

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти
та управління закладом освіти

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота
РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

КАБАЦІЙ ГЕОРГІНА ГЕОРГІЇВНА
Студентка IV-го курсу

Освітня програма: Дошкільна освіта
Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Тема затверджена на засіданні кафедри
Протокол № _____ / 202__р.

Науковий керівник:

Гаврилюк Ілона Юліївна
(старший викладач)

Завідувач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та
управління закладом освіти:

Біда Олена Анатоліївна,
(доктор педагогічних наук, професор)

Робота захищена на оцінку _____, «___» _____ 2025 року
Протокол № _____ / 2025р.

**Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**

**Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладом освіти**

**Кваліфікаційна робота
РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ІГРОВІЙ
ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Рівень вищої освіти: бакалавр

Виконавець: студентка IV-го курсу

Кабацій Георгіна Георгіївна

Освітня програма: Дошкільна освіта

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Науковий керівник: **Гаврилюк Ілона Юліївна**

(старший викладач)

Рецензент: **Ланці Вікторія Гейзівна**

(викладач)

Берегове
2025

**Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

**Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia,
Oktatási Intézményvezetés Tanszék**

**A NAGYCSOPORTOS ÓVODÁS ÉRZELMI
INTELLIGENCIAFEJLESZTÉSE JÁTÉKBAN**

Szakdolgozat

Készítette: Kabácij Georgina

VI. évfolyamos

Óvodapedagógia szakos hallgató

Témavezető: Gávriljuk Ilona

(főiskolai adjunktus)

Recenzens: Láncki Viktória

(főiskolai tanár)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
I. ЗАГАЛЬНЕ ПРО ЕМОЦІЇ.....	9
1.1. Поняття емоції	9
1.2. Складові емоцій	10
1.3. Функції емоцій	12
1.4. Види емоцій.....	13
1.5. Емоційні особистісні виміри за Майєром і Саловесм	16
II. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....	18
2.1. Розвиток емоцій дітей	18
2.2. Дитинство та емоційний інтелект	19
2.3. Роль стосунків матері та дитини у розвитку емоційного інтелекту	20
2.4. Прояви любові – «мова любові» в дошкільному віці	22
2.5. Психологія казок.....	23
2.6. Можливості розвитку емоційного інтелекту в дитячому садку: гра, казка, вірш, музика.....	24
2.7. Вихователь дитячого садка, як взірець.....	26
2.8. Практичні можливості розвитку емоційного інтелекту	27
III. РОЛЬ ГРИ В ДИТЯЧОМУ САДКУ	29
3.1. Поняття гри	29
3.2. Класифікація ігор	30
3.3. Роль гри в різнобічному розвитку дитини	31
3.4. Розвиток емоційного інтелекту через гру	33
VI. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЧЕРЕЗ ГРУ В СТАРІШІЙ ГРУПІ ЧОМОНІНСЬКОГО ЗДО.....	35
4.1. Місце проведення дослідження	36
4.2. Хід та методи дослідження	36
4.3. Аналіз результатів дослідження.....	40
4.4. Інтерперетація результатів дослідження	61
ВИСНОВКИ.....	66
РЕЗЮМЕ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	68
ДОДАТКИ.....	72

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	6
I. AZ ÉRZELMEKRŐL ÁLTALÁNOSAN	9
1.1. Az érzelem fogalma	9
1.2. Az érzelmek összetevői	10
1.3. Az érzelmek funkciói.....	12
1.4. Az érzelmek fajtái.....	13
1.5. Mayer és Salovey érzelmi személyiség-dimenziói.....	16
II. AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA FEJLESZTÉSE ÓVODÁSKORBAN.....	18
2.1. A gyermeki érzelmek kialakulása	18
2.2. Gyermekkor és az érzelmi intelligencia (EQ).....	19
2.3. Az anya-gyermek kapcsolat szerepe az érzelmi intelligencia fejlődésében	20
2.4. A szeretet megnyilvánulási formái – szeretetnyelvek óvodáskorban.....	22
2.5. Mesepszichológia.....	23
2.6. Az érzelmi intelligencia fejlesztésének lehetőségei az óvodában: játék, mese, vers, zene.....	24
2.7. Az óvodapedagógus, mint mintakép	26
2.8. Az érzelmi intelligencia fejlesztésének gyakorlati lehetőségei	27
III. A JÁTÉK SZEREPE ÓVODÁSKORBAN	29
3.1. A játék fogalma.....	29
3.2. A játékok csoportosítása	30
3.3. A játék szerepe a gyermek sokoldalú fejlődésében	31
3.4. Érzelmi intelligenciafejlesztés játékokban.....	33
VI. A JÁTÉKBAN VALÓ ÉRZELMI INTELLIGENCIAFEJLESZTÉS EREDMÉNYESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA A CSONGORI ÓVODA NAGYCSOPORTJÁBAN.....	35
4.1. A kutatás helyszínének bemutatása	36
4.2. A kutatás bemutatása, alkalmazott módszerei.....	36
4.3. A kutatás eredményeinek elemzése	40
4.4. Konklúziók a kutatás eredményeiről	61
ÖSSZEFOGLALÁS	66
REZÜMÉ (ukrán nyelvű)	67
HIVATKOZOTT IRODALOM.....	68
MELLÉKLETEK.....	72

BEVEZETÉS

„A gyermek lelke olyan, mint a tükör, mely váltakozva fordul új és új irányba s fényt keres, napok, holdak, csillagok, vagy pislogó gyertyák fényét, mit önmagáról visszatükrözhesen.”

(Wass Albert)

A szakdolgozat témája *A nagycsoportos óvodás érzelmi intelligenciafejlesztése játékokban*. A dolgozat részletesen bemutatja az érzelmek fogalmát, sokszínűségét, jelentőségét, a gyermekekkel való kapcsolatát, fejlődését, valamint fejlesztési lehetőségeit. A témaválasztás indokoltságát az adja, hogy a gyermekek lelki világának megismerése és megértése kiemelt szerepet játszik az óvodai nevelésben, hiszen ez hozzájárulhat a személyiségfejlődés tudatos támogatásához. Az érzelmi intelligencia korai fejlesztése meghatározó jelentőséggel bír a gyermekek későbbi szociális és érzelmi életében, valamint az egészséges, kiegyensúlyozott személyiség kialakulásában. A játék módszertana különösen hatékony eszközként jelenik meg ezen a területen: a játéktevékenység nemcsak szórakoztató, hanem nevelési szempontból is rendkívül értékes, mivel lehetőséget biztosít a gyermekek számára érzelmeik felismerésére, kifejezésére és kezelésére.

A dolgozat aktualitása abban rejlik, hogy napjainkban egyre nagyobb hangsúlyt kap az érzelmi nevelés szerepe az óvodapedagógiában. A társas kapcsolatok, az empátia, az önszabályozás és a viselkedéskultúra megalapozása már az óvodáskorban kezdődik, ezért kulcsfontosságú az érzelmi intelligencia célzott fejlesztése ebben az életkorban. A témaválasztás különösen időszerű, mivel a gyakorlatban még kevés módszeresen alkalmazott, játékos eszköz áll rendelkezésre az érzelmi nevelés hatékony támogatására. Ebből fakadóan a dolgozat célja az, hogy részletes betekintést nyújtson az olvasóknak a témába, különös hangsúlyt fektetve a játékokban rejlő EQ fejlesztés lehetőségére. Szeretném, ha a dolgozat segítséget nyújtana óvodapedagógus társaimnak is, hogy munkájuk során ők is alkalmazni tudják gyakorlatban ezen ismereteket, illetve szeretném, ha a dolgozat felhívná a szülők figyelmét, az érzelmi nevelés fontosságára, hogy együttes erővel tudjunk érzelmileg biztonságos környezetet kialakítani az óvodai évek alatt.

A szakdolgozat az előbbieken megfogalmazott célok alapján négy fő részre osztható. Az első fejezetben bemutatja magát az érzelem fogalomkörét, sokoldalú definiálhatóságát, az érzelmek összetevőit, funkcióit, csoportosítását. Bemutatja a Mayer és Salovey által kidolgozott négy személyiség-dimenziót. A második fejezet taglalja a gyermeki érzelmek

kialakulását, a gyermekkor és az érzelmi intelligencia kapcsolatát. A továbbiakban szó van arról is, hogy miként befolyásolja az érzelmek fejlődését az anya-gyermek kapcsolat és milyen kötődésformák alakulhatnak ki a gyermek és gondozója között. Rávilágít a szeretet megnyilvánulási formáira az óvodáskorban, az öt féle szeretetnyelvre és hogy miképpen kell a pedagógusnak ezekhez alkalmazkodnia. Részletesen kitér arra is, hogy hogyan fejlődik az óvodások érzelmi intelligenciája, illetve milyen módon lehet fejleszteni azt. Bemutatja az óvodapedagógus szerepét az érzelmi nevelésben, hiszen a szülők mellett az óvodapedagógus is hatalmas példaként áll előttük ebben a korban. A fejezet legvégén a fejlesztés gyakorlati lehetőségeit taglalja. A harmadik fejezet a játék fogalmáról, csoportosításáról szól, valamint bemutatja a játékot, mint fejlesztési eszközt a gyermekek életében. A negyedik fejezet a kutatás bemutatását foglalja magába, mely a Csongori Óvoda nagycsoportos növendékeinek körében vizsgálja a játék általi EQ fejlesztés hatékonyságát.

A kutatás kvantitatív módszerrel történt, amely elő- és utómérés által mutatja be a játékos fejlesztési program hatását a nagycsoportos gyermekek érzelmi intelligenciájára. A vizsgálatban 15 gyermek vett részt, akiknek az érzelmi intelligenciáját először a Gyermeki érzelmi attitűd-teszt térképezte fel. A fejlesztő program során öt héten keresztül egy olyan foglalkozássorozat került levezetésre, amelynek során tíz, speciálisan az érzelmi intelligencia növelésére irányuló játék lett felhasználva. A fejlesztési folyamat lezárultát követően, négy hét múltán ismételten elvégeztem gyerekekkel az érzelmi attitűd-tesztet, ami lehetőséget nyújtott a bekövetkezett változások mérésére és részletes vizsgálatára. Az adatok elemzése alapján fény derült a játékos intervenció eredményességére, különösképp arra, hogy milyen módon és mértékben segítette elő a gyermekek érzelmi képességeinek kibontakozását.

A dolgozat négy kutatási kérdésre koncentrál, melyek az érzelmi intelligenciafejlesztés sikerességére fókuszálnak a nagycsoportos óvodások körében. Középpontjában az a kérdés áll, hogy a játékos eszközökkel történő fejlesztés milyen mértékben segíti elő a nagycsoportos óvodások érzelmi intelligenciájának fejlődését. A kutatás vizsgálja, hogy az érzelmi intelligenciát célzó fejlesztőprogram hatására milyen változások figyelhetők meg a gyermekek szükségletfelismerésében, társas kapcsolatokhoz való viszonyulásában, valamint az értékalapú viselkedésformák megjelenésében. Külön figyelmet fordít arra is, hogy a lányok és fiúk eltérően reagálnak-e a fejlesztésre, és hogy mely területeken mutatkozik meg hangsúlyosabb fejlődés. A kutatási kérdések így nemcsak

a program hatékonyságát célozták feltárni, hanem rávilágítottak arra is, hogy a jövőben mely érzelmi kompetenciák tudatos fejlesztésére szükséges még nagyobb hangsúlyt fektetni az óvodai nevelés során.

Úgy gondolom, hogy a „jó” óvodapedagógusnak minden gyermekhez keresnie kell az utat, mindig a pozitívumot kell látnia, észre kell vennie a gyermekekben az egyedit, az értéket. Kreatívnak kell lennie, és nemcsak az alkotásban, hanem az óvodai élet minden területén: különböző helyzetek, konfliktusok, problémák megoldásában. Az óvodapedagógusnak, többek között, szívügye a gyermekek lelki fejlődésének megismerése és tanulmányozása. Számomra ebben nagy segítségre voltak Richard C. Atkinson, Henri Wallon, Daniel Goleman, Szőkéné Halász Éva és Kádár Annamária könyvei, melyek kellőképpen elmélyülnek az érzelmek és az érzelmi fejleszthetőség világában. A szakdolgozat összesen 50 szakirodalmi forrás feldolgozásával készült, amelyek biztos elméleti alapot nyújtottak a választott témához.

Az érzelmi intelligenciafejlesztés kulcsfontosságú a gyermekek számára, és a játék kiváló eszköz lehet a fejlesztés megvalósításában. Az óvodapedagógusoknak és szülőknek egyaránt kellő figyelmet kell fordítaniuk az érzelmi nevelésre, mert az EQ fejlesztés integrálása mindennapi tevékenységeinkbe, hosszú távon meghatározó jelentőségű előnyöket kovácsolhat a gyermekek személyiségfejlődésébe. A dolgozat megírásával úgy érzem, sokkal több oldalról betekintést nyerhettem a választott témába köszönhetően a különféle szakirodalomnak, tudományos cikkeknek, kutatásnak, nem utolsósorban pedig témavezető tanárnőm értékes gondolatainak, tanácsainak.

I. AZ ÉRZELMEKRŐL ÁLTALÁNOSAN

Érzelmeink rendkívül fontos szerepet játszanak abban, ahogyan gondolkodunk és viselkedünk. A nap mint nap átélt érzelmek arra ösztönöznek bennünket, hogy lépéseket tegyünk és irányítsuk az életünket, kisebb vagy akár nagyobb döntések meghozatalával. Azonban nem csak saját érzelmeinket éljük meg, hanem arra is képesek vagyunk, hogy felfogjuk mások apró jelzéseit. Ez az érzelmi tudatosság teszi lehetővé számunkra, hogy megértsük mások gondolkodását, és átérezzük érzelmeiket. Annak érdekében, hogy valóban megértsük saját és mások érzelmeit egyaránt, fontos megismernünk az érzelem fogalmát, összetevőit, funkcióit, sokszínűségét és fajtáit. Miért is érzünk érzelmeket? Milyen szerepet töltenek be érzelmeink, valamint, hogy miért is fontosak az érzelmek és azok fejlesztése?

1.1. Az érzelem fogalma

Az érzelmek az ember lelki életének egy különlegesen tág és sokrétű területét képviselik. A pontos definiálásuk kihívást jelent, szubjektív természetük, összetettségük és folyamatjellegük végett (Nagy, 2010).

„Mindenki tudja mi az érzelem, amíg nem kell meghatározni” – írta James Russel és Beverly Fehr (Oatley - Jenkins, 2001:129).

Az érzelem az egyik legátfogóbb és leginkább átélt pszichológiai értelemben vett jelenség, amely életünk szinte minden percében végig kíséri számtalan féle perspektívában létünket. (Kresalek, 2020). Az érzelem definiálása során több meghatározással is találkozhatunk a különböző szakirodalmakban, folyóiratokban, cikkekben:

Frijda és Lazarus szerint „Az érzelem összetett, többkomponensű, cselekvésre sarkalló epizód” (Atkinson, et al., 2005:417).

Nico H. Frijda érzelmedefiníciója szerint az érzelem akkor keletkezik, amikor az egyén egy történést – akár tudatosan, akár ösztönösen – jelentősnek ítél saját lényeges törekvései, céljai szempontjából (Oatley – Jenkins, 2001).

„Az érzelmek lényegében egytől egyig cselekvésre való indíttatások, az evolúció által belénk táplált, azonnal bevethető minták. Az „emóció” szó a latin *motere* (mozdulni) igéből ered, az *e* előtag elmozdulásra utal, azt sugallva, hogy az érzelmekkel a cselekvés szó együtt jár.” – határozta meg Goleman (Goleman, 1997:20).

A Pszichikai Fogalomtár definíciója alapján „Az érzelem a leggyakrabban környezeti hatásra kialakuló, viszonylag rövid ideig tartó pszichológiai állapot, amely biológiai és pszichológiai folyamatok összjátékaként befolyásolja a kogníciót, az instrumentális és a kifejező viselkedést, valamint a szubjektív élményt” (Pszichikai Fogalomtár, 2019:n.o.).

„Érzelem – az ember tudatának, lelkivilágának az az állapota, tartalma, gyak. az értelemmel és az akarattal szemben az a megnyilatkozása, amelynek forrása az emberekkel, tárgyakkal, a külső világ jelenségeivel szemben való nem tudatos, egyéni állásfoglalás.” – írja a Magyar nyelv értelmező szótára (Magyar értelmező kéziszótár, 1972:n.o.).

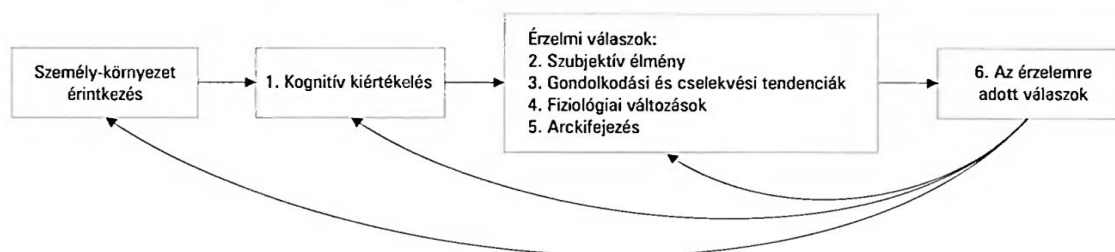
Az érzelmek az emberiséggel egyidősek, olyan ősidők óta bennünk élő dolgok, melyek akaratunkon kívül, mind fizikai, mind pedig biológiai síkon a működésünket befolyásolhatják. Az idegrendszer pályáin végbemenő változások között található meg a hat alapérzelem, amit az emócióból meg lehet nevezni: düh, undor, félelem, öröm, bánat, meglepődés. Ezek azok az alapvető érzelmek, melyeket nemtől és életkortól függetlenül ösztönösen, bárki arckifejezésén és megnyilvánulásaiban felismerünk. (Mérő, 2010).

Az érzelmek definiálása során gyakran problémát képez az érzések témaköre is, ugyanis gyakran összekeverendő a két pszichológiai jelenség. Zaltman és MacCaba rámutat, hogy még a szakértők körében is kihívást jelent e fogalmak pontos elhatárolása, mivel gyakran felcserélhetőnek tartják őket, vagy úgy vélik, hogy az érzelmek csupán az érzések intenzitásának hangsúlyozására szolgálnak (Balázs et al., 2019).

Zaltman és MacCaba meghatározása szerint az érzelem az észlelések öntudatlan rendszere, amely idegrendszeri inputokat foglal magába és autonóm, hormonális, valamint viselkedéses választ idéz elő. Az érzés pedig nem más, mint az érzelmi rendszer aktiválódásának tudatos leképeződése (Balázs et al., 2019).

1.2. Az érzelmek összetevői

Frijda és Lazarus megfogalmazásában „Az érzelem összetett, többkomponensű, cselekvésre sarkalló epizód” (Atkinson et al., 2005:417). Az erőteljes érzelmek legalább hat összetevőből állnak. Többnyire *kognitív kiértékeléssel* kezdődnek, amely során felmérjük az adott érzelem adott pillanatban számunkra hordozott jelentését. Ez az összetevő az érzelmek további áradatát indítja el (1. ábra).



1. ábra. Az érzelmi folyamat vázlatos rajza. A személy-környezet érintkezések során keletkező érzelmek hat összetevője (Atkinson et al., 2005)

A leggyakrabban felismert ezek közül a *szubjektív élmény*, az érzelmek által kiváltott affektív állapot, érzés. Ezt a *gondolkodási és cselekvési tendenciák* követik, melyek gondolkodásunkat, valamint viselkedésünket egy bizonyos irányba fordítják. Ha pl. valami felkelti érdeklődésünket, akkor közelebből is szeretnénk megfigyelni, valamint szeretnénk minél többet megtudni róla, vagy ha valaki felbosszantott minket, akkor kisértést érzünk arra, hogy fizikai, esetleg verbális agresszióval vágjunk vissza. A negyedik összetevőt a *fiziológiai reakciók* alkotják, amelyek a perifériás idegrendszernek a szív és a simaizmok működéséért felelős ágából, a vegetatív idegrendszerből indulnak ki – ezért amikor félünk, szívünk kalapál és tenyerünk izzad. Az ötödik érzelmi összetevő az *arc kifejezés (mimika)*, vagyis az arcnak az izmok összehúzódása-ellazulása következtében kialakuló játéka. Ha példának okáért undorodunk valamitől, akkor felső ajkunkat kissé felemelve összeráncoljuk a szemöldökünket és összeszűkítjük a szemünket, hogy minél kevesebb érjen el hozzánk a gusztustalan látványból vagy szagból. Az utolsó elem az átélt *érzelemre adott válaszokból* áll, amelyek a saját érzelmi állapotunkra és az azt kiváltó helyzetre adott válaszreakcióinkat jelzik (Atkinson et al., 2005).

Önmagában még ezen összetevők egyike sem tekinthető érzelmenek, hiszen az egyes érzelmeket a különböző alkotórészek összességében alkotják. Komplex rendszerként viszonylag könnyű az érzelmeket megkülönböztetni a többi hasonló állapotoktól, például a hangulatoktól, ugyanis azok több tekintetben is különböznek.

Az érzelmeknek először is nyilvánvaló okuk van, azaz valamiről vagy valakiről szólnak, míg a hangulatok inkább szabadon lebegő, diffúz affektív állapotok (Atkinson et al., 2005). Másodszor, míg az érzelmeink többnyire rövid ideig, egy-két percig vagy másodpercig tartanak, a hangulatok megmaradhatnak hosszú órákon vagy akár több napon át. A harmadik eltérés, hogy míg az érzelmeink a már említett módon több összetevőből állnak, addig a hangulatok inkább csak a szubjektív élmény szintjén mutatkoznak meg. Továbbá, az érzelmeinket könnyen be tudjuk sorolni elkülönülő kategóriákba (pl. félelem, harag, öröm, érdeklődés), ezzel ellentétben a hangulatokat elsősorban a kellemes-kellemetlen és az arousal (nem specifikus vegetatív fiziológiai aktivitás) mentén szoktuk értelmezni (Atkinson et al., 2005).

Schachter, valamint Singer ismert elmélete szerint az érzelmeknek mindig van egy ún. vegetatív idegrendszeri összetevője és a személy, ezen kívül a kultúra által determinált kognitív kiértékelése. Magától értetődő módon vannak prekognitív, ún. kiértékelés nélküli érzelmeink, de alapvető módon a kognitív címke megtalálása, a testi szinten észlelt érzelem kognitív kiértékelése, egy tanult, a miliő által behatárolt processzus. Gyakorta felnőttként is

nehezen dönthető el, hogy most dühösek vagyunk, utálunk egy illetőt, esetleg éppen szerelmesek vagyunk belé. Gyermekes esetekben hatványozottan nehéz az érzések tudatosítása, ezen kívül kognitív címkével való ellátása. Ezt a processzust velünk született faktorok sora segíti. Ilyenek például az alapérzelmek kifejezései, valamint az ezekre adott reakcióink (Kolosai, 2021).

1.3. Az érzelmek funkciói

Az érzelmeket funkciójuk alapján három csoportra oszthatjuk:

1) *Az érzelmek evolúciós funkciója.* Az érzelmek növelik a faj és az egyed túlélési valószínűségét.

2) *Az érzelmek szerepe a kognitív folyamatokban.* Az érzelmek befolyást gyakorolnak a kognitív folyamatokra azáltal, hogy elősegíthetik és támogathatják az észlelési, tanulási és emlékezeti folyamatokat.

3) *Érzelmek és viselkedésszabályozás* (Csépe et al., 2008).

A pozitív érzések olyan körülmények között keletkeznek, amelyek nem fenyegetőek, ezen kívül nem szükséges gyors döntéseket hozni, másképpen megfogalmazva nem szűkítik be a személy pillanatnyi gondolat-, illetve cselekvéskészletét. Ezzel a pozitív érzések éppen arra sarkallhatják az embereket, hogy felhagyjanak a jól bevált magatartási sémáikkal, automatizálódott mindennapi rutinjaikkal, így a gondolatok, valamint cselekvések újabb, leleményes, spontán módjait alkalmazzák. A fredricksoni nézőpont azt is demonstrálja, hogyan szolgáltathatnak a pozitív érzelmek effektív instrumentumot a negatív emóciók regulációjában. A fredricksoni gondolat megfelelő elméleti megalapozását nyújtja annak, hogy leleményes ötletek csupán oldott, pozitív érzelmekkel megalapozott szituációkban születhetnek (Reinhardt, 2009).

Plutchik szerint az érzelmek adaptív válaszokkal kapcsolódnak össze, amelyek növelik az egyén túlélési esélyeit azáltal, hogy az adott helyzetben a legalkalmasabb választ hívják elő, illetve az érzelmerkifejezésen keresztül jelzést is szolgáltatnak a cselekvés szándékáról.

Bower az érzelmek kognitív folyamatokban játszott szerepével összefüggésben az *emlékezetet* emeli ki. Felfogása szerint ebben az összefüggésben az emlékezet mondhatni hálóként jelenik meg, amelynek csomópontjaiban fogalmak és sémák működnek, és ezeket az pontokat aktivációk kötik össze. Így tehát a régi emlékek felidézése is aktiválhatja a hozzá kapcsolódó érzelmi állapotot azon célból, hogy az aktuális környezethez sikeresebben tudjunk alkalmazkodni.

Továbbá az érzelmek a viselkedést is nagy mértékben szabályozzák, főként az ingerválasz kapcsolat rugalmasabbá tételében. Ily módon lehetővé teszik a kidolgozottabb alkalmazkodást, a komplex ingerek gyorsabb feldolgozását, valamint a kompetens válasz megjelenítését.

Carver és Scheier elmélete alapján az érzelem egyik fontos funkciója a külső és belső ingerek folyamatos értékelése. Az úgynevezett anticipátoros érzelmek speciálisak, ugyanis a cél milyenségének elképzelése által kiváltott érzelmek. Ezek tehát nem valós, hanem elképzelt történéshez kapcsolódnak. Ha ezeknek az anticipátoros érzelmek elég intenzívvé válnak, egy akarati folyamat indul be, amely meghatározza a célt, világossá teszi az elérendő célkitűzést, és kialakítja bennünk a cselekvés szándékát.

Összességében tehát az érzelmek cselekvésre sarkallanak, ugyanakkor az eredményekkel kapcsolatos érzelmek egyben visszajelzést is adnak a cselekvésről, legfőképp annak eredményességéről, befolyásolva ezzel a későbbi viselkedést (Csépe et al., 2008).

1.4. Az érzelmek fajtái

Az emberi érzelmeket többféle kritérium mentén is lehet csoportosítani.

1. A *cselekvés jellege* szerint lehet az érzelmi élmény *aktív* és *passzív*, valamint *pozitív* és *negatív*. A kudarc kellemetlen, a siker pedig kellemes érzést kelt. A kudarc érzelmi élménye a frusztráció állapota, amelyet akkor élünk meg, amikor a célunk elérésénél akadályba ütközünk. A félelem és a szorongás bénítólag hat, valamint a harag agresszív viselkedést válthat ki. A harag „rövidzárlatos” cselekvéshez is vezethet, amely hirtelensége miatt nem ment át a megfontolás szűrőjén. Ha a méltánytalanság váltja ki a haragot, akkor a frusztráció következtében előfordulhat az agresszív viselkedés választása.

2. A *cél elérésének mértéke* szerint van *feszítő* és *feloldó* érzés. A kritikus és várakozással teli időszak feszítő érzést hoz létre, pl. a vizsgadrukk. Feloldást pedig eredményezhet maga a sikeres vizsga.

3. Az érzelmeket osztályozhatjuk a *lelki jelenségekhez való kötődés* szerint is. Ennek több alcsoportja létezik:

a) Az *értelmi* vagy *intellektuális* érzelmek a megismerési és gondolkodási folyamatok velejárói, amelyek szorosan összefüggenek az igazság felfedezésének és felismerésének élményével. A kutatás öröme, akárcsak az igazság feltárása és megelégedése, belső elégedettséggel tölti el az embert.

b) Az *erkölcsi* érzelmek az erkölcsi normákhoz való viszonyt kísérik. Az erkölcsi normákat megismerjük, igaznak ítéljük, lelkesedünk értük és a gyakorlatban próbáljuk kivitelezni. Az erkölcsi értékítéletek tehát morális érzelmekkel társulnak. A kötelességérzet is ide tartozik. Az erkölcsi ítéletek érzelmekkel párosulva hatnak az ember magatartására. Nem elég ismerni az erkölcsi normákat, hanem azok szerint kell megpróbálni élni és cselekedni. Ehhez viszont a normákkal való érzelmi azonosulás elengedhetetlenül szükséges.

c) *Esztétikai* érzelmek a természet és művészet hatására jönnek létre. A művészeti alkotások képesek mélyen megérinteni az embereket, érzelmi reakciókat kiváltani, sőt akár konkrét cselekvésekre is ösztönözni. Képesek kiváltani mind negatív (mint a félelem vagy borzongás), mind pozitív érzelmeket (lelkesedés). Az esztétikai érzések szervesen összefüggenek az erkölcsi megítéléssel és értékrenddel.

4. Az *érzelmi állapotok jellege és időtartama* szerint van:

a) *indulat*, amely hirtelen támad fel, és viszonylag rövid ideig áll fent. Az indulatos személy nem képes uralni saját tetteit. Ez azért történik, mert kizárólag arra összpontosít, ami felzaklatta. A hirtelen támadt érzelmek irányítása alatt az ember cselekedete megfontolás nélkül történik, figyelmen kívül hagyva annak lehetséges utóhatásait. Csak akkor lehet megakadályozni, hogy az indulat irányítson, ha tudatosan visszatartjuk magunkat a heves reakcióktól, azaz akaraterő segítségével úrrá lehetünk rajta.

b) A *hangulat* tartósabb érzelmi állapotot jelent, amely szorosan kapcsolódik az idegrendszer működéséhez, és befolyásolja az egyén viselkedését. Kapcsolatban állhat az egyén egészségi állapotával és általános közérzetével. Gyakran nem világos, hogy pontosan miért van jó vagy rossz hangulatunk. Ha felismerjük, hogy mi váltja ki az adott hangulatot, akkor képesek vagyunk bizonyos mértékig tudatosan irányítani azt. A hangulat függhet akár az időjárástól vagy sikertől stb.

c) A *szenvedély* erős és tartós érzelem. Az erkölcsi megítélés alapján minősülhet jónak vagy rossznak, attól függően, hogy etikai szempontból elfogadható vagy kifogásolható elvekre épül. A szenvedély mélyen gyökerezik az emberi természetben, képes irányítani az egyén gondolatvilágát és magatartását, átszöve mindennapjait és döntéseit.

5. Az érzelmek *erősség, irány, mélység* és *tartóság* tekintetében egyénenként különbözőek.

Az érzelmek *erőssége* az idegrendszer állapotától függ (pl. az egyik ember alig ijed meg valamitől, ami a másikat nagyon megrémiszi).

Az érzelmek magunkhoz (siker, kudarc, büntudat, szégyen, büszkeség) és másokhoz (szeretet, féltékenység, irigység, gyűlölet) kapcsolódnak.

Egy másik osztályozási mód szerint az érzéseket két nagy csoportba osztjuk. E két nagy csoport szétosztható nem tanult és tanult érzésekre, de ezek további alpontokra is bonthatók:



2. ábra. Az érzések felosztása (Légrádi, 2000)

A *késztetérzések* ún. kényszerítő érzések, melyek valamilyen szükségletet jeleznek. Ebbe a kategóriába sorolható többek között a testi fájdalom, fáradtság, álmoság, éhség, szomjúság és a szexuális késztetérzés.

Az érzések másik csoportját képezik az *affektusok*, amelyek külső inger hatására létrejövő ösztönös érzések. Egy affektusnál mindig jelen van egy inger, legyen szó haragról, undorról vagy szexuális vágyról.

Az *orientációs* érzések olyan érzések, melyeknek segítségével tájékozódunk, eligazodunk az életben. Az igenérzés és nemérzés egy sajátos érzelmi kategória, amelyet nem szabad összekeverni a pozitív és negatív érzelmekkel. Az igenérzés egy olyan belső meggyőződés, amelynek során teljes mértékben biztosak vagyunk egy adott dolog valóságosságában. Az orientációs érzés átmeneti jellegű ugyan, de léteznek olyan orientációs érzelmek is, amelyek hosszabb ideig fennmaradnak.

A *karakterérzés* többnyire öröklött tulajdonságként van jelen az egyénben. Ebbe a körbe sorolható a temperamentum is. Az *életérzés* egy egész életre vagy egy hosszabb életszakaszra jellemző érzés, például az optimizmus.

Az *emóciók* a megismerésre vonatkozó, egy konkrét szituációhoz vagy állapothoz kötődnek, és befolyásolják az adott helyzetről alkotott érzékelésünket. Míg a késztetérzések és az affektusok mindig létezni fognak, és ugyanolyanok maradnak, az emóciók átalakulnak és elmúlnak. Az emóciók részben érzéstörténetek, részben pedig érzéssziszpozíciók. Érzéstörténetek pl. a meghatódottság, áhítat; érzéssziszpozíciók lehetnek pl. a bosszúvágy vagy tudásvágy (Légrádi, 2000).

Az érzelmek nem azonosak a hangulatokkal, de szoros kapcsolatban állnak velük. Az olyan érzések, mint a félelem, esetleg a meglepődés egy-egy konkrét eseményre adott, relatíve rövid ideig tartó, temporális reakciók. Ezzel szemben a hangulatok huzamosabb ideig fennállnak, azonban kevésbé specifikusak, kevésbé intenzívek, ezen kívül jellemzően nem egyegy adott történet váltja ki őket. A hangulat rendszerint egy tartósabb, akár több órán vagy napon át tartó általánosabb érzelmi állapot, amely kiterjedhet a levertség, bánat, közömbösség, meglegedettség vagy éppen derűs hangulat spektrumára (Gill, 2012).

1.5. Mayer és Salovey érzelmi személyiség-dimenziói

Howard Gardner 1975-ben kezdte el kutatásait és úgy vélte, hogy a hagyományos intelligenciára irányuló mérésekkel, mint az IQ-tesztek, nem lehet teljes mértékben megmagyarázni a kognitív képességet. Később megalkotta azt az intelligencia modellt, amelyben nyolc fajta intelligenciát azonosított be.

Az 1980-as években újabb tudományos vizsgálatok kezdődtek meg *Peter Salovey* és *John Jack Mayer* vezetésével, majd 1990-ben napvilágot látott egy tanulmány, melyben már az érzelmi intelligenciát részletesen elemezték. A Mayer-Salovey-féle megközelítés az érzelmi intelligenciát úgy határozza meg, mint az érzelmi tartalmak feldolgozásának és az érzelmeken alapuló gondolkodás képességét (Lengyel, 2010).

Mayer-Salovey az érzelmi intelligenciát négy fő területre osztják:

- képesség az érzelmek pontos érzékelésére,
- képesség a gondolkodás érzelmek segítségével való előremozdításában,
- képesség az érzelmek jelentésének megértésére,
- képesség az érzelmek kezelésére.

Mayer és Salovey 1990-től kezdve publikálták az eredeti elméletüket, amit szakmán belül is számos kritika ért. Ezért bővítve Gardner Howard intelligencia terület tipológiáját, Salovey az érzelmi intelligencia öt kategóriáját jelölte ki. *Goleman* továbbfejlesztette Salovey definícióját és öt érzelmi személyiség-dimenzió kategóriát határozott meg:

- 1) képesség felismerni és megnevezni saját érzelmi állapotunkat; megérteni a kapcsolatot az érzelmeink, gondolataink és tetteink között;
- 2) érzelmeink kezelésének a képessége – képesnek lenni ellenőrzést gyakorolni felettük, illetve a nem kívánatos érzelmi állapotokat kívánatosabb érzelmi állapotok irányába eltolni;
- 3) képesség, hogy tudatosan olyan érzelmi állapotba kerüljünk, amely produktiváshoz és sikerességhez vezet (az önmotiválás képessége);
- 4) képesség mások érzéseinek olvasására, érzékenynek lenni azokra, illetve befolyásolásukra;
- 5) képesség kielégítő kapcsolatok létrehozására és fenntartására (Goleman, 1997).

A többszörös intelligenciaelméletet továbbfejlesztette Reuven Bar-On, ennek eredményeképp doktori disszertációjában bevezette az emocionális hányados kifejezést. Ez a mutató azt méri, hogy valaki milyen mértékben rendelkezik azokkal a kompetenciákkal és képességekkel, amelyek segítségével hatékonyan képes kezelni a mindennapi kihívásokat és problémás szituációkat. Az EQ magában foglalja a személyközi és személyen belüli képességeket, úgymint a stresszkezelés, motiváció, hangulat, illetve alkalmazkodási képesség/adaptáció. Bar-On tovább árnyalta az EQ elméletet és úgy határozta meg, mint azoknak a képességeknek összessége, amelyek lehetővé teszik az egyén számára, hogy sikeresen alkalmazkodjon a külső körülményekhez és kihívásokhoz (Balázs, 2015).

II. AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA FEJLESZTÉSE ÓVODÁSKORBAN

Az érzelmi intelligencia megléte elengedhetetlen a kiegyensúlyozott, boldog élethez, mégis nagyon kevés figyelmet kap a mai oktatási-nevelési rendszerben. Pedagógusként rendkívül fontos feladatunk, hogy a gyerekeket megtanítsuk érzelmeik felismerésére, kezelésére, hogy képesek legyenek örömteli kapcsolatok kialakítására, mélyebb önismeretre, érzelmeik kezelésére, feszültségeik oldására, hogy ezáltal felnőve egy elégedettebb, teljesebb életet tudjanak kialakítani. Az óvodáskorú gyermek érzelmi intelligenciájának kialakulásában kifejezetten fontos szerepe van, mind a családnak, mind pedig az óvodai környezetnek. A fejlesztésnek különböző lehetőségei vannak, ugyanakkor minden gyermek egyedi, így más-más út vezet el a fejlesztés sikerességéig. Ezért nagyon fontos a felismerő- és alkalmazkodóképesség megléte, hogy a gyerekeket egyenegyenként megismerjük, valamint személyre szabottan a saját szeretetnyelvükön tudjunk szólni hozzájuk.

2.1. A gyermeki érzelmek kialakulása

A gyermeket világra jövetelétől fogva érzelmi impulzusok érik, amelyek döntő jelentőséggel bírnak pszichés fejlődésére (Wallon, 1958).

Az újszülött érzelme a biológiai szükségletek kielégítéséből adódik. Az, hogy hogyan érzi magát, attól függ, hogy érzékelése mennyire kielégített. A gyermek már csecsemőkorban rendelkezik bizonyos elsődleges érzelmekkel, mint például az öröm, a szeretet, a szomorúság, az undor, a düh vagy a félelem. A 6-10 hetes gyermek mosollyal fejezi ki örömét, ezt a mosolyt szociális mosolynak nevezzük. 4-5 hónapos korban úgynevezett megélnélkülségi reakció figyelhető meg a gyermek részéről: egész testével mozog – ez egy pozitív reakció. 6 hónapos korban különbséget tesz az idegenek és az ismerősök között. Megjelenik az érzelmek közül a félelem, pl.: elbújik vagy eltakarja a szemét. A fájdalom intenzitása különböző módon nyilvánulhat meg: az erős fájdalmat általában hangos zokogás vagy sikoltozás kíséri, de a sírás hangjában is árnyalatok mutakozhatnak. A gögicselés árulkodik a csecsemő kiegyensúlyozott érzelmi hangulatáról. Ha nem gögicsél, valószínűleg nem érzi otthonosan magát az adott térben (Wallon, 1958).

A gyermeknél a másodlagos érzelmek első jeleit csecsemőkorban vehetjük észre. Legfontosabb jellemzőjük, hogy az „én” másokhoz való viszonyának kifinomultabb fogalmát igénylik, ezért ezeket énre vonatkozóknak is nevezik. Az alapvető elsődleges érzelmek mindegyikéhez másodlagos érzelmek csoportja tartozik. Például: félelem – aggodalom, rettegés; öröm – boldogság (Atkinson, 1999).

1-3 éves korban egyre jobban differenciálódnak az érzelmek, több és több alakul ki: düh, harag, öröm, stb. Az első évben érzelmei még nem tudatosak, de őszinték. A kisgyermek igen érzékenyen reagál az olyan eseményekre, amelyek az anya és közötté kialakult kapcsolatot veszélyeztetik. Ekkor jelentkezik a féltékenység, legtöbbször például kisebb testvérére. A megismerő tevékenységhez társulnak még az intellektuális érzelmek: a kíváncsiság és az érdeklődés. Ezek képezik a tanulás alapját. Fokozatosan kifejezetté válik erre a korra a funkcióöröm. Már csecsemőkorban is találkozunk vele: örül a saját hangjának, örül a mozgásainak, kezével játszik, oldalra, hasra fordul, feláll (Halász, 2010).

A gyermek a megismerés örömét a játék útján szerzi meg. A játék egyre több ismerethez fogja juttatni, közben sok pozitív érzelmet kap, ez még több ismeretszerzésre ösztönzi. Jellemző az indulati érzelmeknél, hogy hevesen csapnak át a pozitív érzelemből a negatívba. Ez a hirtelen váltás fokozatosan csökken a kisgyermekkor végére. Érzelmeit és akarát sokféleképpen kimutatja, ekkor megjelenik a dac is. 2 éves korban még konkrét félelmei vannak, (pl. állatoktól), később ez a félelem csökken. A szimbolikus félelmek, (pl. a sötétségtől), a képzelet, a gondolkodás fejlődésével állnak szoros kapcsolatban (Halász, 2010).

Az óvodáskorú gyermek érzelmei fejlődnek, gazdagodást mutatnak, de még mindig erősen különböznek a felnőtt érzelmi reakcióitól. Jellemző a változékonyság. Egyik pillanatban sír, a másikon nevet. Ennek oka, hogy figyelme még nem stabil, könnyen elterelhető. Mozdulásában is kifejeződnek érzelmei. Közvetlenül befolyásolják a cselekvést (Halász, 2010).

Óvodáskorra a gyermek akarata fokozatosan erősödik, megtanulja fokozatosan kontrollálni érzelmeit és képessé válik azok hosszabb távú szabályozására. A fejlődés során mindig új érzelmek alakulnak ki, megjelenik a féltékenység, szemérmesség, szégyenérzet, irigység, büszkeség, hála, becsvágy, részvét, dac stb. Az érzelmek terén jelentős különbségeket lehet felfedezni. Ezeknek a diverzitásoknak a létrejötte szorosan kapcsolódik a környezet hatásaihoz (Halász, 2010).

2.2. Gyermekkor és az érzelmi intelligencia (EQ)

Az érzelmi intelligencia korai kialakulásának előfeltételei biológiai és szociálpszichológiai tényezők egyaránt. A személyiség a temperamentum és az érzelmi intelligencia alapjaival alakul ki, amelyeket a szülők és pedagógusok nevelésük során közvetítenek a gyermekek felé (Kuzmenko, 2021).

A gyermek nem kicsinyített, tökéletlen felnőtt, hanem életkorának megfelelően egy teljes és egész lény, aki saját korosztályának megfelelő egyedi nézőponttal, gondolkodásmóddal

és véleményalkotással rendelkezik, amelyet nem lehet a felnőttek szemszögéből megítélni és felnőtt mércével mérni (Kádár, 2012). Ennek függvényében kell fejlesztenünk a gyermekkorban az érzelmi intelligenciát.

Az érzelmi nevelés első színtere a család, mivel a gyermek itt kapja meg azokat az alapokat, amelyekkel az óvodába, majd pedig az iskolába érkezik. A szülők érzelmi intelligenciájának mértéke, a családi, otthoni környezete nagyban meghatározza a gyermekek érzelmi érettségét. Napjainkban a felbomlott családok száma sajnos növekszik, ami magával vonja a gyermekek érzelmi elhanyagolását, ezért az óvodapedagógusok egyre jelentősebb szerepet töltenek be az érzelmi nevelés terén (Kádár, 2012).

A gyermekkel való szoros érzelmi kapcsolat megteremtése, az érzelmi intelligencia fejlesztése csak úgy lehetséges, ha azon folyamatosan dolgozunk, azaz a gyermek méhen belüli életétől kezdve egészen serdülőkoráig. Ha egy szakasz „időhiány”, vagy bármi más miatt kimarad, az nehezen behozható hátrány, mert minden korszaknak megvan a maga jelentősége ebben a folyamatban (Kádár, 2012).

Ahhoz, hogy a gyermek érzelmi intelligenciája kibontakozhasson, mind a szülőknek, mind a pedagógusoknak először meg kell tanulniuk saját érzelmeik hiteles és nyílt kommunikálását. A gyermek érzelmi intelligenciájának fejlesztése nagyban függ a körülötte lévő személyek támogatásától és a nevelés minőségétől. Ahhoz, hogy egy gyermek az élet során a lehető legeredményesebben boldoguljon, elengedhetetlen a megfelelő érzelmi magatartásformák kialakítása, formálása és folyamatos fejlesztése (Fekete, 2018).

2.3. Az anya-gyermek kapcsolat szerepe az érzelmi intelligencia fejlődésében

Az anya-gyermek kapcsolat jelentőségét gyakran hangsúlyozzuk, elsősorban a biztonságos kötődés kapcsán. Azonban más szempontból is hatalmas jelentőséggel bírnak az első évek: többek között az is eldől, hogy a gyermek felnőttként milyen szintű érzelmi intelligenciával fog rendelkezni - vagyis mennyire képes majd saját és mások érzelmeinek felismerésére, megértésére és szabályozására (Varga, 2018).

Nem rendelkezünk veleszületetten azzal a képességünkkel, hogy saját, illetve mások érzelmeit és gondolatait felismerjük és pontosan azonosítsuk. Fokozatosan, egészen a korai évektől kezdve alakul ki ez a képességünk, melynek bölcsője az anya-gyermek kapcsolat (Varga, 2018).

Az anya és a gyermek között lévő viszonyokat a kötődés elméletek magyarázzák. A kötődés egy olyan érzelmi kapcsolat, amelyet a kisdéd az első életévének vége felé alakít ki gondozójával, és amely alapvetően befolyásolja a gyermek reakcióit és magatartásmintáit

különböző élethelyzetekben. A korai kötődés mintázat kutatók (Bowlby 1969, Ainsworth és Bowlby 1991) az érzelmi fejlődést az anya és gyermeke közötti kapcsolat minőségével hozzák összefüggésbe.

Négy alapvető kötődésformát különítenek el:

- *Biztonságos kötődés:* a gyerekek érzelmileg rendezettek, derűsek és kiegyensúlyozottak. Hittel tekintenek édesanyjukra és bizakodva néznek a világ elé. Körülbelül egyéves korukban a gyermekek már elég magabiztosak ahhoz, hogy édesanyjuk védőszárnyai alatt felfedezzék környezetüket, ugyanakkor idegenekkel szemben még óvatosak és bizalmatlanok maradnak. Kezdetben a kisgyermekek szívesen ülnek édesanyjuk ölében, miközben felfedezik környezetüket, majd fokozatosan nyitottá válnak más emberek irányába, és könnyen alakítanak ki kapcsolatokat a körülöttük lévőekkel. Ha az édesanya elhagyja a helyiséget, a gyermek egy idő múlva egyre inkább szorongani kezd, ám amikor az édesanya visszatér, ismét megnyugszik (Vargáné Nagy, 2018).

- *Elkerülő kötődés:* gyerek érzelmileg visszafogott, aki ugyan szorosan kapcsolódik az anyjához, de igyekszik érzelmeit elrejtetni és nem mutatni sebezhetőségét. Ezek a gyerekek teljes magabiztossággal hagyják maguk mögött az édesanyjukat, mintha észre sem vennék jelenlétét. Az ismeretlenekkel könnyen szót értenek, míg a szülőkkel alig tartják a kapcsolatot. Veszély esetén a gyerekek nem keresik közvetlenül az anya közelségét, hanem inkább távolságot tartanak, miközben belső bizonytalanságuk nem múlik el teljesen (Vargáné Nagy, 2018).

- *Ambivalens kötődés:* a gyerekek erősen ragaszkodnak anyjukhoz, és még akkor sem merik őt elengedni, amikor biztonságos körülmények között vannak. A szülőt állandóan szemmel tartják, bizonytalanság jellemzi őket, nem merészkednek körül a térben, és szorongás sugárzik róluk. Ha az édesanya elhagyja a helyiséget, azonnal pánik tör rájuk, és még a visszatérése sem képes megnyugtatni őket. Ellentmondásos viselkedést mutatnak: egyszerre vágynak a szülő közelségére és távolságára. Átölelik, miközben el is löknék, kiabálnak, hogy tegyék le, de valójában nem kívánnak elszakadni az anyai öltől (Vargáné Nagy, 2018).

- *Elutasító vagy dezorganizált kötődés:* az ilyen típusú kötődéssel rendelkező gyermekek már korai életszakaszukban komoly érzelmi traumákat szenvednek el, és gyakran súlyos érzelmi elhanyagolás vagy bántalmazás jellemzi őket. Magatartásuk rendezetlen képet mutat. Ritkán mozognak, a földre zuhannak, és erőteljes érzelmi kitöréseket produkálnak. Rendkívüli és szélsőséges magatartásformákat tanúsítanak. A gyerekek

bizalmatlanok a szüleikkel szemben, szoronganak és igyekeznek elkerülni az anyát, mert tartanak tőle (Vargáné Nagy, 2018).

Az tehát, hogy a gyermek milyen kötődéssel fog kapcsolódni az anyához nagyban függ attól, hogy az anya mennyire képes gyermeke jelzéseit észrevenni és azokra megfelelően reagálni. Az érzékenység lényege a gyermeki megnyilvánulások pontos érzékelése és az azokra történő megfelelő, azonnali reagálás. Az anyai válaszkészség pedig azt mutatja meg, hogyan reagál az édesanya gyermeke érzelmi megnyilvánulásaira (Vargáné Nagy, 2018).

2.4. A szeretet megnyilvánulási formái – szeretetnyelvek óvodáskorban

„A gyermeki szeretet logikája:

Szeretek, mert szeretnek.

Az érett szeretet logikája:

Szeretnek, mert szeretek.

Az éretlen szeretet azt mondja:

Szeretlek, mert szükségem van rád.

Az igaz szeretet azt mondja:

Szükségem van rád, mert szeretlek.” – írta Erich Fromm, német filozófus (Rácz, 2018).



3. ábra. Az öt szeretetnyelv (Gary Chapman) (Rácz, 2018)

Minden gyermek és felnőtt alapvetően 5 kommunikációs csatorna egyikén fejezi ki és fogadja be a szeretetet. Ötféle szeretetnyelvet ismerünk (3.ábra): az *elismerő szó*, melynek hatalma van. Lehet dicsérő, bátorító, fontosság és biztonságérzet kifejezését segítő szavak közlése. A *minőségi idő*, mikor osztatlan figyelmet szentelünk a másiknak. Az *ajándékozás*, ami a szeretet kézzel fogható kifejezése. A *szívességek*, melyek a másik számára tett kedves, segítő cselekedetek. És végül *testi érintés*, aminek legkifejezőbb formái lehetnek az ölelések és a puszik (Rácz, 2018).

Minden gyermeknek, ahogyan a felnőtteknek, van szeretetnyelve, amelyen keresztül kifejezi szeretetét. A gyermekek tiszta szívükből, egész lényükből áradó szeretete mindenki felé irányul, ám csak akkor fogja igazán érezni a szeretetünket, ha felismerjük és beszéljük a számára legérthetőbb szeretet-nyelvet.

Gary Chapman egy Magyarországra látogatása során kifejtette, hogy a gyermekek fő szeretetnyelvét már négyéves koruk körül meg lehet határozni, addig pedig elengedhetetlen, hogy minden lehetséges módon kifejezzük szeretetünket irántuk. Minden embernek megvan a saját módszere a szeretet kifejezésére, így elengedhetetlen, hogy felismerjük és megértsük ezeket a kommunikációs formákat. Azt tapasztalták, hogy a gyerekek meg tudják tanulni egymás szeretetnyelvét is. Gary Chapman felhívta a figyelmet egy fontos, egyszerű tényezőre: a gyerekek attól tudnak csak tanulni, aki szereti őket, vagyis “beszél a szeretetnyelvükön”.

A gyermekek egy „érzelmi tankkal” rendelkeznek, amit úgy tölthetünk meg, ha az ő szeretet-nyelvén beszélünk vele. Ha érzi, hogy szeretjük, sokkal könnyebben tudjuk nevelni, formálni, mint ha érzelmi szükségletei betöltetlenül maradnának. Annak érdekében tehát, hogy a gyermek valóban érezze szeretetünket, kulcsfontosságú megismerni és elsajátítani az elsődleges szeretetnyelvét (Chapman – Campbell, 2006).

2.5. Mesepszichológia

A gyermek érzelmi intelligenciájának fejlődéséhez rendkívüli módon hozzájárulnak a mesék. Miközben hallja a mesét, befelé is figyel, belső képet készít. Hatása van továbbá a gyermek beszédfejlődésére, képzelőerejének alakulására, érzelmi gazdagodására, szociális kapcsolatainak fejlődésére. A mese segítségével a gyerek képessé válik arra, hogy feltárja az összefüggéseket, megértse a történetek logikáját, és betekintést nyerjen az emberi kapcsolatok alapvető dinamikájába.

A mesék képi ábrázolása és valóságtükrözése tökéletesen igazodik a gyermeki gondolkodáshoz, így a mese valójában a gyermek perspektívájából szemlélt világ, amelybe minden beletartozik, ami megindítja a gyermeki fantáziát (Kádár, 2012).

A mese hozzájárul egy erkölcsös gondolkodásmód fejlesztéséhez, amelynek középpontjában az önbecsülés, az elfogadás, a küzdeni tudás és az önmagunkhoz való hűség áll. A realitásérzék és az alkotói képzelet együttese olyan képességgel ruház fel, amely lehetővé teszi, hogy felnőttként sikeresen váltsuk valóra elképzeléseinket, legyőzzük az előttünk álló kihívásokat és elérkezzünk kitűzött céljainkhoz. A mesék derűlátó szemlélete és varázslatos világa olyan belső meggyőződést és magabiztosságot alakít ki a

gyermekben, amely képessé teszi őket arra, hogy szembeszálljanak a lehetetlennek tűnő kihívásokkal, és a mindennapos küzdelmek során konstruktívan, megoldásorientáltan gondolkodjanak (Kádár, 2012).

A mesék szinte észrevétlenül juttatják a gyermeket a szellemi, lelki, érzelmi gazdagodáshoz. Egy jó mese komolyan veszi a nehézségeket, nem ad tanácsot, nem oktat ki, hanem szimbolikus úton nyújt megoldást a gyermek problémáira úgy, hogy az érzelmi fejlettségének szintjén fejt ki a hatását, megmozgatva a gyermek képzeletét és érzelmeit, segítve őt a félelmei és vágyai megszelídítésében. Azok a történetek hatnak igazán a gyermekekre, amelyek képesek válaszolni belső kérdéseire, és amelyek kielégítik lelki szükségleteit (Kádár, 2012).

A gyermek életkori sajátosságaival jól összhangban van a mesék elégtételmotívuma. A mesében is mindig a legszegényebb, legelnyomottabb, legkiszolgáltatottabb, a legkisebb győz, leküzdve minden eléje tornyosuló akadályt. Az óvodáskorú gyermek képzeletében minden vágyát, kívánságát teljesítheti. A gondolat mindenhatóságát kínálja számára a mese is, hiszen ott is minden korlát leomlik a mesehős előtt, ha beleütközne. Továbbá a kisgyermek nehezen tud arányba állítani, mivel mindent önmagához viszonyít. A mesékben az ellentétes motívumok és a szélsőséges ellentétek alkalmazása lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy árnyaltabban érzékeljék és értelmezzék a körülöttük lévő világ tárgyainak és jelenségeinek sokszínűségét és eltérő vonásait (Dankó, 2004).

2.6. Az érzelmi intelligencia fejlesztésének lehetőségei az óvodában: játék, mese, vers, zene

Az érzelmi intelligencia egyes területeit (önismeret, önkontroll, magabiztosság, kommunikációs készség, képesség a társadalommal való kapcsolatépítésre) az óvodáskor különböző szakaszaiban fejleszthetjük a gyermek életkorának megfelelően, különféle fejlesztési formák kombinációjával (Senjuk, é.n.). Az óvodáskorú gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlesztése olyan módszertani eszközök segítségével történhet, mint például:

- szerepjátékok;
- pszichogimnasztika;
- különböző kommunikációs játékok;
- a szabad gondolkodást, figyelmet, memóriát és beszédet fejlesztő játékok és feladatok;
- a képzelet és a fantázia fejlesztését segítő játékok (Senjuk, é.n.).

Hatékony fejlesztési módszerek még a különböző interaktív beszélgetések, mesék és történetek feldolgozása, kreatív egyéni és csoportos tevékenységek (közös éneklés, tánc, rajz, verselgetés, mondókázás, pantomim) és a gyógytestnevelés elemei (Senjuk, é.n.).

A kisgyermek nem rendelkezik elegendő élettapasztalattal, ezért az óvodapedagógusok fő feladata a tapasztalatszerzés, a nehézségekkel való megbirkózás képességének fejlesztése a gyermekekben, amely hozzájárul az ő sikerélményükhöz és az általuk kívánt eredmény elérésének öröméhez (Senjuk, é.n.).

A gyermekkor két tündérvilága van: cselekvés síkján a játék és szellemi síkon a mese. A játszás és a mese által a gyerek képes átformálni a körülötte lévő valóságot, miközben szabadon választhatja ki, hogy a külvilágból mennyit és mit épít be saját személyiségébe. Míg a mesében a feszültség levezetése a képzeletben történik, és a mozgás akadályozott, addig a játékban a cselekvés a feszültséglevezető. A játék cselekvő, utánzó, a mese passzív, képzeletbeli beleélést kíván, vagyis a gyermek a játékban részt vesz, a mesét pedig hallgatja. A mindennapos történeteket újra játszva oldja fel a szorongásos tapasztalatokat szerepjátékok során. A felnőtt szavakba önti érzéseit, míg a kiskorú játék formájában dolgozza fel azokat (Kádár, 2012).

A mesehallgatás alkalmával nemcsak a gyermek fantáziája és szókincse gazdagodik, de ha beleéli magát a hősök szerepébe, tudattalan feszültségeit is feloldhatja (Fischer, 2001, n.o.). A mese a gyermek érzelmi világának leképezése, amely lehetőséget nyújt számára az ellentétes érzések szétválasztására és megértésére. Különösen megnyugtató lehet, ha a gyermek indulatait a történetek negatív szereplőibe vetítheti bele. A mese segítségével felismeri, hogy minden érzés természetes része önmagának, és hogy ezek kezelhetők és irányíthatók. A mesék így szinte észrevétlenül járulnak hozzá a gyermek érzelmi, lelki és értelmi fejlődéséhez (Kádár, 2012).

A versek és mesék nem csupán ismeretátadásra szolgálnak, hanem elsősorban érzelmi, esztétikai élményt közvetítenek. A ritmusos mondókák és versek fejlesztik a gyermek testtudatát, ritmusérzékét, valamint biztosítják a meghittség és közelség élményét a felnőttel. Az óvodai irodalmi nevelés során a vers, mese, mondóka olyan eszközzé válhat, amely nemcsak az érzelmi és értelmi szükségleteket elégíti ki, hanem támogatja az anyanyelvi fejlődést is. Mindez akkor működik igazán hatékonyan, ha hagyjuk, hogy a szövegek érzelmileg is hassanak, örömet keltsenek és esztétikai élményt nyújtsanak (Zóka, 2007).

Owen szerint a *tánc* és a *zene* szerves részei minden ésszerű jellemformáló pedagógiai eszköztárnak. Ezek nemcsak a testi egészséget és harmóniát támogatják, hanem játékos módon segítenek a fegyelem és rend iránti érzék kialakításában is. A zenei és mozgásos

élmények belső nyugalmat és örömet nyújtanak, miközben előkészítik a gyermeket a szellemi fejlődésre. A zene nem csupán érzelmi élményforrás, hanem formálja a gyermek erkölcsi nézeteit és világképét is. Hosszabb távon az éneklés és zenei játékok pozitívan hatnak a gyermek érzelmi állapotára, oldják a feszültséget és érzelmi egyensúlyt teremtenek (Karres, 1981).

A zene különféle érzelmeket idéz elő, amelyek révén a gyermek érzélemlélelaga gazdagabbá, mélyebbé válik. A dalok hatására megnyugszik, vagy éppen lelkesebbé válik – ezáltal fejlődik az érzelmi intelligenciája is. Az aktív zenei tevékenységek, mint az éneklés, nemcsak a figyelem megosztására és az elemző gondolkodás fejlesztésére adnak lehetőséget, hanem erősítik a társakkal való együttműködés képességét is (Karres, 1981).

2.7. Az óvodapedagógus, mint mintakép

Amikor a gyermek elválk szűlőjétől, a számára legbiztonságosabb kapcsolatból lép ki. Az óvodában újra kell építenie biztonságérzetét, meg kell tapasztalnia a lelki komfortérzetet. Ezt úgy érheti el, ha az óvónő szeretettel, odafigyeléssel közeledik felé, és érzi, hogy fontos és elfogadják őt. Az óvónő legfontosabb feladata tehát a biztonság, otthonosság tárgyi és személyi eszközökkel való kialakítása, valamint a derűs és szeretetteljes légkör megteremtése, ami elengedhetetlen az óvodáskorú gyermek érzelmi biztonsága szempontjából. E lelki komfortérzet kialakításához pedig az óvodapedagógusnak magának is érzelmileg gazdagnak, intelligensnek kell lennie (Kádár, 2012).

Aki pedagógusként az óvodások érzelmi intelligenciájának fejlesztésével szeretne foglalkozni, önmaga is megfelelő önismerettel, öntudatossággal, önértékeléssel, empátiával, önbecsüléssel kell, hogy rendelkezzen. Jung megközelítésében, aki nevelni akar, az maga is legyen nevelt. Fontos az, hogy pedagógusként felismerjük saját hiányosságainkat és önismeretünket felhasználjuk az önnevelésre is. Enélkül nem fejleszthetünk, javíthatunk olyasmit, amit még önmagunkban sem tisztáztunk, korrigáltunk (Kádár, 2012).

Az óvodapedagógus eszköztára az érzelmi intelligencia fejlesztésében:

- mintaadás;
- tapasztalatszerzés, segítségnyújtás;
- bőséges élménynyújtás;
- differenciálás;
- biztatás, megerősítés, személyre szabott, pozitív értékelés;
- ismétlés „a rendszeresség és ismétlődés érzelmi biztonságot teremt” (Szabó, 2020).

Az empátias képesség a pedagógus egyik lényeges munkaeszköze, hiszen ez teszi lehetővé, hogy az érzelmi befolyásolást felhasználja a munkája során (Szabó, 2020).

Az óvodapedagógus személyisége mintául szolgál a gyermekek számára, ezért különösen fontos, hogy viselkedése minden helyzetben követendő legyen. A gyerekek nem csupán az óvónő beszédstílusát és viselkedését utánozzák, hanem az egész személyiségét is példaként tekintik, mellyel azonosulnak. Ezt a jelenséget nevezik identifikációnak, amely kiemelt szerepet játszik a nevelési folyamatban (Doksi, 2003).

2.8. Az érzelmi intelligencia fejlesztésének gyakorlati lehetőségei

Óvodában az érzelmi nevelés eszközei a személyes kommunikáció, a szabad játék lehetősége, a mesélés, éneklés-zenélés, festés, ami mind természetes terepe az érzelmek megnyilvánulásának és alakításának. A közös élmények, ünnepek, amelyek nem a szereplést helyezik előtérbe, szintén nagyon alkalmasak az óvodások érzelmi intelligenciájának kibontakoztatására. Az érzelmi intelligencia fejlesztésében központi jelentősége van annak, hogy a pedagógus rendszeresen visszajelzést adjon a gyermekek pozitív viselkedéséről, például, amikor segítőkészen, kedvesen, udvariasan vagy együttműködően viselkednek. Emellett érdemes nagyobb figyelmet fordítani azokra a gyerekekre, akik viselkedésükkel konfliktusokat idéznek elő, és feltárni a negatív megnyilvánulásaik – például az agresszió, parancsolgatás vagy irigység – mögötti okokat (Kádár, 2012).

A strukturált játékok hatékonyan támogatják olyan szociális és érzelmi képességek fejlődését, mint az empátia, önismeret, együttműködés, önbizalom, tolerancia vagy a konfliktuskezelés. Ha a pedagógus képes érzelmeit tudatosan irányítani, a gyermekek egyéni fejlődési útját figyelembe venni, és támogató légkört kialakítani, ahol a hibák tanulási lehetőségek, az EQ fejlesztése hatékonyabbá válik. Ehhez elengedhetetlen, hogy a pedagógus modellként szolgáljon az érzelemszabályozásban, és olyan célokat tűzzön ki, amelyek mindkét fél számára elfogadhatóak (Kádár, 2012).

Fejlesztő hatásúak az érzelmi intelligenciára a különböző önismereti játékok (Gulyás, 2015), továbbá kiváló gyakorlati lehetőségeket mutat be dr. Kádár Annamária, Mesepszichológia - Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban c. könyvében (Kádár, 2012:253-256).

A mesélés kiváló lehetőség az érzelmi intelligencia fejlesztésére, mivel a gyermek a történet hallgatása közben könnyen azonosul a szereplőkkel, és ezen keresztül, szimbolikus módon képes feldolgozni saját belső feszültségeit. A mese szereplőinek megértése és az érzelmeik elemzése révén a gyermek lehetőséget kap arra, hogy érzéseit megossza, illetve

alternatív megoldásokat találjon különböző helyzetekre. A történet kiegészítése, például egy megkezdett mese folytatása segíti őt abban, hogy saját vágyait, félelmeit vagy szorongásait a mese világán keresztül fejezze ki. Az is hatékony módszer, ha a gyermek problémájához hasonló történettel ismerkedik meg, ahol a főhős nehézségekkel küzd, de azokat képes leküzdeni. Minél többször hall történeteket, és minél több alkalommal beszélget ezekről, annál jobban fejlődnek az érzelmi kompetenciái (Kádár, 2012).

A jó mese nem intellektuális, hanem szimbolikus formában mögöttes, rejtett üzenet formájában ad választ az élet nagy kérdéseire. A mese a gyermeki gondolkodás sajátosságaira épít, az átváltozás iránti fogékonyság a „mindent lehet” mágikus gondolatban gyökerezik bennük. Az ellentétek preferenciája fejlődési jelenség, mivel a való világ a gyermekek számára túl bonyolult, differenciált, minél egyszerűbb és érthetőbb a hős, annál könnyebb azonosulnia vele. A jó mese nem didaktikus, nem kényszeríti rá a gyermeket az erkölcsi tanulásra, hanem finoman sugallja az alapvető értékeket, amelyek a főszereplővel való azonosulás révén belsővé válnak, és segítenek a morális világkép kialakításában (Kádár, 2012).

Kitűnő példák erre dr. Kádár Annamária: Mesepszichológia - Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban c. könyvében található mesék. E könyv tíz olyan történetet tartalmaz, melyek egy Lilla nevű óvodás kislány életébe engednek betekintést. Lillának van egy képzeletbeli barátja, Tündérbogyó, aki segíti őt a különféle érzelmi helyzetek megértésében és kezelésében (Kádár, 2012).

Tündérbogyó különleges szereplőként nem tanít vagy ítélkezik, hanem támogató jelenléttel segíti Lillát abban, hogy felismerje és megértse a benne kavargó érzéseket. Lilla bátran kifejezheti előtte még a negatív érzelmeit is, legyen az harag, féltékenység, szomorúság vagy csalódottság, anélkül, hogy attól kellene tartania, hogy kinevetik vagy elutasítják őt. Ez a kapcsolat biztonságot és elfogadást nyújt számára, és lehetőséget ad arra, hogy a történeteken keresztül megküzdjön saját érzelmi konfliktusaival. Tündérbogyó nemcsak Lilla, hanem a mesehallgató gyermek számára is mintát ad arra, hogyan lehet kezelni a belső feszültségeket, miként lehet elfogadni az érzelmeket, és hogyan válhat ezek tudatosításán keresztül kiegyensúlyozottabbá a lelki világuk. A történetek segítségével a gyermekek megélhetik és feldolgozhatják a frusztrációt, csalódottságot, félelmeiket, a testvérféltékenységet vagy épp a veszteség élményét. A mesék finoman, mégis hatékonyan járulnak hozzá ahhoz, hogy a gyermekek önfeledten, mégis érzelmileg tudatosabban legyenek jelen a saját életükben, miközben játékosan tanulják meg az önkifejezést, az empátiát és a problémamegoldást (Kádár, 2012).

III. A JÁTÉK SZEREPE ÓVODÁSKORBAN

A játék a gyermeki tevékenység egyik legfontosabb és legtermészetesebb formája, amely a fejlődő gyermek életében semmivel sem helyettesíthető. A korai életszakaszban a játék nemcsak szórakoztató elfoglaltság, hanem a tanulás és a fejlődés legfőbb eszköze is.

A játékon keresztül a gyermek aktívan fedezi fel a világot, fejlődik mozgáskoordinációja, finomodnak a motorikus képességei, és formálódnak értelmi, érzelmi, valamint akaratilag tulajdonságai is (Hocza – Bóka, 2013).

3.1. A játék fogalma

A Magyar Nyelv Értelmező Szótára szerint a játék szónak 38 féle jelentése van. A játék fogalmának meghatározása nem könnyű, többféle oldalról vizsgálták különböző szempontok szerint. A Pedagógiai Lexikon meghatározása szerint a játék: „Az ember és az állatok tevékenységi formája, melyet a munkától és a tanulástól eltérően minden külső céltól függetlenül, magáért a tevékenységéért folytatnak, és melyet örömezés kísér.” (Hocza – Bóka, 2013)

Detre Pál meghatározása alapján: „a játék olyan tevékenység, melynek közvetlen célja a versenyben a győzelem elérése, illetve valóságos vagy elképzelt cselekmények minél tökéletesebb ábrázolása, megelevenítése. Olyan szabad és anyagi érdekhez nem kapcsolódó tevékenység, mely előre, pontosan megállapított és minden résztvevőre egyformán kötelező szabályok szerint, külön erre a célra szolgáló helyen (játéktér) és időben zajlik le. A játékot mindig különböző érzelmi megnyilvánulások kísérik, melyek további tevékenységre ösztönző tényezőként hatnak.” (Hocza – Bóka, 2013)

A játék az emberi tevékenység egy olyan különleges formája, amely nemcsak a gyermekkor sajátja, hanem az emberi életet végigkísérő jelenség. Lényege, hogy szabadon választott, kényszerektől mentes tevékenység, amely örömet okoz, és lehetőséget ad a valóság leképezésére, sőt annak kreatív átalakítására is. A gyermek számára a játék egyfajta kommunikációs csatorna, amelyen keresztül hatással lehet környezetére, miközben saját fejlődését is előmozdítja. A játszott tevékenység típusa, tartalma és módja mindig igazodik a gyermek aktuális életkorához és fejlettségi szintjéhez és ugyanígy a játék is visszahat fejlődésére, támogatja és formálja azt (Hocza – Bóka, 2013).

A játék fogalmának többféle jelentése van a mindennapi nyelvhasználatban: utalhat magára a tevékenységre, a játékeszközökre (például baba, társasjáték), de beszélhetünk a képzeletjátékról, vagy akár a színészi játék kifejezéséről is – mindegyik esetben közös elem az élményszerű, szimbolikus és alkotó jelleg (Fáyné – Sztanáné, 2013).

3.2. A játékok csoportosítása

A játékok sokszínűsége miatt különböző szempontok alapján csoportosítsuk és rendszerezzük őket.

A *pszichológia* csoportosítása szerint lehetnek:

- érzéki játékok
- motoros játékok
- szellemi játékok.

A *pedagógia* csoportosítása szerint:

- alkotó játékok
- konstruktív játékok
- szabályjátékok
- didaktikus játékok, mozgásos játékok
- sportjátékok.

A *testnevelés* csoportosítása szerint (mozgásos játékok jelentkeznek a legtöbbször):

- gyermekjátékok
- népi játékok
- tornatermi játékok
- atlétikai játékok
- sportjátékok (Hocza – Bóka, 2013)

Charlotte Bühler, a gyermeklélektan bécsi iskolájának egyik kiemelkedő képviselője szerint a gyermeki játék fejlődése több, egymást követő szakaszban történik, amelyek a gyermek életkorához és fejlődési szintjéhez igazodnak:

Az első típus a *funkciójáték*, amely főként a csecsemőkorra jellemző. Ebben az időszakban a játék elsődleges indítéka maga a tevékenységi szükséglet. A gyermek örömet lel a mozdulatok ismételtetésében, a különböző mozgások kipróbálásában, mint például a mászásban, tipegésben, ütögetésben vagy tárgyak húzogatásában. A játék ebben a korban elsősorban szenzomotoros jellegű, célja nem egy kész produktum létrehozása, hanem maga a mozgás és az azzal járó öröm – az úgynevezett funkcióöröm. Fontos megjegyezni, hogy ugyanaz a viselkedés lehet egyszer játék, máskor pusztán cselekvés, a különbséget a gyermek élményszintje és örömezzete adja (Goró, é. n.).

A következő fejlődési szakaszt a *szerepjáték* képviseli, amely a második életév környékén jelenik meg, és óvodáskorban teljeseedik ki. Ilyenkor a gyermek különféle szerepekbe képzele bele magát, például orvos, szülő vagy kisbaba és ezekkel azonosulva játszik. A szerepjáték szorosan összefügg a megfigyelés és utánzás képességével, a gyermek tapasztalatait,

érzelmeit és elképzeléseit tükrözi vissza a játékon keresztül. Ezek a játékok nemcsak örömforrást jelentenek, hanem segítenek a feszültség levezetésében és az érzelmek feldolgozásában is. A szerepjáték egyik különösen fejlesztő változata a bábjáték és a drámajáték, amelyek nagyban építenek a kreativitásra, az alkotó képzeletre, és hozzájárulnak a gátlások oldásához (Goró, é. n.).

A harmadik típus az *alkotó* vagy *konstrukciós játék*, mely során a gyermek valamilyen tárgyat hoz létre, például építőkockákból épít, rajzol, gyurmázik vagy barkácsol. Ezek a tevékenységek már magasabb pszichikus funkciókat igényelnek, és a céltudatos alkotás válik a játék középpontjává. A gyermek eközben megtanulja felismerni a különféle anyagok tulajdonságait, valamint fejlődik szabálytudata, tervezési készsége és finommotorikája. Az iskoláskor küszöbén ezek a játékok fokozatosan átalakulnak a kézműves tevékenységek irányába, ahol még inkább előtérbe kerül a céltudatosság, valamint a produktum és a mintadarab közötti hasonlóságra való törekvés (Goró, é. n.).

Végül a szabályjáték jelenik meg, amely már leginkább az iskoláskorhoz kapcsolódik. Itt a gyermek számára egyre fontosabbá válik a szabályok betartása, a szabályokhoz való igazodás, valamint az önkontroll gyakorlása. Ez a játéktípus egyfajta továbbfejlődése a szerepjátékos helyzeteknek, azonban már lényegesen eltér tőle: megjelenik az önértékelés, a képességek felmérése, valamint a versenyszellem is. A szabályjáték örömét nemcsak a tevékenység, hanem a teljesítmény, az eredmény elérése és a versenyhelyzet átélése is fokozza. Ilyenek például a versenyjátékok, sportjátékok és különféle társasjátékok, melyek igazán csak az iskoláskorban valósulnak meg hatékonyan, amikor a gyermek már elég érett a szabálytudat és a kooperáció szintjén is (Goró, é. n.).

3.3. A játék szerepe a gyermek sokoldalú fejlődésében

Az óvodáskorú gyermekek számára a játék alapvető és meghatározó tevékenység, legyen szó akár szabadtéri játékokról, akár dramatikus tevékenységekről. Az iskoláskorba lépve ugyanezek a tevékenységek már inkább a szabadidő kitöltését szolgálják, például sportkörök vagy színjátszó csoportok formájában. A játék sokrétű hatással van a gyermek mindennapi életére, többek között:

- feszültségoldó hatás,
- örömforrás,
- személyiségfejlesztő hatás.

A játék a kisgyermek legfontosabb, önként választott, külső célok nélküli tevékenysége, melyet elsősorban a belső örömeztetés motivál. Az idő előrehaladtával a gyermek egyre jobban megérti saját magát és környezetét, beleértve a társadalmat is, amelyben él. Ennek hatására

játékai átalakulnak: a játéktartalom, annak színvonala és jellege is módosul (Fáyiné – Sztanáné, 2013).

Az óvodáskorú gyermekek számára a játék lehetőséget nyújt a komplex fejlődésre. így nagy szerepe lehet a testnevelésben, az értelmi, illetve érzelmi nevelésben, továbbá az erkölcsi és esztétikai fejlesztésben.

Az óvodás gyermek játéka komplex fejlődési lehetőséget kínál. Kiemelt jelentősége lehet a mozgásos nevelésen túl az értelmi, érzelmi, erkölcsi és esztétikai fejlesztésben egyaránt. A játék gyakran eszközként jelenik meg az óvodai és iskolai testnevelés céljainak megvalósításában. Játék közben a gyermek mászik, ugrik, mozog, ezáltal erősödik a teste. A mozgások pozitívan befolyásolják az anyagcserét, a légzést, a vérkeringést, ezáltal hozzájárulnak az egész szervezet megfelelő működéséhez. A rendszeres játék segíti az egyensúlyérzék, a testtartás és a különféle mozgáskészségek fejlődését. Emellett támogatja olyan jellemvonások kialakulását is, mint a bátorság, az akaraterő vagy a kitartás (Stark, 2016).

Az értelmi fejlődés szempontjából szintén kiemelkedő szerepe van a játéknak. Egyrészt lehetőséget ad arra, hogy a gyermek új ismereteket sajátítson el a környezetéről, másrészt különféle kognitív funkciókat fejleszt, mint például az érzékelés, emlékezés vagy figyelem. A játék emellett nagyban hozzájárul a képzelőerő fejlődéséhez, különösen a kisgyermekek esetében, akikre ez a hatás fokozottan jellemző. A játék során használt tárgyakat a gyermek közvetlenül megtapasztalja, érzékeli azok tulajdonságait, így konkrét és valóságos tapasztalatokat szerez a világról. A pedagógus szerepe kulcsfontosságú a játék irányításában és az értelmi nevelés támogatásában. Feladatai közé tartozik:

- a gyermek tapasztalatainak gazdagítása a külvilágból származó élmények által,
- a környezetre vonatkozó képzetek bővítése és mélyítése,
- a gyermek képzeletének serkentése,
- a gondolkodás és a szóbeli kifejezőkészség serkentése,
- a játékban előforduló elemek szóbeli megnevezésének gyakorlása (Stark, 2016).

A játék során a gyermekek nemcsak készségeket gyakorolnak, hanem társas tapasztalatokat is szereznek. Általa fontos erkölcsi fogalmakat sajátítanak el, és megtapasztalják a jó és rossz, a helyes és helytelen közötti különbséget. Ez a folyamat segíti őket abban, hogy fokozatosan megértsék és elfogadják az erkölcsi szabályokat. Már négy-öt éves kortól megfigyelhető az érdeklődés a közös játékok iránt, amelyekben a gyerekek együttműködnek, barátságok szövődnek, kialakul a csapatszellem, a másokra figyelem és az empátia képessége is fejlődik. A csoportos játékok során a gyermek gyakorolja az együttélés

szabályait, megtanulja saját érdekeit másokéval összehangolni, és önként, belső motivációból követi a játékszabályokat. Ezek a helyzetek nemcsak önfegyelmet alakítanak ki, hanem fejlesztik a gyermek szervezőképességét, figyelmét, akaraterejét is. Emellett a játék esztétikai és érzelmi fejlődésre is hatással van. A különböző kreatív tevékenységek – mint a kézimunka, rajzolás, dramatikus játék – hozzájárulnak a szép iránti érzék kialakulásához. Hasonló hatást gyakorolnak a művészi kifejezésformák, például az ének, a tánc vagy a versmondás, amelyekben a gyermek érzelmei elmélyülnek és gazdagodnak (Stark, 2016).

3.4. Érzelmi intelligenciafejlesztés játékban

Az óvodáskorú gyermek nevelésének szerves része az érzelmi intelligencia fejlesztése, amelyhez elengedhetetlen, hogy a felnőttek, úgy pedagógusok, mint szülők, hiteles példát mutassanak. A gyermek érzelmi tapasztalatainak bővítése érdekében fontos, hogy a felnőttek érzelmekkel telített helyzeteket teremtsenek, és segítsenek azok felismerésében és feldolgozásában (Voskresa, 2020).

A nagycsoportos óvodás gyermek hatékony nevelése és az érzelmi intelligencia sikeres fejlesztése érdekében életkoruknak megfelelően helyesen kell kiválasztani a nevelési módszereket, így azt is alaposan meg kell vizsgálni milyen játékokat játszunk. Elsősorban fontos, hogy a gyermekek meg tudják különböztetni érzéseiket, fel tudják ismerni azokat. Ahhoz, hogy felismerjék saját érzelmeiket és még inkább a mások érzelmeit, meg kell érteniük bizonyos érzelmek meglétét, meg kell szerezniük egy bizonyos érzelmi élményt. A pedagógusok és a szülők gazdagíthatják a gyermek érzelmi tapasztalatait, érzelmi benyomásokkal telíthetik azt, és segíthetik a gyermeket az érzelmek felismerésében (Voskresa, 2020).

Az érzelmi fejlődés támogatására számos játékforma alkalmazható: szerepjáték, bábjáték, drámajáték, konstrukciós játék, önismereti játék, valamint olyan célzott eszközök, amelyek segítik az érzelmek tudatosítását és szabályozását. Ezek a játékok fejlesztik az érzelmi öntudatosságot, a társas érzékenységet, az empátiát, az együttműködést és a kommunikációs készséget (Kádár, 2019).

A gyermekek életében kiemelkedő szerepet tölt be a bábjáték, amely különösen hatékony eszköze a gyermek pszichés támogatásának. A bábfigurák közvetítő szerepet töltenek be a gyermek és a pedagógus között, játékos módon adnak át ismereteket, segítenek a világ megismerésében, és lehetőséget kínálnak a belső élmények feldolgozására. A bábozás során a gyermek nemcsak a bábhoz kapcsolódik, hanem minden olyan személyhez is, akit játékpartnereként ismer fel. A báb ezáltal kapuként működik: megnyitja az utat a gyermek

és társai, valamint a gyermek és a felnőttek között. A bábjáték így komplex módon támogatja a gyermeki személyiség és az érzelmi intelligencia fejlődését, miközben természetes örömforrást is nyújt (Kádár, 2019).

A játék fontos szerepet tölt be az érzelmek felismerésének és megértésének folyamatában. Segít a gyermeknek abban, hogy feldolgozza azokat a szituációkat, amelyek érzelmileg megterhelőek számára, illetve abban is, hogy a másik ember nézőpontjába helyezkedve megtapasztalja, mit élhet át a másik fél egy adott helyzetben. A kisgyermek gyakran még nem képesek pontosan megfogalmazni a problémáikat, érzéseik szintjén azonban intenzíven átélnek a bennük zajló konfliktusokat és feszültségeket. Már egészen korán olyan kihívásokkal kerülnek szembe, amelyek számukra nagy lelki megterhelést jelenthetnek: például az anyától való fokozatos leválás, a félelmek kezelése, a testvérféltékenység leküzdése vagy a vágyak késleltetésének megtanulása. Az érzelmek ambivalenciáját, például a szülők iránti egyidejű szeretetet és dühöt, nehezen tudják belső egyensúlyba hozni, ami tehetetlenségérzést válthat ki bennük. Különösen fontos, hogy a felnőttek ne terheljék túl elvárásaikkal a gyermeket. A teljesítményközpontú nevelés, a túl magasra helyezett mérce, a szorongások átvitele vagy a gyermek problémáinak bagatellizálása tovább fokozhatja a belső feszültségeit. A felnőttek érzelmi megnyilvánulásai, akár tudattalanul is, nagy hatást gyakorolnak a gyermek lelkiállapotára, ezért különösen fontos az empátikus és támogató hozzáállás (Kádár, 2019).

A gyermek számára a játék és a mesehallgatás olyan szimbolikus eszközök, amelyek segítségével kifejezheti élményeit, megfogalmazhatja belső világát, és oldhatja szorongásait. Az érzelmi intelligenciát fejlesztő játékok ebben rendkívül hatékony támogatást nyújtanak. Segítségükkel fejlődik az éntudatosság, az érzelmek kifejezése és szabályozása, az önismeret, az empátia, a kapcsolatteremtés és a társas viselkedés, továbbá támogatják a gyermekeket vágyaik késleltetésében, a kitartásban és a segítségkérésben. Az ilyen típusú játékos feladatok természetes módon ösztönzik a gyermekeket az érzelmekről való kommunikációra, és megalapozzák azt, hogy az érzelmi világ tudatosítása a mindennapi nevelés részévé váljon (Kádár, 2019).

Összességében tehát az EQ fejlesztő játékok fontos eszközök lehetnek az óvodás gyermek érzelmi intelligenciájának fejlesztésében. Segítenek a gyermekeknek, a saját és társaik érzelmeinek felismerésében, kezelésében, önismeretük fejlődésében, a nehézségek feldolgozásában, a társas kapcsolatok kialakításában, valamint az önkontroll gyakorlásában.

VI. A JÁTÉKBAN VALÓ ÉRZELMI INTELLIGENCIAFEJLESZTÉS EREDMÉNYESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA A CSONGORI ÓVODA NAGYCSOPORTJÁBAN

A játék, mint az óvodáskor egyik meghatározó tevékenysége, kiemelkedő lehetőséget kínál az érzelmi intelligencia fejlesztésére. Az óvodában a játék többféle formában is hasznosítható ezen célra, lehetőséget adva a gyermekeknek az önkifejezésre, a problémamegoldásra és az érzelmi készségek fejlesztésére.

Dolgozatom a Csongori Óvodában zajló érzelmi intelligenciafejlesztés eredményességét vizsgálja a nagycsoportos óvodások körében, játéktevékenység által. Az óvoda vezetőnőjének engedélyét kérve (1. sz. melléklet) a kutatásban egy 15 fős óvodai csoport vett részt. A vizsgálat első szakaszában a Donald Kagan és Rafał Lemkin által kidolgozott, valamint Romenszka Tamara által adaptált *Gyermeki érzelmi attitűd-teszt* segítségével felmértem a gyermekek kezdeti EQ szintjét. Ezt követően egy öt héten át tartó fejlesztési időszak következett, amely során tíz különböző, érzelmi intelligencia fejlesztésére alkalmas játékot játszottam a gyermekekkel. A fejlesztési szakasz után, egy hónap elteltével ismételten elvégeztem az attitűd-tesztet, hogy az eredmények összehasonlítása révén megvizsgáljam a játékalapú fejlesztés hatékonyságát. A kutatás során arra törekedtem, hogy megértssem, hogyan alakulhatnak az érzelmi kompetenciák a fejlesztő játékok által, és hogyan segíthetnek a gyermekeknek az érzelmek könnyebb felismerésében, kezelésében.

Ezen célok alapján, a következő hipotéziseket állítottam fel:

Első hipotézis: *A játékos EQ fejlesztőprogram eredményeként a nagycsoportos óvodások érzelmi intelligenciája szignifikánsan fejlődik.*

Második hipotézis: *Az érzelmi intelligencia fejlődése a fejlesztési program végére a szükségletek felismerésének képességére vonatkozólag, a lányok esetében magasabb szintet mutat, mint a fiúknál.*

Harmadik hipotézis: *A fejlesztés következtében a lányok értékrendje és társas viselkedése fejlettebbé válik a fiúkénál, különösen a segítségkérés és az udvarias társas interakciók terén.*

Negyedik hipotézis: *A segítségnyújtással és elfogadással kapcsolatos viselkedésminták fejlettsége a lányok és a fiúk körében egyaránt hasonló fejlődést érnek el a fejlesztés hatására.*

4.1. A kutatás helyszínének bemutatása

Kutatásom helyszínéül az Ungvári járásban található, Csongori Óvoda szolgált, alanyaim pedig az óvoda nagycsoportosai voltak. Az intézmény Csongor központjától nem messze helyezkedik el, egy önálló épületben. Az óvoda 1963 – 1964-es években épült fel, melynek kezdetekor még csak egy csoport működött, majd 1978-ban kibővítették további két nevelési csoporttal, így kis-, középső- és nagycsoportra gyarapodott. Ezzel egyidőben bölcsőde is indult, amely 2002-ig működött. Jelenleg 29 gyermek jár az óvodába, 15 nagycsoportba és 14 vegyes (kis-középső) csoportba.

Az óvoda felszereltsége az évek alatt meglehetősen gazdaggá vált. Az udvar tekintetében igen nagyrészt birtokol, ám udvari játékokban nem túlságosan bővelkedik. Az intézmény 2023-2024-ben hatalmas átalakuláson esett át, az épület teljes belső tere megújult, melynek fő támogatói Írországból, Franciaországból, az Egyesült Államokból és Magyarországról érkeztek. A gyermekek és pedagógusok egyaránt nagy lelkesedéssel vannak a megújult nevelési környezet iránt, nap, mint nap örömmel lépik át az óvoda kapuit.

Kutatásomat az óvoda 15 nagycsoportosával végeztem. Megkönnyítette munkámat, hogy két éve az óvoda munkatársa vagyok. Részesen vagyok a gyermekek mindennapjainak, ezáltal szorosabb kapcsolatot ápolok velük, mélyebb betekintést nyerek érzelmi világukba, nap, mint nap. Ez a kölcsönös kapcsolat megkönnyíti a kommunikációt és az együttműködést, amely lehetőséget ad arra, hogy segítsek az érzelmi fejlődésben és a kihívások kezelésében. Ezen fejlődési folyamat hatékonyságát vizsgálja dolgozatom is. Arra törekszem, hogy megvizsgáljam hogyan lehet a fejlesztést hatékonyabbá, eredményesebbé tenni.

4.2. A kutatás bemutatása, alkalmazott módszerei

Empirikus vizsgálatomat abból a célból végeztem, hogy szakdolgozatom elméleti részével összhangban, gyakorlatban is igazoljam az érzelmi intelligenciafejlesztő játékok fontos szerepét az óvodáskorú gyermekek életében. A kutatásom módszere a résztvevők érzelmi intelligenciaszintjének felmérése, válaszaik és válaszreakcióikból származó következtetések levonása. Az elemzés során kiemelt figyelmet fordítottam arra, hogy választ kapjak kutatási kérdéseimre, és hogy az észlelt minták és jelenségek mennyire illeszkednek az elméleti modellekhez és hipotézisekhez. Ezáltal arra törekedtem, hogy mérési eredményekből releváns következtetéseket vonjak le az érzelmi intelligencia fejlesztésének hatékonyságáról. A kutatás végrehajtásához az óvoda igazgatónőjétől engedélyt kaptam, illetve a szülők is beleegyező nyilatkozatot írtak alá a kutatás elvégzéséhez (2. sz. melléklet).

A kutatás során alkalmazott mérőeszköz a *Gyermeki érzelmi attitűd-teszt* volt, amelyet Donald Kagan és Rafał Lemkin dolgoztak ki, és 1960-ban publikáltak. A teszt célja, hogy óvodáskorú gyermekek érzelmi és szociális viszonyulásait tárja fel különböző mindennapi élethelyzetekhez kapcsolódva. Módszertani sajátossága, hogy nem direkt kérdésekkel, hanem projektív képek és azokhoz kapcsolódó kérdések segítségével vizsgálja a gyermekek értékítéleteit, szükségleteit és viszonyulásait. A kutatás során a teszt Romenszka Tamara által kidolgozott adaptált változatát alkalmaztam (3. sz. melléklet), amely ukrán nyelven jelent meg, és a módszer korszerű, pedagógiai szempontból is alkalmazható értelmezését nyújtja (Romenszka, 2018).

A teszt tíz darab standardizált képből áll, amelyeken gyerekek különböző társas interakciókban jelennek meg. A képek fiúk és lányok számára eltérő változatban készültek el, hogy a vizsgált gyermek könnyebben azonosulhasson a helyzetekkel. Minden egyes képes helyzethez kapcsolódik egy attitűd, amely segít az adott szituációhoz kapcsolódó érzelmek, szükségletek és értékek feltérképezésében. A módszer középpontjában a gyermekek társas viselkedése, szociális érzékenysége, értékalapú döntéshozatala és erkölcsi megfontolásai állnak. A teszt segít feltárni, hogy a gyermek milyen mértékben ismeri fel mások szükségleteit, hogyan értelmezi a segítségadást vagy -kérést, hogyan viszonyul személyes tárgyaihoz, mások munkájához, a társas együttélés szabályaihoz. A válaszok egyéni beszélgetés során kerülnek rögzítésre, lehetővé téve az érzelmi árnyalatok pontosabb értelmezését. A teszt által vizsgált három fő terület:

- a *szükségletek felismerésének* képességmutatói;
- a *segítségkérés*, az *általános értékrendeknek* és a *viselkedéskultúra* fejlettségi mutatói;
- a *segítségnyújtás*, a *segítségelfogadás* és a *szociális normáknak megfelelő viselkedés* fejlettségi szintjének mutatói (Romenszka, 2018).

A teszt kvalitatív és kvantitatív kiértékelésre egyaránt alkalmas. A válaszokat 0–3 pontos skálán értékelik a megértés mélysége, az erkölcsi és szociális vonatkozások felismerése alapján. A vizsgálat eredményeinek kiértékelése az alábbi leírásnak megfelelően történik:

A vizsgálati eredmények kiértékelési szempontjai a 4. sz. melléklet alapján

<i>Vizsgált terület</i>	<i>Értékelési szempont</i>	<i>Pontszám</i>	<i>Leírás</i>
<i>Szükségletek felismerésének képességmutatói</i>	Nincs válasz	0 pont	A gyermek nem reagál, vagy értelmetlen választ ad.

	Helyzet pusztai leírása	1 pont	Csak a cselekvést írja le („megfogta”, „kitakarította”).
	Részleges megértés	2 pont	Felismeri a probléma részleteit, de nem teljes az értelmezés.
	Teljes megértés	3 pont	Felismeri a helyzet mögött álló szükségletet és meg is fogalmazza.
<i>A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói</i>	Nem megfelelő reakció vagy hiány	0 pont	Elutasító, inadekvát viselkedés („nem segítek”, „nem érdekel”).
	Segítség után képes megfelelő választ adni	1 pont	Csak felnőtt rávezetésével tud megfelelően reagálni.
	Rövid, de adekvát válasz és cselekvés	2 pont	Egyszerű, de helyes reakció, pl. „segítek neki”.
	Önálló, részletes és értékorientált válasz	3 pont	Saját indíttatásból segít, empatikus, tudatosan cselekszik.
<i>A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettségi szintjének mutatói</i>	Nincs értékelés	0 pont	Nem reflektál az eseményre.
	Helyzet felsorolása értékítélet nélkül	1 pont	Megnevezi a történetet, de nem mond véleményt.
	Az ok felismerése	2 pont	Érti, hogy miért történt, de nem von le következtetést.
	Értékalapú értékelés	3 pont	Erkölcsei vagy szociális szempontból is megítéli a helyzetet.

1. táblázat. A Gyermeki érzelmi attitűd-teszt értékelési szempontjai (Romenszka T. alapján)

Az eredmények alapján következtetni lehet a gyermek érzelmi intelligenciájának szintjére, különös tekintettel az önismeretre, empátiára, érzelemszabályozásra és társas kapcsolatokban való eligazodásra.

Az érzelmi intelligencia szint mutatói

<i>Ponttartomány</i>	<i>Szint</i>	<i>Jellemzők</i>
30–23 pont	Magas	Stabil szükségletek, fejlett szociális érzékenység, erkölcsi tudatosság.
22–15 pont	Megfelelő	Többnyire megfelelő motivációk, kisebb ingadozásokkal.
14–7 pont	Közepes	Bizonytalan, külső megerősítést igénylő, passzívabb reakciók.

6–0 pont	Alacsony	Hiányzó vagy inadekvát válaszok, gyenge társas értékorientáció.
----------	----------	---

2. táblázat. A Gyermeki érzelmi attitűd-teszt értékelésének összesítése (Romenszka T. alapján)

Az összpontszám alapján a gyermekek teljesítménye négy fejlettségi szintbe sorolható (2. táblázat). 30-23 pont között *magas* szintről beszélünk, amely arra utal, hogy a gyermek stabil szükségletekkel rendelkezik, fejlett szociális érzékenység és tudatos erkölcsi értékrend jellemzi. 22-15 pont között *megfelelő* szintet ér el a gyermek, ami azt jelzi, hogy motivációi általában helyénvalók, de esetenként kisebb érzelmi vagy viselkedésbeli ingadozások előfordulhatnak. 14-7 pont közötti teljesítmény *közepes* szintet jelent, amelyet bizonytalan megnyilvánulások, alacsonyabb önértékelés és külső megerősítés iránti igény jellemez, ezek gyakran a gyermek passzívabb viselkedésében is megnyilvánulnak. 6 pont alatti eredmény esetén *alacsony* szintről beszélhetünk, ilyenkor a válaszok hiányosak, inadekvátok, és a gyermek szociális tájékozottsága, erkölcsi érzékenysége még nem igazán alakult ki (Romenszka, 2018).

A fejlesztői program előtt a teszt segítségével megállapítottam a gyermekek érzelmi viszonyulásainak kiindulási szintjét. Ezt követően egy öt héten át tartó játékos fejlesztési programot dolgoztam ki, mely során tíz érzelmi intelligenciát fejlesztő játékot alkalmaztam.

Ezek a játékok lehetőséget nyújtanak az ön- és társismeret fejlesztésére, kommunikáció-, memória-, figyelem, mozgáskoordináció-, kreativitás-, fantázia-, önkifejezés-, önbecsülés fejlesztésére, valamint segítséget nyújtanak a kapcsolatteremtésben és erősítésben, a bizalomérzet kialakításában. Emellett kiemelt szerepük van a társas kapcsolatok megerősítésében, a bizalom kialakításában és a társas együttműködés támogatásában. A tevékenységek során fejlődnek a gyermekek belső motivációi, erkölcsi értékítéletei, szükségletfelismerő képességei és érzelmi viszonyulásai is. A fejlesztési program során felhasznált játékok a következők:

1. *Hajóutazás* (értékrendet, kommunikációt, fantáziát fejlesztő játék);
2. *Vakvezetés* (bizalomérzetet kialakító, kapcsolaterősítő, félelmek leküzdésében segítő játék);
3. *Szeretem – nem szeretem* (önismeret-, társismeret-, kommunikációfejlesztő játék);
4. *Érzelmi activity* (érzelmek felismerését, megjelenítését, önkifejezést, érzelemszabályozást elősegítő játék);
5. *Félelmeim, érzéseim, örömeim* (kapcsolatteremtő, kapcsolaterősítő, önbizalom fejlesztő, ön- és társismereti játék);

6. *A süket, a vak és a kopasz* (az empátia, az érzelmek felismerésének és kifejezését fejlesztő játék; a szerepjátékos készségek és a kommunikáció erősítése, a másság elfogadása);

7. *Hogy érezném magam?* (az érzelmek megértésének, önkifejezésének, empátiának és önreflexiónak a fejlesztése; mások érzéseinek elfogadása);

8. *Varázsdoboz* (az önismeret, az önértékelés, a pozitív énkép és a kommunikációs készségeket fejlesztő játék);

9. *Valaki szomorú, hogyan segíthetnék rajta?* (az empátia, a segítőkészség, a szociális érzékenység és az érzelmek kifejezésének fejlesztésére szolgáló játék);

10. *Jóságos manó* (a figyelmesség, a segítő szándék, az érzelmi tudatosság, valamint a szeretetteljes és támogató társas kapcsolatok kialakítását elősegítő játék) (6. sz. melléklet):

A játéktevékenységekben 15 gyerek vett részt, ebből 8 fiú és 7 lány. A résztvevők életkorukat tekintve 5-6 évesek, nagycsoportnak megfelelően. A fejlesztő játékos foglalkozásokat a 2024 – 2025-es tanévben végeztem.

4.3. A kutatás eredményeinek elemzése

A vizsgálat eredményeinek feldolgozása során először a fiúk eredményei kerültek elemzésre a kérdésekre adott válaszaiknak megfelelően, amelyek az alábbi összesítő táblázatban kerültek bemutatásra:

A fejlesztőprogram előtti felmérés eredményei:

Az első EQ fejlettségi szint mérésének összesített eredményei

a fiúk esetében

A kép sorszáma és az ábrázolt attitűd	A képhez kapcsolódó kérdések	VÁLASZOK							
		B. N.	B. T.	K. Z.-O.	P. F.	T. D.	S. I.	S. T.	J. V.
1 kép. A segítségkérés készsége felnőttől, egy önkiszolgálási feladat elvégzésében	1. Miben segít a felnőtt a kisfiúnak?	1	2	3	3	2	3	2	2
	2. Te kihez fordulnál segítségért, ha neked is ilyen nehézséged adódna? Hogyan kérnél segítséget? Te mit tennél ugyanilyen helyzetben?	2	1	1	3	1	2	1	1
	3. Ha segít neked a felnőtt, mit mondasz neki?	2	1	2	2	1	2	2	1

2. kép A segítségnyújtás készsége felnőtteknek	1. Miben segít a kisfiú az idős néninek?	3	2	2	3	2	3	2	3
	2. Mit mond a kisfiú, miközben felajánlja a segítségét? Mit csinál eközben a kisfiú?	1	2	2	2	2	1	1	2
	3. Te miben szoktál segíteni a felnőtteknek (gyerekeknek)? Te mit gondolsz, miért kell, hogy az emberek segítsenek egymásnak?	1	1	1	1	2	2	1	2
3. kép. Megbízás, felnőtt kérésének a teljesítése	1. Milyen megbízást, feladatot teljesít a kisfiú a felnőtt kérésére? Hogyan igyekszik a kisfiú elvégezni a kapott megbízást, feladatot?	2	2	1	2	1	2	2	2
	2. Mit mondhatott a felnőtt a kisfiúnak, amikor megkérte őt a feladat elvégzésére? Mit tett a felnőtt közben?	2	1	1	2	0	2	1	1
	3. Te mit gondolsz, miért fontos, hogy a gyerekek elvégezzék a felnőtől kapott feladatokat? Ha a gyerek jól teljesíti a megbízást, szerinted mit mond (mit csinál) neki a felnőtt?	2	0	2	1	1	2	2	0
4. kép A segítségkérés készsége felnőttől váratlan helyzetben	1. Milyen probléma történt, miközben a kisfiú megnyitotta a csapot?	2	3	2	2	3	2	2	2
	2. Ha váratlan dolog történik veled, amikor nem tudod mit lehet csinálni, te kérsz segítséget felnőtől? Mit szoktál mondani ilyenkor a felnőttnek?	3	2	3	2	2	2	3	1
	3. Hogy gondolkod, mi történhetett volna, ha a felnőtt nem segít a kisfiúnak? Miért kell megtanulni a háztartási eszközökkel jól bánni?	2	2	2	2	1	3	1	0
5. kép Az elkezdett dolgok befejezésének készsége	1. Megfelelően viselkedik-e az a gyerek, aki elvonja a másik gyermek figyelmét a feladata teljesítéséről?	1	2	2	3	2	3	2	2
	2. Mit kell mondani annak a kisfiúnak, aki játszani csalogatja őt munka közben? Te mit mondanál a barátodnak, aki téged játékra csalogatna miközben te valamilyen feladatot teljesítesz?	1	1	2	2	1	2	2	1

	3. Tudsz-e mindig engedelmeskedni a szabályoknak? Szerinted, mit jelent ez a kifejezés: „Előbb a munka - aztán a szórakozás!” Szerinted miért kell mindig minden feladatot befejezni?	1	1	1	2	1	1	2	1
6. kép A felnőttek eszközhasználati szabályainak való megfelelés képessége	1. Megértette-e a kisfiú az óvónő magyarázatát a feladat elvégzéséről?	1	1	1	2	1	2	2	2
	2. Ha a kisfiú nem értette, hogy mit kell csinálnia, meg kellett volna szerinted kérdeznie újra az óvónőtől? Mit kellett volna kérdezni ebben a helyzetben?	2	2	1	1	1	2	1	2
	3. Történt-e veled olyan, hogy valamit elrontottál, tönkre tettél? Miért ne tegyük tönkre a tárgyakat? Miért kell ismerni a tárgyak rendeltetés szerinti használatának szabályait?	1	2	0	2	1	2	1	1
7. kép Az együttműködés készsége	1. Milyen segítséget ajánlott fel a kislány?	3	2	2	2	2	2	1	1
	2. Ha te szeretnéd felajánlani a segítségedet egy olyan gyereknek, aki az óvónő megbízását teljesíti, hogyan ajánlanád ezt fel neki? Te hogy szoktad felajánlani egy másik gyereknek a segítségedet?	3	1	2	3	1	1	0	1
	3. Szerinted milyen eredménye lesz a közösen elvégzett munkának? Szerinted miért eredményesebb az a munka, amit az emberek együtt végeznek el?	2	1	2	2	0	2	1	1
8. kép A segítségnyújtás elutasításának kezelési készsége	1. Szerinted a kisfiú számíthatott-e a másikra, amikor segítségért fordult hozzá?	1	2	2	3	2	1	2	2
	2. Hogyan kellene a kisfiúnak megszólítania a másik gyereket, hogyha szeretné, hogy az segítsen neki?	1	2	2	2	1	2	1	1
	3. Szerinted hogyan reagál a kisfiú, ha mégsem kap segítséget a másik gyerektől? Te hogyan szoktál reagálni, amikor valaki nem segít neked, annak ellenére, hogy szépen megkérted valamire?	2	0	1	1	1	2	1	0

9. kép Az együttérzés képessége	1. Szerinted a képen látható a kisfiú segítségére siet-e a mozgássérült kislánynak?	3	3	2	2	2	3	2	1
	2. A kisfiú magától segített, vagy ezt kérte a kislány? Mit mondhatott a kisfiú a kislánynak?	0	1	2	2	1	1	0	1
	3. Hogyan nevezzük azt az embert, aki segít a másik embernek, ha látja, hogy annak szüksége van segítségre? Miért fontos, hogy észrevegyük és együttérzők legyünk azokkal, akik akadályozottak?	1	1	2	0	1	2	0	1
10. kép A felnőtt dicséretének elfogadása	1. Hogyan reagál a kisfiú amikor az apukája megdicséri, hogy milyen ügyes volt a horgászatban?	2	1	3	2	2	3	3	2
	2. Szerinted mit válaszol a dicséretre?	2	2	2	3	2	2	2	1
	3. Szeretted-e, amikor téged megdicsérnek, amikor észreveszik, hogy te ügyes voltál, jót cselekedtél? Szeretted, ha megdicsérik a külsődet?	2	2	3	2	3	2	2	2

3. táblázat. A fiúknál végzett I. EQ felmérés eredményeinek összesítő táblázata

Az alábbi táblázatok a fiúk érzelmi intelligenciájának főbb területein mért fejlettségi szintjeit mutatják be.

*A szükségletek felismerésének képességmutatói
az első felmérés alapján a fiúk körében*

Válaszok: Kép/kérdés	B. N.	B. T.	K. Z.- O.	P. F.	T. D.	S. I.	S. T.	J. V.	Összesen:
1/1	1	2	3	3	2	3	2	2	18
2/1	3	2	2	3	2	3	2	3	20
3/1	2	2	1	2	1	2	2	2	14
4/1	2	3	2	2	3	2	2	2	18
5/1	1	2	2	3	2	3	2	2	17
6/1	1	1	1	2	1	2	2	2	12
7/1	3	2	2	2	1	1	1	1	13
8/1	1	2	2	3	2	1	2	2	15
9/1	3	3	2	2	2	3	2	1	18
10/1	2	1	3	2	2	3	3	2	18
Összesen	19	20	20	24	18	23	20	19	163

4. táblázat. A szükségletek felismerésének képességmutatói a fiúknál az I. EQ felmérés során

A 2. sz. táblázat értelmében, a szükségletek felismerésének képessége, 2 fiú esetében magas, míg 7 fiúnál, *megfelelő* szintű (5. sz. melléklet).

A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói az első felmérés alapján a fiúk körében

Válaszok: Kép/kérdés	B. N.	B. T.	K. Z.- O.	P. F.	T. D.	S. I.	S. T.	J. V.	Összesen:
1/2	2	1	1	3	1	2	1	1	12
2/2	1	2	2	2	2	1	1	2	13
3/2	2	1	1	2	0	2	1	1	10
4/2	3	2	2	2	2	2	3	1	17
5/2	1	1	1	2	1	2	2	1	11
6/2	2	2	1	1	1	2	1	2	12
7/2	3	1	2	3	1	1	0	1	12
8/2	1	2	2	2	1	2	1	1	12
9/2	0	1	2	2	1	1	0	1	8
10/2	2	2	2	3	2	2	2	1	16
Összesen:	17	15	16	22	12	17	12	12	123

5. táblázat. A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói a fiúknál az I. EQ felmérés alapján.

A 2. sz. táblázat értelmében, a segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi szintjére vonatkozólag, 5 fiú esetében *megfelelő*, míg 3 fiúnál *közepes* szintű (5. sz. melléklet).

A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettségi szintjének mutatói az első felmérés alapján a fiúk körében

Válaszok: Kép/kérdés	B. N.	B. T.	K. Z.- O.	P. F.	T. D.	S. I.	S. T.	J. V.	Összesen:
1/3	2	1	2	2	1	2	2	1	13
2/3	1	1	1	1	2	2	1	2	11
3/3	2	0	2	1	1	2	2	0	10
4/3	2	2	2	2	1	3	1	0	13
5/3	1	1	1	2	1	1	2	1	10
6/3	1	2	0	2	1	2	1	1	10
7/3	2	1	2	2	0	2	1	1	11
8/3	2	0	1	1	1	2	1	0	8
9/3	1	1	2	0	1	2	0	1	8
10/3	2	2	3	2	3	2	2	2	18
Összesen	16	11	16	15	12	20	13	9	112

6. táblázat. A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettségi szintjének mutatói a fiúk esetében az I. EQ felmérés alapján.

A 2. sz. táblázat értelmében, a segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettség, 4 fiú esetében *megfelelő*, és 4 fiúnál *közepes* szintű (5. sz. melléklet).

A fiúk elsőkoros EQ eredményeinek összesítése után megvizsgáltam, hogyan alakultak ugyanezek a mutatók a lányok esetében. A lányok vizsgálatának értékei az alábbi táblázatban lettek bemutatva:

Az első EQ fejlettségi szint mérésének összesített eredményei
a lányok esetében

A kép sorszáma és az ábrázolt attitűd	A képhez kapcsolódó kérdések	VÁLASZOK						
		H. Sz.	H. Z.-J.	K. E.	M. K.	M. L.	T. E.	S. L.
1. kép. A segítségkérés készsége felnőttől, egy önkiszolgálási feladat elvégzésében	1. Miben segít a felnőtt a kislánynak?	2	2	2	3	2	2	3
	2. Te kihez fordulnál segítségért, ha neked is ilyen nehézséged adódna? Hogyan kérnél segítséget? Te mit tennél ugyanilyen helyzetben?	1	1	2	2	3	2	2
	3. Ha segít neked a felnőtt, mit mondasz neki?	2	1	2	2	2	1	1
2. kép A segítségnyújtás készsége felnőttnek	1. Miben segít a kislány az anyukájának?	2	3	3	2	3	2	2
	2. Mit mond a kislány, miközben felajánlja a segítségét? Mit csinál eközben a kislány?	1	2	2	3	2	1	2
	3. Te miben szoktál segíteni a felnőtteknek (gyerekeknek)? Hogy gondolod, miért kell, hogy az emberek segítsenek egymásnak?	1	2	2	2	3	2	2
3. kép. Megbízás, felnőtt kérésének a teljesítése	1. Milyen megbízást, feladatot teljesít a kislány a felnőtt kérésére? Hogyan igyekszik a kislány elvégezni a kapott megbízást, feladatot?	1	2	2	2	2	3	2
	2. Mit mondhatott a felnőtt a kislánynak, amikor megkérte őt a feladat elvégzésére? Mit tett a felnőtt eközben?	1	1	2	1	1	1	2
	3. Te mit gondolsz, miért fontos, hogy a gyerekek elvégezzék a felnőttől kapott feladatokat? Ha a gyerek jól teljesíti a megbízást, szerinted mit mond (mit csinál) neki a felnőtt?	2	2	1	2	2	2	1
4. kép A segítségkérés készsége felnőttől váratlan helyzetben	1. Szerinted a kislány betartotta a saláta készítés folyamatának a sorrendjét?	1	2	3	3	2	2	3
	2. Ha te nem értetted meg a feladatot, vagy nem tudod, hogyan kell megoldani azt, szoktál segítséget kérni? Mit	2	2	3	2	1	0	2

	szoktál mondani ilyenkor a felnőttnek?							
	3. Hogy gondolod, a saláta helytelen elkészítése milyen következménnyel jár? Miért fontos ismerni és betartani a szabályokat?	0	1	1	2	0	1	1
5. kép Az elkezdett dolgok befejezésének készsége	1. Megfelelően viselkedik-e az a kislány, aki elvonja a másik gyermek figyelmét a feladata teljesítéséről?	2	2	3	3	2	2	2
	2. Mit kell mondani annak a kislánynak, aki játszani csalogatja őt munka közben? Te mit mondanál a barátodnak, aki téged csalogatna játékra, miközben te valamilyen feladatot teljesítesz?	2	1	1	2	2	1	1
	3. Tudsz-e mindig engedelmesskedni a szabályoknak? Szerinted mit jelent ez a kifejezés: „Előbb a munka - aztán a szórakozás!” Szerinted, miért kell mindig minden feladatot befejezni?	1	2	1	1	2	1	2
6. kép A felnőttek eszközhasználati szabályainak való megfelelés képessége	1. Megértette-e a kislány az asztalterítés szabályait? Mit csinált rosszul?	2	3	3	3	2	1	2
	2. Ha a kislány nem értette meg pontosan a feladatot, mit kellett volna tennie? Hogyan kellett volna segítséget kérnie?	2	1	2	2	2	2	3
	3. Te ismered az asztalterítés szabályait? Miért kell ismerni a terítés szabályait?	0	1	1	2	1	0	1
7. kép Az együttműködés készsége	1. Milyen segítséget ajánlott fel a kislány?	1	2	3	2	2	1	2
	2. Ha te szeretnéd felajánlani a segítségedet egy olyan gyereknek, aki az óvónő megbízását teljesíti, hogyan ajánlanád ezt fel neki? Te hogy szoktad felajánlani egy másik gyereknek a segítségedet?	1	1	2	3	3	2	1
	3. Szerinted milyen eredménye lesz a közösen elvégzett munkának? Szerinted miért eredményesebb az a munka, amit az emberek együtt végeznek el?	2	1	2	1	2	2	2

8. kép A segítségnyújtás elutasításának kezelési készsége	1. Szerinted a kislány számíthatott-e a másikra, amikor segítségért fordult hozzá?	2	2	3	3	2	2	2
	2. Hogyan kellene a kislánynak megszólítania a másik gyereket, hogyha szeretné, hogy az segítsen neki?	2	2	1	2	1	2	1
	3. Szerinted hogyan reagál a kislány, ha mégsem kap segítséget a másik gyerektől? Te hogyan szoktál reagálni, amikor valaki nem segít neked, annak ellenére, hogy szépen megkérted valamire?	2	1	3	2	2	2	2
9. kép Az együttérzés képessége	1. Együttérző-e ez a kislány a nagymamával?	3	2	2	2	2	3	2
	2. Szerinted a kislány szívesen teljesítette az öreg, mozgáskorlátozott nagymamának a kérését? Mit mondhatott ez a kislány ebben a helyzetben a nagymamának?	1	1	3	2	2	1	1
	3. Nevezhetjük-e együttérzőnek, segítőkésznek azt az embert, aki mindig segít másoknak? Miért kell mindig együttérzően viselkedni más emberekkel?	1	1	2	1	2	1	2
10. kép A felnőtt dicséretének elfogadása	1. Hogyan reagál a kislány, amikor az anyukája megdicséri a kinézetét? Mit érezhet a kislány a dicséret miatt?	2	2	3	2	3	2	3
	2. Szerinted mit válaszol a kislány a dicséretre?	3	2	2	2	3	3	2
	3. Szeretted-e, amikor téged megdicsérnek, amikor észreveszik, hogy te ügyes voltál, jól cselekedtél? Szeretted, ha megdicsérik a külsődet?	2	2	3	3	2	3	2

7. táblázat. A lányoknál végzett I. EQ felmérés eredményeinek összesítő táblázata.

Az alábbi táblázatokban kerültek bemutatásra, az EQ fejlettségi szintek főbb területeinek fejlettségi szintjei a lányokra vonatkozólag.

*A szükségletek felismerésének képességmutatói
az első felmérés alapján a lányok körében*

Válaszok: Kép/kérdés	H. Sz.	H. Z.-J.	K. E.	M. K.	M. L.	T. E.	S. L.	Összesen:
1/1	2	2	2	3	2	2	3	16

2/1	2	3	3	2	3	2	2	17
3/1	1	2	2	2	2	3	2	14
4/1	1	2	3	3	2	2	3	16
5/1	2	2	3	3	2	2	2	16
6/1	2	3	3	3	2	1	2	16
7/1	1	2	3	2	2	1	2	13
8/1	2	2	3	3	2	2	2	16
9/1	3	2	2	2	2	3	2	16
10/1	2	2	3	2	3	2	3	17
Összesen	18	22	27	25	22	20	23	157

8. táblázat. A szükségletek felismerésének képességmutatói a lányoknál az I. EQ felmérés során

A 2. sz. táblázat értelmében, a szükségletek felismerésének képessége, 3 lány esetében magas míg 4 lánynál, *megfelelő* szintű (5. sz. melléklet).

A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói az első felmérés alapján a lányok körében

Válaszok: Kép/kérdés	H. Sz.	H. Z.- J.	K. E.	M. K.	M. L.	T. E.	S. L.	Összesen:
1/2	1	1	2	2	3	2	2	13
2/2	1	2	2	3	2	1	2	13
3/2	1	1	2	1	1	1	2	9
4/2	2	2	3	2	1	0	2	12
5/2	2	1	1	2	2	1	1	10
6/2	2	1	2	2	2	2	3	14
7/2	1	1	2	3	3	2	1	13
8/2	2	2	1	2	1	2	1	11
9/2	1	1	3	2	2	1	1	11
110/2	3	2	2	2	3	3	2	17
Összesen	16	14	20	21	20	15	17	123

9. táblázat. A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói a lányoknál az I. EQ felmérés alapján.

A 2. sz. táblázat értelmében, a segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi szintjére vonatkozólag, mind a 7 lány esetében *megfelelő* szintű (5. sz. melléklet).

A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettségi szintjének mutatói az első felmérés alapján a lányok körében

Válaszok: Kép/kérdés	H. Sz.	H. Z.- J.	K. E.	M. K.	M. L.	T. E.	S. L.	Összesen:
1/3	2	1	2	2	2	1	1	11
2/3	1	2	2	2	3	2	2	14
3/3	2	2	1	2	2	2	1	12
4/3	0	1	1	2	0	1	1	6
5/3	1	2	1	1	2	1	2	10
6/3	0	1	1	2	1	0	1	6
7/3	2	1	2	1	2	2	2	12

8/3	2	1	3	2	2	2	2	14
9/3	1	1	2	1	2	1	2	10
10/3	2	2	3	3	2	3	2	17
Összesen	13	14	18	18	18	15	16	112

10. táblázat. A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettségi szintjének mutatói a fiúk esetében az I. EQ felmérés alapján

A 2. sz. táblázat értelmében, a segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettség, 5 lány esetében *megfelelő*, és 2 lánynál *közepes* szintű (5. sz. melléklet).

Az előmérés eredményei rávilágítottak a gyermekek érzelmi attitűdjeinek aktuális állapotára, valamint azokra a területekre, ahol fejlődésre van szükség. A bemutatott adatok megalapozták a fejlesztő foglalkozások célzott irányvonalait, lehetővé téve, hogy a fejlesztés fókuszáltan erősítse az érzelmi intelligencia hiányosan működő aspektusait. A következőkben az utómérés eredményei kerülnek ismertetésre, amelyek a fejlesztés utáni állapotot tükrözik:

A fejlesztőprogram utáni felmérés eredményei:

A második EQ fejlettségi szint mérésének összesített eredményei
a fiúk esetében

A kép sorszáma és az ábrázolt attitűd	A képhez kapcsolódó kérdések	VÁLASZOK							
		B. N.	B. T.	K. Z.-O.	P. F.	T. D.	S. I.	S. T.	J. V.
1. kép. A segítségkérés készsége felnőttől, egy önkiszolgálási feladat elvégzésében	1. Miben segít a felnőtt a kisfiúnak?	2	3	3	3	2	3	2	2
	2. Te kihez fordulnál segítségért, ha neked is ilyen nehézséged adódna? Hogyan kérnél segítséget? Te mit tennél ugyanilyen helyzetben?	2	2	2	3	1	2	1	2
	3. Ha segít neked a felnőtt, mit mondasz neki?	2	2	3	2	2	3	3	1
2. kép A segítségnyújtás készsége felnőttnek	1. Miben segít a kisfiú az idős néninek?	3	2	2	3	2	3	2	3
	2. Mit mond a kisfiú, miközben felajánlja a segítségét? Mit csinál eközben a kisfiú?	2	2	2	2	2	1	2	2
	3. Te miben szoktál segíteni a felnőtteknek (gyerekeknek)?	3	3	2	2	2	2	1	2

	Te mit gondolsz, miért kell, hogy az emberek segítsenek egymásnak?								
3. kép. Megbízás, felnőtt kérésének a teljesítése	1. Milyen megbízást, feladatot teljesít a kisfiú a felnőtt kérésére?	2	3	2	2	1	2	2	2
	2. Hogyan igyekszik a kisfiú elvégezni a kapott megbízást, feladatot?	2	1	1	2	2	2	1	1
	3. Te mit gondolsz, miért fontos, hogy a gyerekek elvégezzék a felnőttől kapott feladatokat? Ha a gyerek jól teljesíti a megbízást, szerinted mit mond (mit csinál) neki a felnőtt?	3	2	2	3	1	3	2	2
4. kép A segítségkérés készsége felnőttől váratlan helyzetben	1. Milyen probléma történt, miközben a kisfiú megnyitotta a csapot?	2	3	2	2	3	2	2	2
	2. Ha váratlan dolog történik veled, amikor nem tudod mit lehet csinálni, te kérsz segítséget felnőttől? Mit szoktál mondani ilyenkor a felnőttnek?	3	2	3	2	2	2	3	2
	3. Hogy gondolod, mi történhetett volna, ha a felnőtt nem segít a kisfiúnak? Miért kell megtanulni a háztartási eszközökkel jól bánni?	3	2	2	2	2	3	2	1
5. kép Az elkezdett dolgok befejezésének készsége	1. Megfelelően viselkedik-e az a gyerek, aki elvonja a másik gyermek figyelmét a feladata teljesítéséről?	2	2	3	3	2	3	2	2
	2. Mit kell mondani annak a kisfiúnak, aki játszani csalogatja őt munka közben? Te mit mondanál a barátodnak, aki téged játékra csalogatna miközben te valamilyen feladatot teljesítesz?	1	2	2	2	1	2	2	1
	3. Tudsz-e mindig engedelmeskedni a szabályoknak? Szerinted,	2	2	2	2	2	3	2	2

	mit jelent ez a kifejezés: „Előbb a munka - aztán a szórakozás!” Szerinted miért kell mindig minden feladatot befejezni?								
6. kép A felnőttek eszközhasználati szabályainak való megfelelés képessége	1. Megértette-e a kisfiú az óvónő magyarázatát a feladat elvégzéséről?	2	2	1	2	1	2	2	2
	2. Ha a kisfiú nem értette, hogymit kell csinálnia, meg kellett volna szerinted kérdeznie újra az óvónőtől? Mit kellett volna kérdezni ebben a helyzetben?	2	2	1	2	2	2	2	2
	3. Történt-e veled olyan, hogymit elrontottál, tönkre tettél? Miért ne tegyük tönkre a tárgyakat? Miért kell ismerni a tárgyak rendeltetés szerinti használatának szabályait?	2	2	1	2	2	2	2	1
7. kép Az együttműködés készsége	1. Milyen segítséget ajánlott fel a kislány?	3	2	2	2	2	2	3	2
	2. Ha te szeretnéd felajánlani a segítségedet egy olyan gyereknek, aki az óvónő megbízását teljesíti, hogyan ajánlanád ezt fel neki? Te hogy szoktad felajánlani egy másik gyereknek a segítségét?	3	2	2	3	1	2	1	1
	3. Szerinted milyen eredménye lesz a közösen elvégzett munkának? Szerinted miért eredményesebb az a munka, amit az emberek együtt végeznek el?	2	1	3	2	1	2	2	2
8. kép A segítségnyújtás elutasításának kezelési készsége	1. A kisfiú szívesen siet-e a kislány segítségére, akinek nincs mibe kapaszkodni járás közben?	3	2	2	3	2	2	2	2
	2. Hogyan kellene a kisfiúnak megszólítania a másik gyereket, hogyha	2	2	3	2	2	2	1	1

	szeretné, hogy az segítsen neki?								
	3. Szerinted hogyan reagál a kisfiú, ha mégsem kap segítséget a másik gyerektől? Te hogyan szoktál reagálni, amikor valaki nem segít neked, annak ellenére, hogy szépen megkérted valamire?	2	2	2	2	1	2	2	1
9. kép Az együttérzés képessége	1. Szerinted a képen látható kisfiú segítségére siet-e a mozgássérült kislánynak?	3	3	2	2	2	3	2	2
	2. A kisfiú magától segített, vagy ezt kérte a kislány? Mit mondhatott a kisfiú a kislánynak?	1	2	2	2	2	2	2	1
	3. Hogyan nevezzük azt az embert, aki segít a másik embernek, ha látja, hogy annak szüksége van segítségre? Miért fontos, hogy észrevegyük és együttérzők legyünk azokkal, akik akadályoztatottak?	2	1	2	1	2	2	1	1
10. kép A felnőtt dicséretének elfogadása	1. Hogyan reagál a kisfiú amikor az apukája megdicséri, hogy milyen ügyes volt a horgászatban?	2	2	3	2	2	3	3	2
	2. Szerinted mit válaszol a dicséretre?	3	2	2	3	2	2	3	1
	3. Szeretted-e, amikor téged megdicsérnek, amikor észreveszik, hogy te ügyes voltál, jót cselekedtél? Szeretted, ha megdicsérik a külsődet?	2	3	3	3	2	3	2	2

11. táblázat. A fiúknál végzett II. EQ felmérés eredményeinek összesítő táblázata

Az alábbi táblázatok a fiúk érzelmi intelligenciájának főbb területein mért fejlettségi szintjeit mutatják be.

*A szükségletek felismerésének képességmutatói
a második felmérés alapján a fiúk körében*

Válaszok: Kép/kérdés	B. N.	B. T.	K. Z.- O.	P. F.	T. D.	S. I.	S. T.	J. V.	Összesen:
1/1	2	3	3	3	2	3	2	2	20
2/1	3	2	2	3	2	3	2	3	20
3/1	2	3	2	2	1	2	2	2	16
4/1	2	3	2	2	3	2	2	2	18
5/1	2	2	3	3	2	3	2	2	19
6/1	2	2	1	2	1	2	2	2	14
7/1	3	2	2	2	2	2	3	2	18
8/1	3	2	2	3	2	2	2	2	18
9/1	3	3	2	2	2	3	2	2	19
10/1	2	2	3	2	2	3	3	2	19
Összesen:	24	24	22	24	19	25	22	21	181

12. táblázat. A szükségletek felismerésének képességmutatói a fiúknál az II. EQ felmérés során

A 2. sz. táblázat értelmében, a szükségletek felismerésének képessége az második felmérés alapján, 4 fiú esetében *magas*, és 4 fiúnál, *megfelelő* szintű (5. sz. melléklet).

*A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói
a második felmérés alapján a fiúk körében*

Válaszok: Kép/kérdés	B. N.	B. T.	K. Z.- O.	P. F.	T. D.	S. I.	S. T.	J. V.	Összesen:
1/2	2	2	2	3	1	2	1	2	15
2/2	2	2	2	2	2	1	2	2	15
3/2	2	1	1	2	2	2	1	1	12
4/2	3	2	3	2	2	2	3	2	19
5/2	1	2	2	2	1	2	2	1	13
6/2	2	2	1	2	2	2	2	2	15
7/2	3	2	2	3	1	2	1	1	15
8/2	2	2	3	2	2	2	1	1	15
9/2	3	3	2	2	2	3	2	2	19
10/2	3	2	2	3	2	2	3	1	18
Összesen:	23	20	20	23	17	20	18	15	156

13. táblázat. A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói a fiúknál az II. EQ felmérés alapján

A 2. sz. táblázat értelmében, a segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi szintjére vonatkozólag, 2 fiú esetében *magas*, míg 6 fiúnál *megfelelő* szintű az utómérés eredményei alapján (5. sz. melléklet).

*A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő
viselkedés fejlettségi szintjének mutatói
a második felmérés alapján a fiúk körében*

Válaszok: Kép/kérdés	B. N.	B. T.	K. Z.- O.	P. F.	T. D.	S. I.	S. T.	J. V.	Összesen:
1/3	2	2	3	2	2	3	3	1	18
2/3	3	3	2	2	2	2	1	2	17

3/3	3	2	2	3	1	3	2	2	18
4/3	3	2	2	2	2	3	2	1	17
5/3	2	2	2	2	2	3	2	2	17
6/3	2	2	1	2	2	2	2	1	14
7/3	2	1	3	2	1	2	2	2	15
8/3	2	2	2	2	1	2	2	1	14
9/3	2	1	2	1	2	2	1	1	12
10/3	2	3	3	3	2	3	2	2	20
Összesen:	23	20	22	21	17	25	19	15	162

14. táblázat. A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettségi szintjének mutatói a fiúk esetében az II. EQ felmérés alapján

A 2. sz. táblázat értelmében, a segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettség az utómérés eredményei alapján, 2 fiú esetében magas, és 6 fiúnál *megfelelő* szintű (5. sz. melléklet).

A fiúk másodkörös EQ eredményeinek összesítése után megvizsgáltam, hogyan alakultak ugyanezek a mutatók a lányok esetében a fejlesztés hatására. A lányok vizsgálatának értékei az alábbi táblázatban lettek bemutatva:

A második EQ fejlettségi szint mérésének összesített eredményei
a lányok esetében

A kép sorszáma és az ábrázolt attitűd	A képhez kapcsolódó kérdések	VÁLASZOK						
		H. Sz.	H. Z.-J.	K. E.	M. K.	M. L.	T. E.	S. L.
1. kép A segítségkérés készsége felnőttől, egy önkiszolgálási feladat elvégzésében	1. Miben segít a felnőtt a kislánynak?	3	2	3	3	2	3	3
	2. Te kihez fordulnál segítségért, ha neked is ilyen nehézséged adódna? Hogyan kérnél segítséget? Te mit tennél ugyanilyen helyzetben?	2	2	2	2	3	2	2
	3. Ha segít neked a felnőtt, mit mondasz neki?	2	1	2	3	2	2	2
2. kép A segítségnyújtás készsége felnőtteknek	1. Miben segít a kislány az anyukájának?	2	3	3	2	3	3	2
	2. Mit mond a kislány, miközben felajánlja a segítségét? Mit csinál eközben a kislány?	1	2	2	3	2	2	2
	3. Te miben szoktál segíteni a felnőtteknek (gyerekeknek)? Hogy gondolod, miért kell, hogy az emberek segítsenek egymásnak?	2	2	3	2	3	2	3

3. kép Megbízás, felnőtt kérésének a teljesítése	1. Milyen megbízást, feladatot teljesít a kislány a felnőtt kérésére?	2	2	3	3	2	3	2
	2. Hogyan igyekszik a kislány elvégezni a kapott megbízást, feladatot?	1	2	2	2	2	1	2
	3. Te mit gondolsz, miért fontos, hogy a gyerekek elvégezzék a felnőttől kapott feladatokat? Ha a gyerek jól teljesíti a megbízást, szerinted mit mond (mit csinál) neki a felnőtt?	2	2	2	2	2	2	2
4. kép A segítségkérés készsége felnőttől váratlan helyzetben	1. Szerinted a kislány betartotta a saláta készítés folyamatának a sorrendjét?	2	3	3	3	2	2	3
	2. Ha te nem értetted meg a feladatot, vagy nem tudod, hogyan kell megoldani azt, szoktál segítséget kérni? Mit szoktál mondani ilyenkor a felnőttnek?	2	2	3	2	2	2	2
	3. Hogy gondolod, a saláta helytelen elkészítése milyen következménnyel jár? Miért fontos ismerni és betartani a szabályokat?	1	2	2	2	1	1	1
5. kép Az elkezdett dolgok befejezésének készsége	1. Megfelelően viselkedik-e az a kislány, aki elvonja a másik gyermek figyelmét a feladata teljesítéséről?	2	2	3	3	3	2	2
	2. Mit kell mondani annak a kislánynak, aki játszani csalogatja őt munka közben? Te mit mondanál a barátodnak, aki téged csalogatna játékra, miközben te valamilyen feladatot teljesítesz?	2	2	2	2	2	1	2
	3. Tudsz-e mindig engedelmeskedni a szabályoknak? Szerinted mit jelent ez a kifejezés: „Előbb a munka - aztán a szórakozás!” Szerinted, miért kell mindig minden feladatot befejezni?	2	2	1	2	3	2	2
6. kép A felnőttek eszközhasználati szabályainak való	1. Megértette-e a kislány az asztalterítés szabályait? Mit csinált rosszul?	2	3	3	3	2	2	3
	2. Ha a kislány nem értette meg pontosan a feladatot, mit	2	1	2	2	3	2	3

	kellett volna tennie? Hogyan kellett volna segítséget kérnie?							
	3. Te ismered az asztalterítés szabályait? Miért kell ismerni a terítés szabályait?	1	2	2	2	2	1	1
7. kép Az együttműködés készsége	1. Miben ajánlotta fel a kislány a segítségét a fiatalabb kisfiúnak?	3	2	3	2	3	2	2
	2. Ha te csatlakozni szeretnél a társakhoz, akik éppen valamit csinálnak – te hogyan ajánlod fel a segítségedet (hogyan tudsz bekapcsolódni)? Mit mondasz ilyenkor?	1	2	2	3	3	2	2
	3. Szerinted milyen eredménye van a közös munkának? Miért sikeresebb az a munka, amit közösen végeznek?	2	1	2	2	2	2	2
8. kép A segítségnyújtás elutasításának kezelési készsége	1. Szerinted a kislány számíthatott-e a másikra, amikor segítségért fordult hozzá?	3	2	3	3	2	3	2
	2. Hogyan kellene a kisfiúnak megszólítania a másik gyereket, hogyha szeretné, hogy az segítsen neki?	2	2	2	2	1	2	1
	3. Szerinted hogyan reagál a kisfiú, ha mégsem kap segítséget a másik gyerektől? Te hogyan szoktál reagálni, amikor valaki nem segít neked, annak ellenére, hogy szépen megkérted valamire?	2	3	3	2	2	3	3
9. kép Az együttérzés képessége	1. Együttérző-e ez a kislány a nagymamával?	3	2	2	3	2	3	2
	2. Szerinted a kislány szívesen teljesítette az öreg, mozgáskorlátozott nagymamának a kérését? Mit mondhatott ez a kislány ebben a helyzetben a nagymamának?	2	2	3	2	3	1	2
	3. Nevezhetjük-e együttérzőnek, segítőkésznek azt az embert, aki mindig segít másoknak? Miért kell mindig együttérzően viselkedni más emberekkel?	1	2	2	2	3	2	2

10. kép A felnőtt dicséretének elfogadása	1. Hogyan reagál a kislány, amikor az anyukája megdicséri, a kinézetét? Mit érezhet a kislány a dicséret miatt?	3	3	3	2	3	2	3
	2. Szerinted mit felel a kislány a dicséretre?	3	2	3	2	3	3	3
	3. Szeretted-e, amikor téged megdicsérnek, amikor észreveszik, hogy te ügyes voltál, jót cselekedtél? Szeretted, ha megdicsérik a külsődet?	2	3	3	3	2	3	2

15. táblázat. A lányoknál végzett II. EQ felmérés eredményeinek összesítő táblázata.

Az alábbi táblázatokban kerültek bemutatásra, az EQ fejlettségi szintek főbb területeinek fejlettségi szintjei a lányokra vonatkozólag.

*A szükségletek felismerésének képességmutatói
a második felmérés alapján a lányok körében*

Válaszok: Kép/kérdés	H. Sz.	H. Z.-J.	K. E.	M. K.	M. L.	T. E.	S. L.	Összesen:
1/1	3	2	3	3	2	3	3	19
2/1	2	3	3	2	3	3	2	18
3/1	2	2	3	3	2	3	2	17
4/1	2	3	3	3	2	2	3	18
5/1	2	2	3	3	3	2	2	17
6/1	2	3	3	3	2	2	3	18
7/1	3	2	3	2	3	2	2	17
8/1	3	2	3	3	2	3	2	18
9/1	3	2	2	3	2	3	2	17
10/1	3	3	3	2	3	2	3	19
Összesen:	25	24	29	27	24	25	24	178

16. táblázat. A szükségletek felismerésének képességmutatói a lányoknál az II. EQ felmérés során

A 2. sz. táblázat értelmében, a szükségletek felismerésének képessége fejlesztést követően, mind a 7 lány esetében magas szintű (5. sz. melléklet).

*A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói a
második felmérés alapján a lányok körében*

Válaszok: Kép/kérdés	H. Sz.	H. Z.-J.	K. E.	M. K.	M. L.	T. E.	S. L.	Összesen:
1/2	2	2	2	2	3	2	2	15
2/2	1	2	2	3	2	2	2	14
3/2	1	2	2	2	2	1	2	12
4/2	2	2	3	2	2	2	2	15
5/2	2	2	2	2	2	1	2	13
6/2	2	1	2	2	3	2	3	15
7/2	1	2	2	3	3	2	2	15
8/2	2	2	2	2	1	2	1	12

9/2	2	2	3	2	3	1	2	15
10/2	3	2	3	2	3	3	3	19
Összesen:	18	19	23	22	24	18	21	145

17. táblázat. A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói a lányoknál az II. EQ felmérés alapján

A 2. sz. táblázat értelmében, a segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi szintjére vonatkozólag a második mérés eredményei alapján, 2 lány esetében *magas* szintű, valamint 5 lány esetében *megfelelő* szintű (5. sz. melléklet).

A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettségi szintjének mutatói a második felmérés alapján a lányok körében

Válaszok: Kép/kérdés	H. Sz.	H. Z.-J.	K. E.	M. K.	M. L.	T. E.	S. L.	Összesen:
1/3	2	1	2	3	2	2	2	14
2/3	2	2	3	2	3	2	3	17
3/3	2	2	2	2	2	2	2	14
4/3	1	2	2	2	1	1	1	10
5/3	2	2	1	2	3	2	2	14
6/3	1	2	2	2	2	1	1	11
7/3	2	1	2	2	2	2	2	13
8/3	2	3	3	2	2	3	3	18
9/3	1	2	2	2	3	2	2	14
10/3	2	3	3	3	2	3	2	18
Összesen:	17	20	22	22	22	20	20	143

18. táblázat. A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettségi szintjének mutatói a lányok esetében az II. EQ felmérés alapján

A 2. sz. táblázat értelmében, a segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettség az utómérés eredményei alapján, mind a 7 kislány esetében *megfelelő* szintű (5. sz. melléklet).

Az alábbi táblázat az előmérés és utómérés során kapott eredmények összehasonlítását mutatja be. A három fő vizsgált terület – a szükségletek felismerése, a segítségkérés és értékrend, valamint a segítségnyújtás és szociális viselkedés – mentén szemlélteti, hogy milyen változások következtek be a gyermekek érzelmi attitűdjeiben a fejlesztési időszakot követően.

Az eredmények összehasonlítása a három vizsgált EQ dimenzió mentén a fiúk esetében

- dimenzió: A szükségletek felismerésének képességműtatói
- dimenzió: A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói
- dimenzió: A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés

EQ fejlettség főbb területei	B. N.		B. T.		K. Z.- O.		P. F.		T. D.		S. I.		S. T.		J. V.	
Felmérés:	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.
a. dimenzió	19	24	20	24	20	22	24	24	18	19	23	25	20	22	19	21
b. dimenzió	17	23	15	20	16	20	22	23	12	17	17	20	12	18	12	15
c. dimenzió	16	23	11	20	16	22	15	21	12	17	20	25	13	19	9	15
Összesen:	52	70	46	64	52	64	61	68	42	53	60	70	45	59	40	51

19. táblázat. A kutatási eredmények összehasonlítása a fiúk körében

A 19. táblázat alapján jól megfigyelhető, hogy minden fiú esetében emelkedett a pontszám a második mérés során, amely a fejlesztési folyamat *eredményességét* támasztja alá. A *szükségletek felismerésének képessége* az összes résztvevő fiúnál javult. Ez a terület mindenkinél legalább 1–5 ponttal nőtt, amiből megállapíthatjuk, hogy a gyerekek jobban képesek azonosítani saját és mások szükségleteit.

A *segítségkéréshez és általános értékrendekhez kapcsolódó viselkedésformák* szintén fejlődtek. A legalacsonyabb kezdeti érték (12 pont J. V.-nél) 15 pontra javult, ami a pozitív irányú változás következetességét mutatja.

A *segítségnyújtás, segítségelfogadás és szociális normáknak megfelelő viselkedés* területén is mindenkinél emelkedtek az értékek. Ez a dimenzió mutatta a legnagyobb növekedést bizonyos esetekben (pl. S. I.: 20-ról 25 pontra).

Az összpontszámok minden fiú esetében jelentősen emelkedtek. A legnagyobb növekedést B. N. (52 pontról 70-re) és S. I. (60 pontról 70-re) érte el, ami 18, illetve 10 pontos fejlődést jelent.

Az eredmények összehasonlítása a három vizsgált EQ dimenzió mentén
a lányok esetében

- dimenzió: A szükségletek felismerésének képességmutatói
- dimenzió: A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói
- dimenzió: A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés

EQ fejlettség főbb területei		H. Sz.		H. Z.-J.		K. E.		M. K.		M. L.		T. E.		S. L.	
Felmérés:		I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.
a. dimenzió		18	25	22	24	27	29	25	27	22	24	20	25	23	24

b. dimenzió		16	18	14	19	20	23	21	22	20	24	15	18	17	21
c. dimenzió		13	17	14	20	18	22	18	22	18	22	15	20	16	20
Összesen:		47	60	50	63	65	74	64	71	60	70	50	63	56	65

20. táblázat. A kutatási eredmények összehasonlítása a lányok körében

A 20. táblázat alapján jól látható, hogy valamennyi vizsgált lány esetében pozitív irányú elmozdulás történt az érzelmi intelligencia fejlettségét tekintve az előméréshez képest. A fejlesztési folyamat tehát egyértelműen hozzájárult a három EQ-terület fejlődéséhez.

A *szükségletek felismerésének képessége* terén minden lány pontszáma nőtt. A legnagyobb előrelépés H. Sz.-nál tapasztalható (18 pontról 25), ami 7 pontos növekedést jelent. Az összes résztvevő lány legalább 2–7 pontnyi fejlődést mutatott ezen a területen.

A *segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra* fejlettségi mutatói szintén emelkedést mutattak mindenkinél. A legnagyobb változást S. L.-nél figyelhetjük meg (17 pontról 21), de mindenkinél minimum 2–5 pontnyi javulás történt.

A *segítségnyújtás, segítségelfogadás és szociális normáknak megfelelő viselkedés* szintjén is javulás történt. Az adatok azt jelzik, hogy a lányok ezeken a területeken is fejlettebb empátiával, jobb társas érzékenységgel és nagyobb értékazonosulással reagáltak a második mérés során.

Az összpontszámok tekintetében a növekedés mindenkinél szignifikáns volt: a legalacsonyabb kezdeti pontszámot elérő H. Sz. 47-ről 60 pontra emelkedett, míg a legmagasabb szinten teljesítő K. E. 65-ről 74 pontra jutott. A növekedés mértéke így 13 és 9 pont között mozgott, ami kimagasló eredménynek számít.

Az eredmények összehasonlítása a három vizsgált EQ dimenzió mentén az egész csoport vonatkozásában

Dimenziók	Fiúk (8)				Lányok (7)			
Felmérés	I.	Átlag	II.	Átlag	I.	Átlag	II.	Átlag
a. dimenzió	163	20,4	181	22,6	157	22,4	178	25,4
b. dimenzió	123	15,4	156	19,5	123	17,5	145	20,7
c. dimenzió	112	14	162	20,3	112	16	143	20,4
Összesítve:		16,6		20,8		18,6		22,2
	Szintnövekedés: +4,2				Szintnövekedés: +3,6			
	I. felmérés az egész csoportra vonatkozólag: 17,6 II. felmérés az egész csoportra vonatkozólag: 21,5 <i>Szintnövekedés: +3,9</i>							

21. táblázat. A kutatási eredmények összehasonlítása az egész csoportra vonatkozólag

Az fenti összesítő táblázat (21. táblázat) a vizsgálatban részt vevő gyermekek (8 fiú és 7 lány) érzelmi intelligenciaszintjének alakulását mutatja be az elő- és utómérés során, a három vizsgált EQ-dimenzió mentén.

A fiúk körében az előmérés során mért átlageredmény 16,6 pont volt, amely a fejlesztőprogram végére 20,8 pontra emelkedett, tehát átlagosan 4,2 pontos fejlődés volt megfigyelhető. A legnagyobb fejlődés a harmadik dimenzióban történt, ahol a fiúk átlaga 14 pontról 20,3 pontra emelkedett.

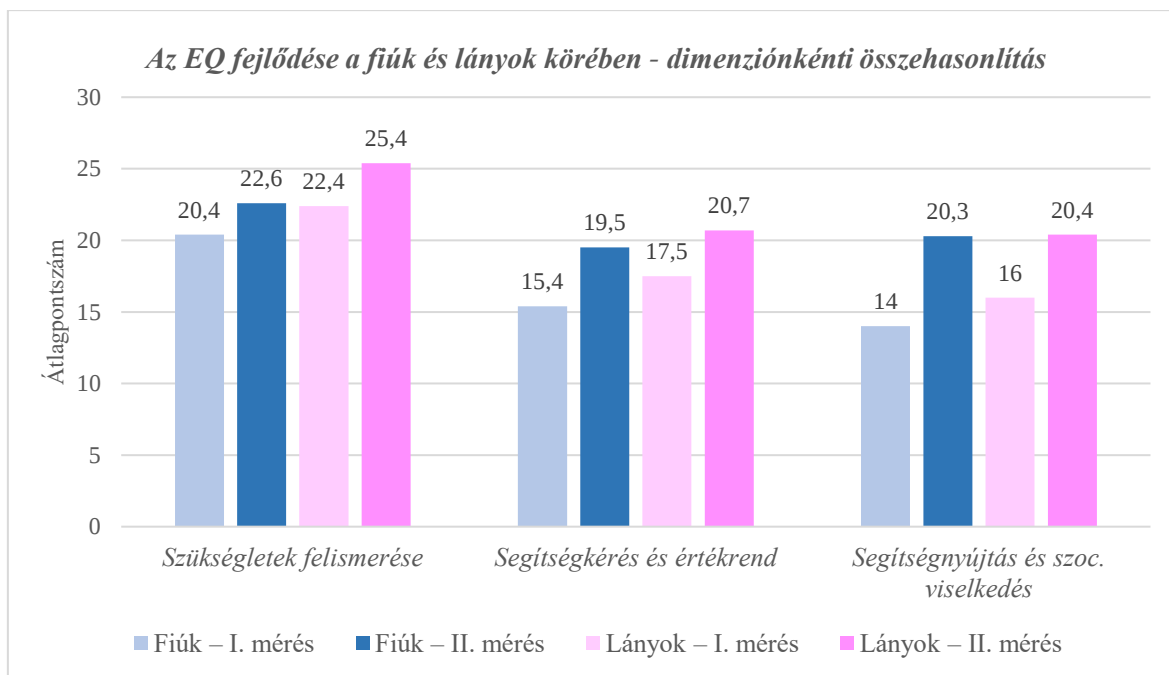
A lányok esetében az előmérés átlaga 18,6 pontot mutatott, amely az utómérés során 22,2 pontra nőtt, így 3,6 pontos átlagos fejlődés tapasztalható. Náluk a legjelentősebb növekedés a szükségletek felismerésének területén volt mérhető (22,4-ről 25,4 pontra).

Az egész csoport átlaga a három dimenzió összesítésében az első mérés során 17,6 pont volt, ami a második mérésre 21,5 pontra emelkedett. Ez 3,9 pontos szintnövekedést jelent, ami egyértelműen alátámasztja, hogy a fejlesztőprogram hatással volt a gyermekek érzelmi intelligenciájára. A program minden gyermekcsoportnál eredményesnek bizonyult, különösen a fiúk körében mutatkozott meg nagyobb arányú fejlődés, míg a lányok esetében magasabb kiindulási szintről indultak, kiegyensúlyozottabb fejlődést mutatva.

4.4. Konklúziók a kutatás eredményeiről

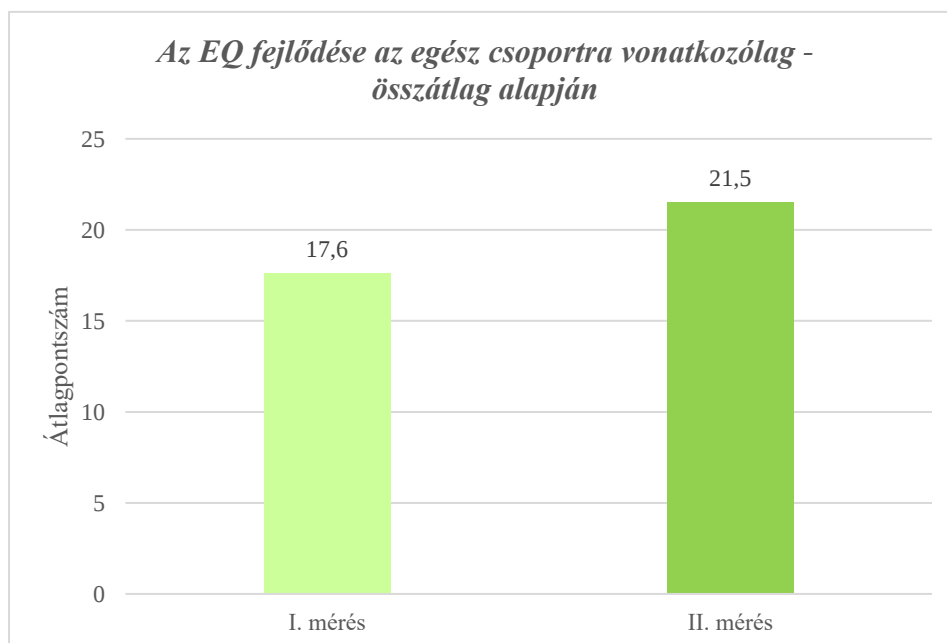
A kutatás célja az volt, hogy feltárja, milyen mértékben képes az érzelmi intelligencia fejlesztésére egy célzottan összeállított játékos program, amelyet nagycsoportos óvodások körében alkalmaztam. A vizsgálat során az érzelmi intelligencia három fő területére összpontosítottam: a szükségletek felismerésének képességére, az értékorientált viselkedés és segítségkérés szintjére, valamint a segítségnyújtásra és szociális normákhoz való igazodásra. A program hatásosságát elő- és utómérés segítségével vizsgáltam, majd az adatok összehasonlításával vontam le a következtetéseket.

Az első hipotézisem, miszerint - az EQ játékos fejlesztőprogram eredményeként a nagycsoportos óvodások érzelmi intelligenciája szignifikánsan fejlődik – beigazolódott. A 4. ábrán jól látható, hogy mind a fiúk, mind a lányok esetében minden vizsgált dimenzióban növekedés történt az elő- és az utómérés eredményei között. A szükségletek felismerésében a lányok átlaga 22,4 pontról 25,4-re emelkedett, míg a fiúké 20,4-ről 22,6-ra. Hasonló pozitív elmozdulás figyelhető meg a segítségkérés és értékrend dimenziójában is: a lányoknál 17,5-ről 20,7-re, a fiúknál pedig 15,4-ről 19,5-re nőtt az átlagpontszám. A harmadik dimenzióban, amely a segítségnyújtásra és a szociális viselkedésre vonatkozott, a lányok 16-ről 20,4-re, a fiúk 14-ről 20,3-ra fejlődtek. ez 21,5 pontra emelkedett, ami 3,9 pontos fejlődést jelent. Minden vizsgált területen javulás történt, tehát a hipotézis beigazolódott.



4. ábra: Az EQ fejlődése a fiúk és lányok körében – dimenziókénti összehasonlítás

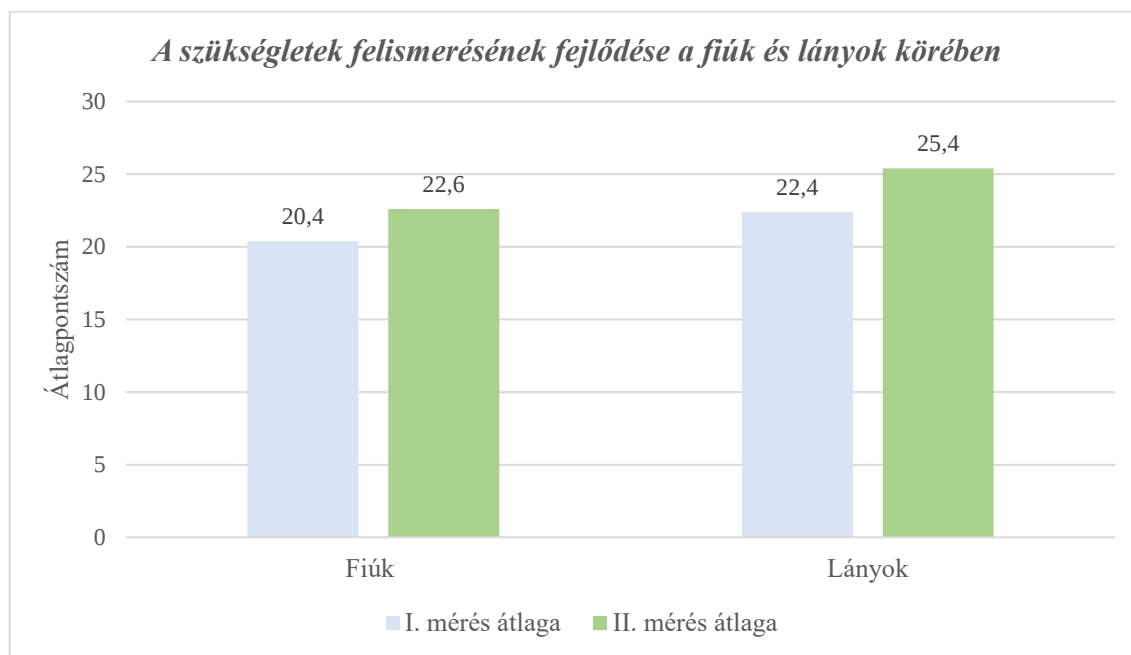
Az 5. ábra, amely az egész csoport összesített eredményét mutatja, további megerősítést ad a hipotézishez: az előmérés átlaga 17,6 pont volt, míg az utómérés átlaga 21,5 pontra emelkedett, ami átlagosan 3,9 pontnyi fejlődést jelent a csoport egészére vetítve. Ez a számérték is alátámasztja, hogy az érzelmi intelligencia fejlesztése játékos módszerekkel hatékonyan megvalósítható az óvodáskorú gyermekek körében.



5. ábra: Az EQ fejlődése az egész csoportra vonatkozólag – összátlag alapján

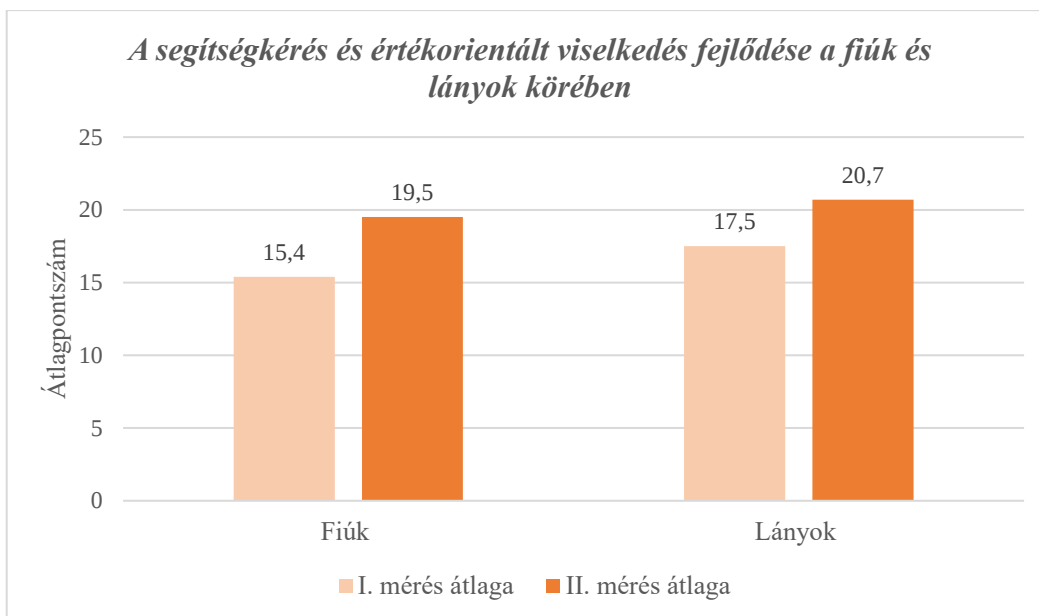
A második hipotézis azt feltételezte, hogy az érzelmi intelligencia fejlődése a fejlesztési program végére a szükségletek felismerésének képességére vonatkozólag, a lányok esetében

magasabb szintet mutat, mint a fiúknál. A vizsgálati eredmények alapján beigazolódtott ez az hipotézis is, mivel a lányok ebben a dimenzióban az előmérés során 22,4 pontos átlaggal indultak, és 25,4 pontot értek el az utómérés során. A fiúknál ez az érték 20,4-ről 22,6-ra emelkedett. A lányok tehát magasabb induló szintről indultak, és nagyobb abszolút pontszámot értek el a mérés végén, amit a 6. ábra is jól szemléltet.



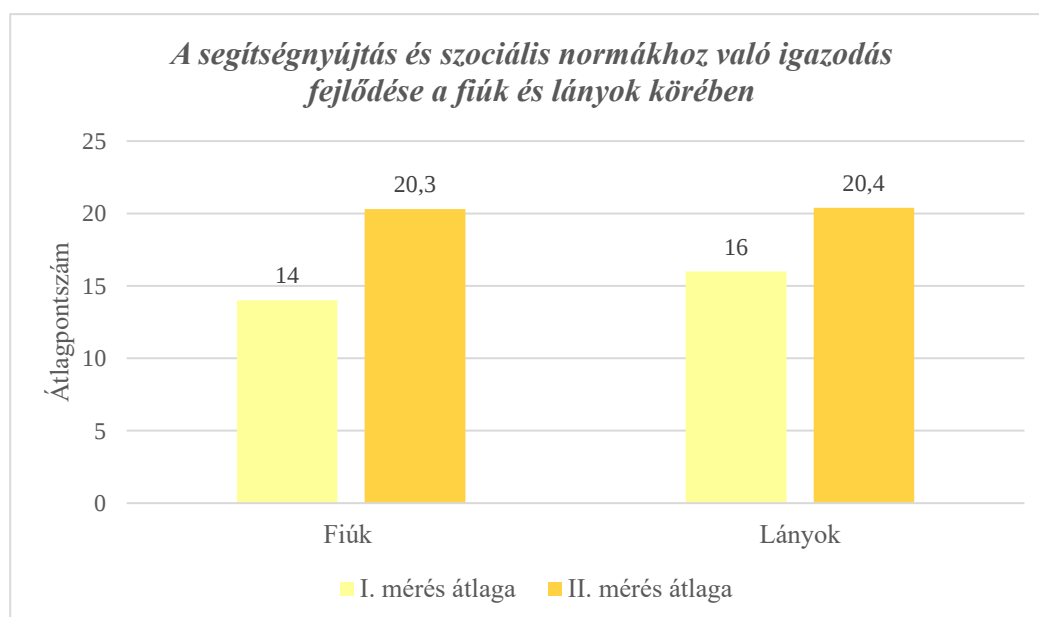
6. ábra: A szükségletek felismerésének fejlődése a fiúk és lányok körében

A harmadik hipotézis szerint a fejlesztés következtében a lányok értékrendje és társas viselkedése fejlettebbé válik a fiúkénál, különösen a segítségkérés és az udvarias társas interakciók terén. A vizsgálati eredmények alapján az állítás beigazolódtott, mert a lányok ebben a dimenzióban az előmérés során 17,5 pontos átlaggal indultak, és az utómérésben 20,7 pontra fejlődtek. A fiúknál az előmérés átlaga 15,4 pont volt, az utómérés során pedig 19,5 pontra nőtt. Bár mindkét csoportnál fejlődés tapasztalható, a lányok végső pontszámai magasabbak, amely azt jelzi, hogy az értékorientált társas viselkedés terén kiforrottabb válaszokat és reakciókat adtak a mérés második szakaszában. A 7. ábra jól szemlélteti a két csoport közötti különbséget és fejlődési irányt. A diagram egyértelműen megmutatja, hogy a lányok a kiindulási szintet és a végső értéket tekintve is előrébb jártak a vizsgált dimenzióban, ezáltal alátámasztva a hipotézis helytállóságát.



7. ábra: A segítségkérés és értékorientált viselkedés fejlődése a fiúk és lányok körében

A negyedik hipotézis feltételezte, hogy a segítségnyújtással és elfogadással kapcsolatos viselkedésminták fejlettsége a lányok és a fiúk körében egyaránt hasonló fejlődést érnek el a fejlesztés hatására. Az utómérés szerint a fiúk 14 pontról 20,3 pontra, míg a lányok 16 pontról 20,4 pontra fejlődtek. A végeredmény gyakorlatilag azonos szintet mutat (20,3 és 20,4), ami azt igazolja, hogy a két csoport fejlődése közel azonos ütemű és mértékű volt ezen a területen, így a hipotézis *beigazolódott*. A 8. ábra alapján is megfigyelhető, hogy nincs jelentős különbség a II. mérési eredmények között, vagyis a társas normákhoz való viszonyulás fejlettsége kiegyenlítetté vált a program végére.



8. ábra: A segítségnyújtás és szociális normákhoz való igazodás fejlődése a fiúk és lányok körében

A kutatás eredményei tehát egyértelműen rámutattak arra, hogy az érzelmi intelligenciát célzó, játékos fejlesztési program minden gyermek esetében pozitív hatással járt. A három dimenzió mentén mért fejlődés következetes, látható és számszerűsíthető volt. Az EQ fejlődése nemcsak egyéni szinten, hanem csoportösszehasonlításban is szignifikánsan igazolható. Mindez alátámasztja a játékos fejlesztés eredményességét az óvodai nevelés gyakorlatában, különös tekintettel arra, hogy az érzelmi nevelés megalapozza a gyermekek későbbi társas kapcsolatait, együttműködési készségét és érzelemszabályozását.

A foglalkozások során a gyermekek aktívan bevonódtak, örömmel vettek részt a tevékenységekben, ami megerősíti, hogy a játékos forma motiváló, életkori sajátosságukhoz illeszkedő és fejlesztő hatású. A program során alkalmazott játékok jól működtek, azonban a tapasztalatok alapján megfontolandó néhány szempont a jövőbeni továbbfejlesztéshez. Egyrészt érdemes lenne nagyobb figyelmet fordítani azokra a gyermekekre, akik a program kezdetén alacsonyabb érzelmi válaszkészséget mutattak. Számukra hasznos lehetne egy hosszabb időtartamú, fokozatosabb, még inkább személyre szabott fejlesztési terv. Másrészt a segítségnyújtás és szociális normákhoz való igazodás terén bár minden gyermek fejlődést mutatott, ez a dimenzió kevésbé volt markáns a változásban, így jövőbeli fejlesztés esetén célszerű lehet még specifikusabb játékokat beépíteni a kompetenciaterület erősítésére.

A jövőben a program hosszabb időtávon való alkalmazása, valamint az egyéni differenciálás mélyítése lehet az érzelmi nevelés még hatékonyabb útja. Összességében az eredmények megerősítik, hogy az érzelmi intelligencia nemcsak fejleszthető, hanem életkor-specifikusan és játékos formában kiválóan támogatható. Az óvodai gyakorlat számára ez azt üzeni, hogy a pedagógusok kezében valódi, hatékony eszköz lehet a játék általi EQ-fejlesztés, amely hosszú távon hozzájárulhat a gyermekek harmonikus, kiegyensúlyozott személyiségformálásához.

ÖSSZEFOGLALÁS

A dolgozat átfogó képet nyújt az érzelmek fogalmköréről, fontosságáról, összetevőiről, funkcióiról és fejlesztési lehetőségeiről az óvodáskorú gyermekek életében, különös tekintettel a játékos nevelési módszerekre. Az szakdolgozat célja az volt, hogy széles betekintést nyújtson az érzelmek fogalomrendszerébe és fejlesztésébe az óvodáskorú gyermekek életében, különös tekintettel az érzelmi intelligencia fejlesztésére játék által. A kutatás fókuszában az érzelmi fejlődés elméleti hátterének feltárása és a gyakorlati lehetőségek vizsgálata áll.

Az elméleti rész bemutatja az érzelmek fogalmát, összetevőt, funkcióit, fajtáit, valamint bemutatja az érzelmi intelligencia különböző megközelítéseit, mint például Mayer és Salovey négy érzelmi személyiség-dimenzióját. Ezután a gyermekkor és az érzelmi intelligencia kapcsolatát, valamint az óvodai környezet szerepét mutatja be. Kiemeli az anya-gyermek kapcsolat jelentőségét és az érzelmek kifejezésének módjait az óvodáskorú gyermek számára. A gyakorlati részben a játék szerepe került bemutatásra az érzelmi intelligencia fejlesztésében, hiszen a játéknak hatalmas szerepe van a gyermeki fejlődésben, ideértve az érzelmi fejlődést is. Különböző módszereket és tevékenységeket sorakoztat fel, amelyek segíthetik az óvodapedagógusokat az érzelmi intelligencia fejlesztésében, mint például a mese, a vers, a zene vagy a játékok. A téma elméleti áttekintését 50 felhasznált szakirodalom segítette, melyek közül kiemelhetők Richard C. Atkinson, Henri Wallon, Daniel Goleman, Szőkéné Halász Éva és Kádár Annamária művei.

A kutatás a Csongori Óvoda 15 nagycsoportos növendékének körében zajlott. A mérés eszköze a Gyermeki érzelmi attitűd-teszt volt, amely projektív képes helyzetek segítségével tárja fel a gyermekek érzelmi és szociális válaszreakcióit. A mérési szakaszok között öt héten át tartó fejlesztőprogram zajlott, amely tíz érzelmi intelligenciát célzó játékot foglalt magában. Az eredmények pozitív irányú elmozdulást mutattak minden vizsgált dimenzióban. A felállított hipotézisek mindegyike megerősítést nyert a gyerekek viselkedésének és reakcióinak alapján. Bebizonyosodott, hogy az érzelmi intelligenciát célzó játékos fejlesztőprogram pozitív hatást gyakorolt a nagycsoportos óvodások érzelmi kompetenciáira. A vizsgálatok igazolták, hogy a szükségletek felismerése, a segítségkéréshez és értékorientált viselkedéshez kapcsolódó magatartásformák, valamint a segítségnyújtás és elfogadás terén is fejlődés következett be.

Összességében a vizsgálat alátámasztotta, hogy az érzelmi intelligencia fejlesztése óvodáskorban játékos tevékenységek segítségével rendkívül hatékony. Az eredmények alapján úgy gondolom, hogy az óvodapedagógusoknak és szülőknek egyaránt fontos nagy figyelmet fordítaniuk az EQ fejlesztésére. Együttes erővel segíthetünk abban, hogy a gyermekek kiegyensúlyozottabbá váljanak, hatékonyabban kezeljék az érzelmeiket, és idővel érzelmileg intelligens felnőttekké váljanak.

РЕЗЮМЕ

Тема цієї кваліфікаційної роботи – "Розвиток емоційного інтелекту в ігровій діяльності дітей старшого дошкільного віку". Актуальність обраної теми зумовлена зростаючим значенням емоційної компетентності у формуванні гармонійної особистості та ефективному соціальному функціонуванні дитини. Своєчасне виявлення і розвиток емоційної свідомості в дошкільному віці є запорукою здорового психоемоційного становлення та успішної соціалізації.

У першому розділі моєї роботи було розкрито поняття та важливість емоцій, проведено аналіз їх основних складових і ролі у житті дитини. Другий розділ присвячений дослідженню емоційного розвитку у дошкільному віці, зокрема впливу різних факторів, таких як материнські відносини та соціальне оточення. Особливу увагу було приділено концепції "мова любови" у взаємодії дорослих із дітьми, що сприяє їхньому емоційному розвитку.

Третій розділ присвячений поняттю гри, її класифікації, а також розгляду гри як засобу розвитку в житті дітей. Четвертий розділ містить опис дослідження, яке було проведене серед дітей старшої групи Чомонинської ЗДО з метою вивчення ефективності розвитку емоційного інтелекту за допомогою ігрової діяльності.

Дослідження було зосереджено на застосуванні гри як ефективного інструменту розвитку емоційного інтелекту. Детально проаналізовано десять спеціально підібраних ігор, спрямованих на розвиток таких навичок, як розпізнавання емоцій, саморегуляція, емпатія, соціальна відповідальність і співпраця. У дослідженні брали участь 15 дітей. Діагностика проводилася за допомогою «Тест атитюдів дітей» (автори: Д. Каган і Р. Лемкін, адаптація: Т. Роменська), до і після п'ятитижневої програми емоційного розвитку. Отримані результати підтвердили ефективність ігрової форми впливу: у всіх трьох вимірюваних компонентах емоційного інтелекту (усвідомлення потреб, формування етичної поведінки, допомога і прийняття допомоги) спостерігалось зростання рівня сформованості.

На основі результатів дослідження зроблено висновок, що ігрова діяльність є надзвичайно ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку. Ігри не лише стимулюють розвиток емпатії та соціальних навичок, а й сприяють саморегуляції, співпереживанню та вмінню керувати власними емоціями. Інтеграція таких методик у педагогічну практику може значно підвищити рівень емоційної компетентності майбутніх поколінь і сприяти їх успішній соціалізації.

HIVATKOZOTT IRODALOM

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. (1999): Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest.

Atkinson, R. L., Smith, E. E., Bem, D. J., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R. (2005): Pszichológia. 3. átdolgozott kiadás. Osiris Kiadó, Budapest.

Bajor A. (2020): IQ kontra EQ – miért fontos az érzelmi intelligencia? <https://csalad.hu/csaladban-elni/iq-kontra-eq-miert-fontos-az-erzelmi-intelligencia> Letöltés dátuma: 2023. 02. 14.

Balázs K., Babinszki E., Gerhát R. (2019): „Dühítő ez a reklám!”. Érzelmi reakciók mérése társadalmi célú reklámok esetén. Alkalmazott Pszichológia, 19(4): 7–34. http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2019/11/AP_2019_4.pdf Letöltés dátuma: 2023. 02. 06.

Balázs L. (2015): Érzelmi intelligencia szerepe a kommunikációs készségfejlesztésben. https://www.researchgate.net/publication/339104744_Balazs_Laszlo_Erzelmi_intelligencia_szerepe_a_kommunikacios_keszsegefejlesztesben_In_Andok_Monik_a_2015_szerk_A_kommunikacios_keszsegefejleszt_eszkoztara_A_kommunikacio_oktata_sa_7_Hungarovox_Kiado_Buda Letöltés dátuma: 2023. 03. 28.

Bar-On, R. (1997): Bar-On Emotional Quotient inventory: technical manual. Toronto, Multi-Health Systems.

Bohus, E., Georgi, D., Grodvalt, V., Kriksz, B., Kucsera, B., Miskolci, K., Padisák, B., Ragó, V., Simák, K., Szabados, A. (2022): Érzelmi területet fejlesztő gyakorlatok. https://www.szmcs.sk/sites/default/files/2023-01/ST30_erzelmi-teruletet-fejleszto-gyakorlatok.pdf Letöltés dátuma: 2024.10.17.

Chapman, G., Campbell, R. (2006): Gyerekekre hangolva. Harmat Kiadó, Budapest.

Csépe V., Győri M., Ragó A. (2008): Általános pszichológia 3. Nyelv, tudat, gondolkodás. Osiris Kiadó, Budapest.

Csillag F. (2008): Az esztétikai nevelés – ma, hazánkban. <https://www.parlando.hu/CsillagFerenc-2008-2.htm> Letöltés dátuma: 2023. 02. 11.

Dankó E. (2004): Irodalmi nevelés az óvodában. Okker Kiadó, Budapest.

Dillard, J. P., Nabi, R. L. (2006): The Persuasive Influence of Emotion in Cancer Prevention and Detection Messages. Journal of Communication.

Doksi (2003): A jó óvónő jellemzése. <https://doksi.net/hu/get.php?lid=2028> Letöltés dátuma: 2023. 04. 10.

Fáyné D. A., Sztanáné B. E. (2013): Játékpedagógia. http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Jatekpedagogia/32_a_jtk_fogalma_s_jellemzi.html Letöltés dátuma: 2024. 03. 26.

Fekete E. (2018): Az óvodás gyermek érzelmi intelligenciájának fejlesztése mesékkel. https://dspace.kmf.uz.ua/jspui/bitstream/123456789/729/1/Fekete_E_Az_ovodas_gyermek_erzelmi_2018.pdf . Letöltés dátuma: 2023. 03. 16.

Ferenczné Gulyás I. (2015): Játékgyűjtemény 2. rész - személyiségfejlesztő, drog- és alkoholmegelőző programhoz óvodáskorú gyerekek számára. <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/jatekgyujtemeny-2-resz-szemelyisegfejleszto-drog-es-alkoholmegelozo-programhoz> Letöltés dátuma: 2023. 04. 11.

Fischer E. (2001): A népmese és a gyermeki tudattalan. http://www.fischereszter.hu/irasok/a_nepmese.pdf Letöltés dátuma: 2023. 04. 05.

Gill H. (2012): Érzelmi intelligencia. https://www.scolar.hu/custom/scolar/image/data/belelapozopdf/Erzelmi_intelligencia_BEL_EOLVASO.pdf Letöltés dátuma: 2023. 03. 28.

Goleman, D. (1997): Érzelmi intelligencia. Háttér Lap- és Könyvkiadó, Budapest.

Goró E. (é. n.): A Játék pszichológiája és módszertana <http://ovodaivilag.hupont.hu/54/a-jatek-pszichologiaja-es-modszertana> Letöltés dátuma: 2024. 03. 30.

Hocza Á., Bóka F. (2013): Testnevelési és népi játékok http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_jatekelm/i1_a_jtk_fogalma.html Letöltés dátuma: 2024. 03. 26.

Kádár A. (2012): Az érzelmi intelligencia fejlődése és fejlesztésének lehetőségei óvodás- és kisiskoláskorban. Ábel Kiadó, Kolozsvár.

Kádár A. (2012): Mesepszichológia - Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.

Kádár A. (2019): ÉRZEL-MESE - érzelmi intelligenciát fejlesztő játék. <https://www.jatekliget.hu/erzel-mese-erzelmi-intelligenciat-fejleszto-jatek-9405> Letöltés dátuma: 2024. 04. 29.

Karres M. (1981): Az intenzív zenei nevelés hatása a gyermek személyiségének fejlődésére. http://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/3642/1/1981_karres_magdolna.pdf Letöltés dátuma: 2023. 04. 06.

Kolosai N. (2021): Pozitív érzelmek mozgósítása egy egyetemi kurzus hatására – a diszkrét emóciókat vizsgáló kérdőív (des) állapot skálájának eredményei.

[http://www.jgypk.hu/toki/tanito/wp-](http://www.jgypk.hu/toki/tanito/wp-content/uploads/2021/11/ppnp_2021_konferenciakotet_2_final.pdf#page=177)

[content/uploads/2021/11/ppnp_2021_konferenciakotet_2_final.pdf#page=177](http://www.jgypk.hu/toki/tanito/wp-content/uploads/2021/11/ppnp_2021_konferenciakotet_2_final.pdf#page=177) Letöltés dátuma: 2023. 03. 25.

Kresalek N. (2020): Érzelmi intelligencia és szervezetfejlesztés – a teljesítményre gyakorolt hatása az informatikusok körében. http://dolgozattar.repozitorium.uni-bge.hu/27583/1/SZAKDOLGOZAT_Kresalek%20No%C3%A9mi_V8IPXN_20200518_PDF.pdf Letöltés dátuma: 2023. 02. 07.

Kuzmenko T. M. (Кузьменко Т. М.) (2021): Становлення емоційного інтелекту в ранньому віці. <https://kibit.edu.ua/wp-content/uploads/2021/08/Specvipusk-2021.pdf#page=206> Letöltés dátuma: 2023. 04. 01.

Légrádi L. (2000): Az érzelmek osztályozása, szerepe, vizsgálata és értékelése. Módszertani közlemények, (40) 4: 158-163. http://acta.bibl.u-szeged.hu/28393/1/modszertani_040_004_158-163.pdf Letöltés dátuma: 2023. 02. 08.

Lengyel Zs. (2010): Szív és ész elméleti megfontolások az intelligencia vizsgálatáról. http://epa.oszk.hu/02400/02463/00009/pdf/EPA02463_hadtudomanyi_szemle_2010_2_105-112.pdf Letöltés dátuma: 2023. 03. 10.

Magyar értelmező kéziszótár (1972). Akadémiai Kiadó, Budapest.

Megoldásközpont (2019): Lexikon, Pszichológiai fogalomtár. <https://megoldaskozpont.com/lexikon/erzelem-fogalma/> Letöltés dátuma: 2023. 02. 19.

Mérő L. (2010.): Az érzelmek logikája. Tericum Kiadó, Budapest.

Nagy H. (2010): A képesség-alapú érzelmi intelligencia modell érvényességének empirikus elemzése. <http://pszichologia.phd.elte.hu/vedesek/2010/Nagyhenriett.pdf> Letöltés dátuma: 2023. 02. 07.

Oatley, K., Jenkins, J. (2001): Érzelmek. Osiris Kiadó, Budapest.

Rácz I. (2018): Gyermekünk szeretetnyelve. <http://stiluskommunikacio.eu/?p=5702> Letöltés dátuma: 2023. 04. 01.

Reinhardt M. (2009): Miért hasznosak a pozitív érzelmek iskolai környezetben? <https://ojs.bibl.u-szeged.hu/index.php/iskolakultura/article/view/20891/20681> Letöltés dátuma: 2023. 03. 25.

Romenszka, T. H. (Роменська Т.Г.) (2018): Формування соціально-побутових навичок у дітей дошкільного віку із дитячим церебральним паралічем. Кієв. https://ispukr.org.ua/articles/18/18121101_d.pdf Letöltés dátuma: 2024. 11. 01.

Senjuk N. H. (Сенюк Н. Г.) (é. n.): Методи формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. <http://leleka.rv.ua/metody-formuvannya-emociynogo-intelektu-u-ditey-doshkil-nogo-viku.html> Letöltés dátuma: 2023. 02. 11.

Stark G. (2016): Játékpedagógia és játékmódszertan. Tanulmányi útmutató. Szatmárnémeti.

Stifter V. (2010): Az érzelmi intelligencia és tudásmegosztás. https://kgk.sze.hu/images/dokumentumok/VEABtanulmanyok/stifter_viktoria.pdf Letöltés dátuma: 2023. 02. 25.

Szabó K. (2020): Az érzelmi intelligencia, mint a tanult társas viselkedés megalapozása a 3-6 éves korosztály óvodai nevelésében. https://www.katped.hu/sites/default/files/szabo_krisztina_eloadasa_-_2020.12.10.pdf Letöltés dátuma: 2023. 04. 06.

Szőkéné Halász É. (2010): Pszichológiai és pedagógiai ismeretek. Budapest.

Tóth I., Kádár E. (2009): Diáktámogató Füzetek 3. Szárnyalás Játékgyűjtemény Pedagógusoknak. https://www.efiportal.hu/wp-content/uploads/2023/10/diaktamogato_3.pdf Letöltés dátuma: 2024. 10. 16.

Tóth L. (2009): Intelligencia. <https://docplayer.hu/3459779-Intelligencia-dr-toth-laszlo-debreceni-egyetem-pedagogiai-pszichologiai-tanszek-tehetseg-17-3-3-6-2009.html> Letöltés dátuma: 2023. 03. 09.

Varga Z. (2018): Az édesanya, mint a gyermek érzelmeinek tükré. <https://mindsetpszichologia.hu/az-edesanya-mint-a-gyermek-erzelmeinek-tukre> Letöltés dátuma: 2023. 03. 22.

Vargáné Nagy A. (2018): Családi nevelés 3. Didakt Kft., Debrecen. https://csaladpedagogia.org/wp-content/uploads/dokumentumok/csaladi_neveles_2018_masodik_kiadas.pdf Letöltés dátuma: 2023. 03. 23.

Voskresa N. M. (Воскреса Н. М.) (2020): Формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку. <https://eprints.cdu.edu.ua/4127/1/voskresa.pdf> Letöltés dátuma: 2023. 04. 29.

Wallon, H. (1958): A gyermek lelki fejlődése. Gondolat Kiadó, Budapest.

Zóka K. (2007): Varázseszközök az óvodában – Érzelmi, erkölcsi kompetenciák alakítása játékkal, verssel, mesével. SuliNova Közoktatás-fejlesztési és Pedagógus-továbbképzési Kht., Budapest. <https://www.scribd.com/document/709738692/VARAZSESZKOZOK-AZ-OVODABAN> Letöltés dátuma: 2023. 02. 05.

MELLÉKLETEK

1. sz. melléklet

*Engedélykérés az óvoda vezetőnőjétől a kutatás lebonyolításához a Csongori Óvoda
nagy csoportjában*

A Csongori Óvoda
vezetőnőjének, Jármolenko Viktóriának
a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola,
IV. évfolyamos, Óvodapedagógia szakos hallgatójától,
Kabácij Georginától

Kérvény

Tisztelt Vezetőnő!

Ezúton kérem engedélyét, hogy a Csongori Óvodában kutatást végezhessenek szakdolgozatom elkészítéséhez. A kutatásom témája „A nagycsoportos óvodás érzelmi intelligenciafejlesztése játékokban”. A vizsgálat során 15 nagycsoportos gyermek részvételével érzelmi intelligenciafejlesztő játékokat alkalmaznék, és a gyermekek válaszait, viselkedését a fejlesztés előtt és után speciális teszttel elemezném. A kutatás tervezett időtartama: 2024. novemberétől 2025. februárig.

Kérem szíves hozzájárulását a kutatás lebonyolításához.

2024. 11. 07



(aláírás)

Jármolenko Viktória

engedélyezem

Szülői beleegyező nyilatkozat az érzelmi intelligenciavizsgálat elvégzéséhez

Beleegyező nyilatkozat – szülői

Az empirikus kutatásom megvalósítása érdekében tisztelettel kérem, járuljon hozzá engedélyével ahhoz, hogy gyermeke megnyilvánulásait, válaszait és a felmérés során kapott eredményeit én, Kabácij Georgina, a II. RFKMF, IV. évfolyamos Óvodapedagógia szakos hallgatója, felhasználhassam „A nagycsoportos óvoda érzelmi intelligenciafejlesztése játékban” című szakdolgozatom elkészítéséhez. A dolgozatban a gyerekek nevei monogramok formájában jelennek meg.

Név	„Engedélyezem”	Aláírás
Tóth Krisztina	Engedélyezem	Tóth
Bergendy Anasztázia	Engedélyezem	Bergendy
Tamási Erika	Engedélyezem	Tamási
Bodnár Katalin	Engedélyezem	Bodnár
Sándor Judit	Engedélyezem	Sándor
Misák Melitta	Engedélyezem	Misák
Kabácij Diána	Engedélyezem	Kabácij
Fármolnko Viktória	Engedélyezem	Fármolnko
Szánóka Katalin	Engedélyezem	Szánóka
Papp Beáta	Engedélyezem	Papp
Molnár Alexandra	Engedélyezem	Molnár
Hidi Melinda	Engedélyezem	Hidi
Kovács Sándor	Engedélyezem	Kovács
Sándor Katalin	Engedélyezem	Sándor
Kelemen Erika	Engedélyezem	Kelemen

A Gyermeki érzelmi attitűd-teszt

(Donald Kagan, Rafal Lemkin (Romenszka Tamara adaptációja alapján))

(saját fordítás)

A gyermeki attitűdteszt képi szituációinak leírása és a hozzá tartozó illusztrációk

1. A kép egy kisfiút (kislányt) ábrázol, aki egy felnőtt segítségét kéri a problémája megoldásához (a kisfiú arra kéri a felnőttet, hogy segítsen neki betűzni az ingjét, mert neki nem sikerült; a kislány segítséget kér a masnija megkötéséhez, ugyanis játék közben meglazult). Lásd a 1.1. és 1.2. ábrát.

2. A képen egy kisfiú (kislány) látható, aki egy felnőttnek segít (a nagymama teli táskával megy hazafelé a boltból, amikor a botja kiesett a kezéből; anyának nincs ideje az elkészült vacsorát tálalni). Lásd a 1.3. és 1.4. ábrát.

3. A képen ábrázolt kisfiú (kislány) elvégzi a feladatot, amit a felnőttek rábíztak (a kisfiú eleget tesz az anyukája vagy apukája kérésének: felsepri a szobát; a kislány a polcra teszi az elmosott edényeket). Lásd a 1.5. és 1.6. ábrát.

4. A képen egy gyerek látható, aki nem tud valamit megoldani, és az óvónőtől vagy a szülőktől kell segítséget kérnie (a kisfiú megnyitotta a vízcsapot, és nem tudja magától elzárni, a mosdóból pedig már elkezdett kifolyni a víz; a kislány nem tartotta be a saláta elkészítési sorrendjét). Lásd a 1.7. és 1.8. ábrát.

5. A kép egy gyereket ábrázol, aki valamilyen rábízott feladatot teljesít a foglalkozáson, és egy másik gyerek eltereli a figyelmét róla (a kisfiú szobanövényt öntöz, miközben egy másik gyerek hívja, hogy játsszanak; a kislány szövetet(anyagot) vág, miközben egy másik kislány hívja, hogy játsszanak a babákkal). Lásd a 1.9. és 1.10. ábrát.

6. A képen látható gyerek valamit másképp csinált, mint ahogyan az óvónő elmagyarázta, tehát félreértette a feladatot (a kisfiú a javasolt kép helyett, az asztalon lévő terítőtől vágott ki egy képet az applikációhoz(kézimunkához); a kislány elfelejtette a terítés szabályait). Lásd a 1.11. és 1.12. ábrát.

7. Az ábrázolt kisfiú (kislány) csatlakozni akar azokhoz a gyerekekhez, akik az óvónőnek segítenek (a kislány felajánlja a segítségét, hogy átadja a szögeket a kisfiúnak, hogy felakassza a naptárat; a kislány segít a kisfiúnak, aki a halak etetése közben feldöntötte a madárkalitkát). Lásd a 1.13. és 1.14. ábrát.

8. Egy kisfiú (kislány) van a képen, aki egy másik gyerekhez fordul segítségért, de ebben a helyzetben akár elutasítást is tapasztalhat (a kisfiú segítséget kér társától az asztal áthelyezéséhez; a kislány segítséget kér az ing vasalásához). Lásd a 1.15. és 1.16. ábrát.

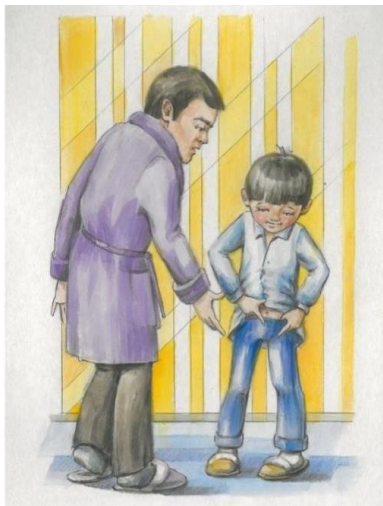
9. Egy kisfiú (kislány) látható a képen, aki felajánlja segítségét egy másik gyereknek vagy egy idős néninek, miközben empátiát és figyelmet mutat az illető problémái iránt (a kisfiú létrát ad mozgássérült társának, hogy az eljusson oda, ahol a többiek vannak; a kislány lázmérőt ad a beteg nagymamájának). Lásd a 1.17. és 1.18. ábrát.

10. Egy kisfiú (kislány) van a képen, akit megdicsérnek (a kisfiú apjára néz, és elégedetten mosolyog, amikor az megdicséri egy jó fogásért (horgászat); a kislányt megdicséri az anyukája, hogy milyen szép). Lásd a 1.19. és 1.20. ábrát (Romenszka, 2018).

Szituációs képek és kérdések

1. A segítségkérés készsége felnőttől, egy önkiszolgálási feladat elvégzésében (1.1. és 1.2. ábra).

- 1. Miben segít a felnőtt a kisfiúnak (kislánynak)?*
- 2. Te kihez fordulnál segítségért, ha neked is ilyen nehézséged adódna? Hogyan kérnél segítséget? Te mit tennél ugyanilyen helyzetben?*
- 3. Ha segít neked a felnőtt, mit mondasz neki?*



1.1. ábra



1.2. ábra

2. A segítségnyújtás készsége felnőttnek (1.3. és 1.4. ábra).

- 1. Miben segít a kisfiú (kislány) a felnőttnek?*
- 2. Mit mond a kisfiú (kislány), miközben felajánlja a segítségét? Mit csinál eközben a kisfiú (kislány)?*
- 3. Te miben szoktál segíteni a felnőtteknek (gyerekeknek)? Te mit gondolsz, miért kell, hogy az emberek segítsenek egymásnak?*



1.3. ábra



1.4. ábra

3. Megbízás, felnőtt kérésének a teljesítése (1.5. és 1.6. ábra).

1. Milyen megbízást, feladatot teljesít a kislány (kislány) a felnőtt kérésére? Hogyan igyekszik a kislány(kislány) elvégezni a kapott megbízást, feladatot?
2. Mit mondhatott a felnőtt a kislánynak (kislánynak), amikor megkérte őt a feladat elvégzésére? Mit tett a felnőtt közben?
3. Te mit gondolsz, miért fontos, hogy a gyerekek elvégezzék a felnőttől kapott feladatokat? Ha a gyerek jól teljesíti a megbízást, szerinted mit mond (mit csinál) neki a felnőtt?



1.5. ábra

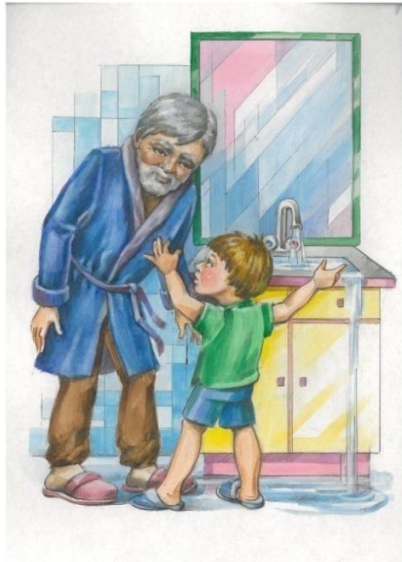


1.6. ábra

4. A segítségkérés készsége felnőttől váratlan helyzetben (1.7. és 1.8. ábra).

1. Milyen probléma történt, miközben a kislány megnyitotta a csapot?
2. Ha váratlan dolog történik veled, amikor nem tudod mit lehet csinálni, te kérsz segítséget felnőttől? Mit szoktál mondani ilyenkor a felnőttnek?
3. Hogy gondold, mi történhetett volna, ha a felnőtt nem segít a kislánynak? Miért kell megtanulni a háztartási eszközökkel jól bánni?

1. Szerinted a kislány betartotta a saláta készítés folyamatának a sorrendjét?
2. Ha te nem értetted meg a feladatot, vagy nem tudod, hogyan kell megoldani azt, szoktál segítséget kérni? Mit szoktál mondani ilyenkor a felnőtteknek?
3. Hogy gondolod, a saláta helytelen elkészítése milyen következménnyel jár? Miért fontos ismerni és betartani a szabályokat?



1.7. ábra



1.8. ábra

5. Az elkezdett dolgok befejezésének készsége (1.9. és 1.10. ábra).

1. Megfelelően viselkedik-e az a kislány (kislány), aki elvonja a másik gyermek figyelmét a feladata teljesítéséről?
2. Mit kell mondani annak a kislánynak (kislánynak), aki játszani csalogatja őt munka közben? Te mit mondanál a barátodnak, aki téged játékkal csalogatna miközben te valamilyen feladatot teljesítesz?
3. Tudsz-e mindig engedelmeskedni a szabályoknak? Szerinted, mit jelent ez a kifejezés: „Előbb a munka - aztán a szórakozás!” Szerinted miért kell mindig minden feladatot befejezni?



1.9. ábra



1.10. ábra

6. A felnőttek eszközhasználati szabályainak való megfelelés képessége (1.11. és 1.12. ábra).

1. Megértette-e a kisfiú az óvónő magyarázatát a feladat elvégzéséről?
 2. Ha a kisfiú nem értette, hogy mit kell csinálnia, meg kellett volna kérdeznie újra az óvónőtől? Mit kellett volna kérdezni ebben a helyzetben?
 3. Történt-e veled olyan, hogy valamit elrontottál, tönkre tettél? Miért ne tegyük tönkre a tárgyakat? Miért kell ismerni a tárgyak rendeltetés szerinti használatának szabályait?
1. Megértette-e a kislány az asztalterítés szabályait? Mit csinált rosszul?
 2. Ha a kislány nem értette meg pontosan a feladatot, mit kellett volna tennie? Hogyan kellett volna segítséget kérnie?
 3. Te ismered az asztalterítés szabályait? Miért kell ismerni a terítés szabályait?



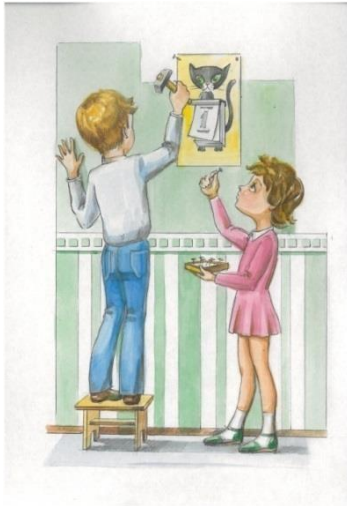
1.11. ábra



1.12. ábra

7. Az együttműködés készsége (1.13. és 1.14. ábra).

1. Milyen segítséget ajánlott fel a kislány?
2. Ha te szeretnéd felajánlani a segítségedet egy olyan gyereknek, aki az óvónő megbízását teljesíti, hogyan ajánlanád ezt fel neki? Te hogy szoktad felajánlani egy másik gyereknek a segítségedet?
3. Szerinted milyen eredménye lesz a közösen elvégzett munkának? Szerinted miért eredményesebb az a munka, amit az emberek együtt végeznek el?



1.13. ábra



1.14. ábra

8. A segítségnyújtás elutasításának kezelési készsége (1.15. és 1.16. ábra).

1. Szerinted a kisfiú(kislány) számíthatott-e a másikra, amikor segítségért fordult hozzá?
2. Hogyan kellene a kisfiúnak (kislánynak) megszólítania a másik gyereket, hogyha szeretné, hogy az segítsen neki?
3. Szerinted hogyan reagál a kisfiú(kislány), ha mégsem kap segítséget a másik gyerektől?
Te hogyan szoktál reagálni, amikor valaki nem segít neked, annak ellenére, hogy szépen megkérted valamire?



1.15. ábra



1.16. ábra

9. Az együttérzés képessége (1.17. és 1.18. ábra).

1. Szerinted a képen látható a kisfiú segítségére siet-e a mozgássérült kislánynak?
2. A kisfiú magától segített, vagy ezt kérte a kislány? Mit mondhatott a kisfiú a kislánynak?
3. Hogyan nevezzük azt az embert, aki segít a másik embernek, ha látja, hogy annak szüksége van segítségre? Miért fontos, hogy észrevegyük és együttérzők legyünk azokkal, akik akadályozottak?

1. Együttérző-e ez a kislány a nagymamával?
2. Szerinted a kislány szívesen teljesítette az öreg, mozgáskorlátozott nagymamának a kérését? Mit mondhatott ez a kislány ebben a helyzetben a nagymamának?
3. Nevezhetjük-e együttérzőnek, segítőkésznek azt az embert, aki mindig segít másoknak? Miért kell mindig együttérzően viselkedni más emberekkel?



1.17. ábra



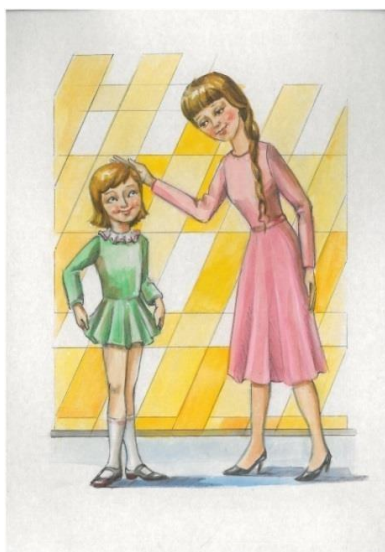
1.18. ábra

10. A felnőtt dicséretének elfogadása (1.19. és 1.20. ábra).

1. Hogyan reagál a kisfiú amikor az apukája megdicséri, hogy milyen ügyes volt a horgászatban? Hogyan reagál a kislány, amikor az anyukája megdicséri a kinézetét? Mit érezhet a kislány a dicséret miatt?
2. Szerinted mit válaszol a kisfiú (kislány) a dicséretre?
3. Szereted-e, amikor téged megdicsérnek, amikor észreveszik, hogy te ügyes voltál, jó tettekedtél? Szereted, ha megdicsérik a külsődet? (Romenszka, 2018).



1.19. ábra



1.20. ábra

A Gyermeki érzelmi attitűd-teszt

kvalitatív és kvantitatív adatfeldolgozás szempontrendszere

(Donald Kagan, Rafał Lemkin (Romenszka Tamara adaptációja alapján))

(saját fordítás)

A szükségletek felismerésének képességmutatói (hisz az okok a szükségletek, az attitűd, a hozzáállás és az értékelő reakció pedig a következmények). A gyerekek válaszait 4 típusba soroltuk, és 0-tól 3 pontig terjedő skálán értékeltük:

- nincs válasz - **0 pont;**
- helyzetmegállapítás (odaadta a botot, elvette a tányért, felsepregetett, salátát készít, locsol stb.) - **1 pont;**
- az ok (szükséglet) hiányos megértése - **2 pont;**
- a szükségletek teljes megértése (mert a gyerekeknek segíteniük kell az idősebbeknek; a felnőtteknek meg kell tanítaniuk, ha a gyerek nem tud valamit; igyekeznünk kell jól elvégezni az anyától vagy apától kapott feladatokat; nagyon jól esik, ha megdicsérik a tetteimet, ettől jobb kedvem lesz stb.) – **3 pont.**

A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói (ez abban a képességben fejeződik ki, hogy a mindennapi életben olyan kommunikatív aktust és cselekvéseket tud végrehajtani, amelyek megtestesítik a gyermek motivációját és szükségleteinek kielégítését szolgáló konkrét értékek kiválasztását). A gyermekek válaszait 4 csoportra osztottuk, és 0-tól 3 pontig terjedő skálán értékeltük:

- a helyzethez nem illő kommunikációs megnyilvánulás („Vidd el a seprűt, én nem fogok söprögetni”, „Nagyi, menjen innen”) vagy annak teljes hiánya, valamint inadekvát cselekvések (nem hajlandó segíteni, nem végzi el a feladatot, nem tartja be a szabályokat stb.), ami helytelen hozzáállást, egoizmust tükröz – **0 pont.**
- rövid válasz és a megfelelő cselekvés modellezése a felnőtt magyarázata után (ebben az esetben a gyermek még nem tudja kifejezni teljes mértékben saját hozzáállását és viselkedésének motivációját) – **1 pont.**
- egy vagy több szóból álló válasz („Add ide”, „Adj egy seprűt, felsöprök”) és a megfelelő cselekvés megnevezése (a fiú felsöpri a szemetet, a lány salátát készít) – **2 pont.**
- világos és részletes kommunikációs megnyilvánulás („Nagymama, segítek neked”, „Kérem, adja ide a táskát, és vegye el a botot”, „Apa, természetesen segítek, add ide

a seprűt, felsöpröm a szemetet”) és a megfelelő cselekvés megvalósítása (a gyermek igyekszik segíteni, elvégzi a feladatot, betartja az utasításokat stb.) – **3 pont.**

A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettségi szintjének mutatói. A gyermekek válaszait 4 pontos skálán értékeljük:

- nincs helyzetértékelés - **0 pont;**
- a történetek egyszerű felsorolása vagy megnevezése a helyzet okainak értékelése nélkül - **1 pont;**
- a helyzet okainak megállapítása - **2 pont;**
- a helyzet okának teljes megértése, a helyzet erkölcsi, etikai és értékorientációinak elemzése - **3 pont.**

A beszélgetés első kérdése tehát a társadalmi és mindennapi helyzetben aktualizálódó szükséglet megértésének meghatározására irányul. A második kérdés a szükségletek kielégítését szolgáló konkrét értékek kiválasztásának megértésére irányul. A harmadik kérdés a társas és hétköznapi helyzetekben tanúsított viselkedéssel kapcsolatos attitűdök és értékelések (értékkitételek) vizsgálatára irányul (Romenszka, 2018).

A Gyermeki érzelmi attitűd-teszt**interpretációja****(Donald Kagan, Rafał Lemkin (Romenszka Tamara adaptációja alapján))**

(saját fordítás)

30-23 pont - magas szint - a szükségletek (létfontosságú, lelki, kulturális, intellektuális) nagyfokú stabilitását jelenti, amely nem függ a konkrét körülményektől. A szociális intelligencia megvalósításának folyamatában a közösségben és a mindennapi életben való cselekvés készségének elsajátítására irányuló motívumokat a társas és hétköznapi tevékenységek folyamata iránti érdeklődés jellemzi: a gyermeket a társadalom és a mindennapi élet területén felmerülő problémák megoldásának vágya vezérli, a sikeres problémamegoldásból elégedettségérzetet kap. Az óvodáskorú gyermek tudatában van a szubjektív értéknek, amely már a társadalmi és mindennapi tevékenységek megkezdése előtt meghatározásra kerül, mivel képes döntéseket hozni, a célt meghatározni és a külső körülményekkel összefüggésbe hozni azt. Egyértelműen körvonalazható, hogy tisztában van a közösségben és hétköznapi életben végzett tevékenysége eredményeinek társadalmi értékével, a társadalmi értékek ismeretével.

22-15 pont - megfelelő szint - a szükségletek (létfontosságú, lelki, kulturális, intellektuális) megfelelő stabilitását jelenti, amelyet meghatározott feltételek határoznak meg. A szociális intelligencia megvalósításának folyamatában a közösségben és hétköznapi életben való cselekvés készségének elsajátítására irányuló motivációkat a társadalmi és mindennapi tevékenységek folyamata iránti kellő érdeklődés jellemzi: a gyermeket a társas és a hétköznapi élet területén felmerülő problémák megoldásának vágya vezérli, a sikeres feladatmegoldásból elégedettségérzetet kap, bár egyes gyermekeknél előfordulhatnak némileg ambivalens érzések. Az óvodáskorú gyermek kellőképpen tudatában van a szubjektív értéknek, amely már a társadalmi és mindennapi tevékenységek megkezdése előtt meghatározásra kerül, mivel képes döntéseket hozni, a célt meghatározni és a külső körülményekkel összefüggésbe hozni. Egyértelműen körvonalazható, hogy tisztában van a közösségben és hétköznapi életben végzett tevékenysége eredményeinek társadalmi értékével, a társadalmi értékek ismeretével.

14-7 pont - közepes szint - a motivációs és értékkomponens kialakulásának átlagos szintjét jelenti, amely a gyermekekben rejlik, akiknek szükségleteit a gyermek adott időpontban fennálló hangulatához kapcsolódó epizodikus jelleg jellemzi. Nincsenek törekvéseik, amorf jellegűek, alacsony az önértékelésük és passzívak a szükségleteik. A

motivációk a társas és a hétköznapi életben történő cselekvés készségének elsajátítására irányulnak, a tevékenységük eredményei miatti szorongás jellemzi őket, de az érzelmi színezetük nem stabil és ellentmondásos, ami a cselekvés motivációjának külső megerősítését igényli. Az elsajátítás értékének tudatosítása magának a tevékenységnek a középpontjában áll, de az érték és az elérésének módja közötti kölcsönhatás ellentmondásos. Az értékorientációk torzulnak, a szociális intelligencia (a közösségben és a hétköznapi életben való cselekvés készsége) értékével kapcsolatos kétségek és bizonytalanságok uralkodnak.

*0-6 pont - **alacsony szint*** - alacsony képességet jelent, amely olyan gyermekek sajátossága, akiknél a közösségben és a hétköznapi életben való cselekvés készségének elsajátítására motiváló igények nem alakultak ki, mert hiányzik a tevékenység végeredménye értékének megértése. Hiányoznak a törekvések, amorf jellegűek, alacsony az önértékelésük és passzívak a szükségleteik. A szociális intelligencia (a közösségben és a hétköznapi életben való cselekvés készségeinek) elsajátítására irányuló motivációkat jellemzi, hogy nem ismerik fel a végeredmény jelentőségét, továbbá passzivitás és tehetetlenség figyelhető meg a saját és mások tevékenységével szemben. A közösséggel és a hétköznapi élethez való értékszemlélet ellentmondásos, nem felel meg a társadalmi normáknak, mivel a gyermek figyelmen kívül hagyja mások szükségleteit, és előtérbe kerül nála az aszociális viselkedés. A szociális intelligencia (a közösségben és a hétköznapi életben való cselekvés készsége) elsajátításának éréktudatosságára jellemző, hogy az érték nem kapcsolódik közvetlenül a tevékenységhez, mivel a gyermek nem tud döntéseket hozni, az értékcélt nem tudja meghatározni és azt a külső körülményekkel összefüggésbe hozni (Romenszka, 2018).

A fejlesztési program során alkalmazott érzelmi intelligenciafejlesztő játékok

1. játék: Hajóutazás

Cél: az érzelmi kötődések felismerése és kifejezése, valamint a közösségi érzés erősítése, értékrend kialakítása, fantázia- és kommunikáció fejlesztése.

Eszközök: 5 darab papírlap gyermekenként, színes ceruzák, toll, székek.

A játék leírása: Minden gyermek kap öt darab kisebb papírlapot, amire öt olyan dolgot kell rajzolniuk, amelyet magukkal vinnének egy hajóutazásra. Ezek lehetnek élőlények, személyek, játékok, tárgyak érzések, vagy bármi, ami fontos a számukra. Miután mindenki elkészült, megbeszéljük kinek mit ábrázolnak a rajzai, majd székekből egy „hajót” alakítunk ki. Elindulunk a nagy kalandra, ám utazás közben a hajó jéghegynak ütközik, ezért minden felesleges dolgot ki kell dobniuk a hajóból, hogy ne süllyedjen el. Egy dolgot hagyhatunk magunknál, amit a legfontosabbnak tartunk. Megbeszéljük, ki mit és miért hagyott fent a hajón (Ferenczné, 2015).

2. játék: Vakvezetés

Cél: az együttműködés, bizalom és kommunikáció fejlesztése, félelmek leküzdése (sötétség).

Eszközök: sál/kendő, székek.

A játék előzménye: akadálypálya kialakítása.

A játék leírása: Párokban állunk. Az egyik játékos gyerek lesz a „vak”, a másik pedig a „vakvezető”. A vakvezető segítségével elindulunk sétálni a csoportszobában, ahol székekből egy kis akadálypálya van kialakítva. Egyik kijelölt pontból el kell jutni a másikba, úgy, hogy minél kevesebbszer menjen neki a székeknek a vezetett gyerek. A vakvezetők óvatosan vezetik a másikat, a vállukat vagy kezüket fogva, valamint verbálisan is adhatnak utasításokat az irányról (Ferenczné, 2015).

3. játék: Szeretem – nem szeretem

Cél: az érzelmek felismerése, kifejezése, valamint az önismeret fejlesztése és a közösségépítés elősegítése, kommunikációs készségek fejlesztése.

Eszközök: székek, labda.

A játék előzménye: székekből félkör alakot készítünk a játszószőnyegen.

A játék leírása: Félkör alakba rendeződve mindenki elfoglalja a helyét. Az óvónő mesél a gyermekeknek az érzelmekről és arról, hogy mennyire fontos megosztani egymással, hogy mit szeretünk és mit nem. Pl.: X néni vagyok, szeretek olvasni, szeretek festeni és szeretem a kutyákat. Nem szeretem a hangos zajokat, a hagymát és a hideg időt. Az

óvodapedagógus különböző témakörökben beszélgetést kezdeményez a kedvelt/nem kedvelt dolgokról, így például különböző tevékenységekről, hétközi programokról, állatokról, ételekről stb. Az óvónőnél egy labda van és akinek odadobja, az elmond három dolgot, amit szeret és három dolgot, amit nem szeret (Ferenczné, 2015).

4. játék: Érzelmi activity

Cél: az érzelmek felismerése, megértése, kifejezése, kommunikációs készségek fejlesztése, szóbeli kifejezés, nonverbális kommunikáció, vizuális kifejezés, empátia kialakulása, önbizalom és önkifejezés fejlesztése.

Eszközök: székek, érzelmeket ábrázoló kártyák, rajztábla, kréta, szivacs.

A játék előzménye: székekből kialakítjuk a játékteret, megismerkedünk a kártyákon lévő érzelmekkel, beszélgetés az érzelmekről.

A játék leírása: Minden gyermek húz egy kártyát, amelyen különböző érzelmek szerepelnek, mint például boldogság, szomorúság, düh, meglepettség, félelem, undor, unalom, szégyen, fáradtság, zavartság. A kártya sarkában található egy jelzés, amely meghatározza, hogy a gyermeknek hogyan kell kifejeznie az adott érzelmet, tehát körülírni, mutogatni vagy lerajzolni. A kártyát húzó gyermek a meghatározott módon fejezi ki az érzelmet a többieknek. Ha a kártyán körülírás ikon szerepel, akkor szavakkal elmagyarázza az érzelmet (mikor érzi ezt, milyen gyakran érzi ezt, milyen helyzetekben jelenik meg az adott érzélem, hogyan érzi magát közben) anélkül, hogy kimondaná a kifejezést. Ha mutogatás, akkor szavak nélkül, csak gesztusokkal és mimikával mutatja be az érzelmet. Ha rajzolás, akkor rajzzal jeleníti meg az érzelmet. A többiek figyelmesen követik a bemutatót, és megpróbálják kitalálni, milyen érzélem szerepel a kártyán. Aki először kitalálja a megfejtést, az következőként húzhat kártyát és folytathatja a játékot. A játék akkor ér véget, ha az összes kártya elfogy.

A kártyalapok tartalma:

Boldogság – rajzolás;

Szomorúság – rajzolás;

Düh – körülírás;

Meglepettség – rajzolás;

Félelem – mutogatás;

Undor – körülírás;

Unalom – mutogatás;

Szégyen – mutogatás;

Fáradtság – mutogatás;

Zavartság – körülírás (Bohus et al., 2022).

5. játék: Félelmeim, érzéseim, örömeim

Cél: az érzelmek felismerése, kifejezése, valamint az önismeret, társismeret fejlesztése és a közösségépítés elősegítése, kommunikációs készségek fejlesztése, érzelmi tudatosság fejlesztése, önbizalom fejlesztése.

Eszközök: székek, labda.

A játék előzménye: székekből félkör alakot készítünk a játszószőnyegen.

A játék leírása: Félkör alakba rendeződve mindenki elfoglalja a helyét. Az óvónő mesél a gyermekeknek az érzelmekről, félelmekről, örömekről és arról, hogy mennyire fontos megosztani egymással ezeket. Az óvodapedagógus megkezdi az első mondatot. Például: „Attól félek, hogy elhagyom a kulcsaimat és nem jutok be a házamba”. Az óvónőnél egy labda van és akinek odadobja, az fejezi be az óvónő mondatát.

Pl.: Attól félek, hogy...

Nem szeretném, ha...

Nem szeretek arra gondolni, hogy...

Mérges leszek, ha...

Szomorú leszek, ha...

Amikor félek, vagy szomorú vagyok, akkor... (tevékenység megnevezése)

Roszkedvű leszek, ha...

Örülök, ha...

Nevetek, ha...

Boldog vagyok, ha...

Amikor örülök, akkor... (tevékenység megnevezése) (Ferenczné, 2015).

6. játék: A süket, a vak és a kopasz

Cél: az érzelmi kifejezőkészség, az empátia, a szerepjátékos képességek, valamint a kommunikáció fejlesztése.

Eszközök: egyszerű jelmezkellékek: paróka, sál (vagy szemüveg), fülmelegítő (vagy fülvédő), bot.

A játék előzménye: rövid mese elmondása.

A játék leírása: A gyerekeket három kisebb csoportra osztjuk: egyik csoport lesz a „vakok”, másik a „süketek”, harmadik pedig a „kopaszok”. Minden csoport kap valamilyen jelmezkelléket (pl. fülvédőt, sálát, parókát). A gyerekek egy rövid, humoros mesét hallgatnak meg:

„Egyszer volt, hol nem volt, volt egy süket, egy vak és egy kopasz fejű ember. Ezek hárman nagy erős barátságban éltek, mindig együtt jártak-keltek.

Amint egyszer mennek, mendegélnek a rengeteg erdőn keresztül, megszólal a süket ember:

- Hallgassatok csak, én valamit hallok!

Megszólal a vak is: - Az ám, nézzétek, én valamit látok!

Nagyot kiált erre a kopasz ember: - Uccu bizony szaladjunk, hadd lobogjon a hajunk!”

Ezután ismét szakaszokban felolvassuk, úgy, hogy közben legyen lehetőségük eljátszani. Harmadik körben, ha van rá igény akár maguk is mondhatják a részüket.

A játék után közösen beszélgetünk arról, mit gondolnak a történetről. Mi volt benne vicces, és miért? Megkérdezzük, találkoztak-e már olyan emberrel, aki nem lát vagy nem hall jól. Mit lehet tenni, ha ilyen emberrel találkozunk? A beszélgetés során hangsúlyozzuk az elfogadást, a segítőkészséget és a másik megértésének fontosságát, óvodás szintű példákon keresztül (Bohus et al., 2022).

7. játék: Hogy érezném magam?

Cél: az érzelmek felismerésének, kifejezésének és megértésének fejlesztése; empátia, önreflexió és kommunikáció erősítése.

Eszközök: egyszerű, életkorhoz igazított szituációs kártyák.

A játék leírása: A gyerekekkel körben ülünk. Egy-egy egyszerű, óvodás élethelyzetet mutató szituációs kártyát felolvasunk. Az egyik gyermeket megkérjük, hogy mondja el, ő hogyan érezné magát ebben a helyzetben, és miért. Ezután megbeszéljük a válaszát a többiekkel: „Szerinted is így éreznéd magad? Te mit mondanál neki? Mit csinálnál?”

A gyerekek így megtanulják mások érzéseit is elfogadni, és fokozatosan fejlődik az érzelmi kifejezőkészségük is.

Szituációs példák:

- A barátod kiveszi a kezedből a játékot, és mással kezd el játszani.
- Szeretnél valakihez csatlakozni az udvaron, de azt mondják, hogy most nem lehet.
- Az óvó néni téged szólít meg, pedig nem te öntötted ki a vizet az asztalra.
- A legjobb barátod rajzot készít neked ajándékba.
- Anyukád megígérte, hogy hoz uzsonnára gyümölcsöt, de elfelejtette.
- A testvéred otthon hangosan játszik, és te nem tudsz tőle pihenni.
- Egy másik gyerek meglökött, miközben rajzoltál.

- Valaki vicces hangon utánoz téged, amikor mesélsz valamit (Bohus et al., 2022).

8. *játék: Varázsdoboz*

Cél: az önismeret, önértékelés, pozitív énkép, kommunikáció és figyelem fejlesztése
Eszközök: egy titkos doboz kis nyílással, benne egy tükör (amit a gyerekek nem ismernek előre)

A játék menete: A gyerekek körben ülnek, és egymásnak adják a „varázsdobozt”. A doboz belsejében egy kis tükör van, amit a gyerekek még nem tudnak. Az óvó néni elmondja, hogy ebben a dobozban egy különleges „kincset” vagy „csodát” rejtettek el. A gyerekek egyenként belenéznek a dobozba, de nem árulhatják el, mit láttak benne – ez egy kis titok egyelőre. Miután mindenki belenézett, kezdődhet a beszélgetés. Beszélgetésvezető kérdések: Mit láttál a dobozban? Meglepődtél azon, amit láttál? Ismerős volt az, akit láttál benne? Milyennek látod magad? (Mi az, amit szeretsz magadban?) Mi az, amit jól tudsz csinálni? (pl. rajzolás, futás, figyelés, segítség) Van olyan dolog, amiben szeretnél még ügyesebb lenni? Mit tehetsz azért, hogy fejlődj abban?

Fontos, hogy a gyerekek pozitív visszajelzéseket kapjanak saját magukkal kapcsolatban. A cél nem a kritika, hanem az önbizalom erősítése, a saját értékek felismerése és elfogadása. A játék remek lehetőség arra is, hogy minden gyermek megélje: ő maga is „csoda” (Ferenczné, 2015).

9. *játék: Valaki szomorú – hogyan segíthetnénk rajta?*

Cél: az empátia, segítőkészség, kommunikáció, kreativitás, önkifejezés és önbecsülés fejlesztése.

Eszközök: képes cédulák, amelyeken egyszerű, hétköznapi helyzetek vannak illusztrálva (pl. egy síró kisgyerek, elesett gyermek, játék nélkül üldögélő gyermek stb.) a csoportszobában található játékok és kellékek a jelenetek eljátszásához (plüssállatok, labda, babák, kiskocsi stb.)

A játék menete: A gyerekek körben ülnek. Az óvodapedagógus egyesével húzat velük egy képes cédulát, amelyen egy szomorúságot vagy segítséget igénylő helyzet látható. A gyermek megnézi a képet, majd segítséggel vagy önállóan elmondja, mi történik rajta. Ezután eljátssza a jelenetet egyedül vagy társaival, és bemutatja, ő hogyan segítene az adott helyzetben.

Illusztrált szituációk:

Egy kisgyerek sír a homokozóban.

Valaki elesett rollerrel.

Két nagyobb gyerek elveszi egy kisebb gyermek labdáját.

Egy gyermek egyedül üldögél a padon játék közben.

Valaki keresi a kedvenc játékát. Egy gyereket kizártak a játékból.

Egy gyereket kinevettek a rajza miatt.

A jelenet után beszélgetés: Mit láttál a képen? Hogyan segítettél? Hogyan érezted magad, amikor segítettél? Hogyan érezhette magát az, akinek segítettél? Mit lehetett volna még tenni? (Ferenczné, 2015).

10. játék: Jóságos manó

Cél: az empátia, segítőkészség, figyelmesség és szeretetteljes kapcsolatok erősítése; a társakkal való pozitív viszonyulás alakítása

Eszközök: kis cédulák a gyermekek neveivel, egy díszdoboz vagy zsák a húzáshoz

A játék menete: A gyerekek nevét a pedagógus előre felírja külön-külön cédulákra, majd az összes név bekerül egy díszdobozba. Minden gyermek húz egy cédulát, de titokban kell tartania, hogy kinek a nevét húzta. A pedagógus segít mindenkinek elolvasni. Ezután a játék kezdetét veszi: mindenki annak lesz a „jóságos manója”, akinek a nevét húzta. Ez azt jelenti, hogy egy teljes héten keresztül különösen figyelmesen, kedvesen viselkedik a társával: segít neki, megdicséri, megvigasztalja, ha szomorú, közösen játszik vele, rajzol neki vagy átadja a kedvenc játékát. A gyerekek nem árulhatják el, kinek a manói – ez egy titkos küldetés!

„A jóságos manó” hét végén közös beszélgetést tartunk:

Észrevetted, hogy valaki különösen kedves volt veled?

Hogyan érezted magad, amikor valaki segített neked?

Ki lehetett a te jóságos manód?

Te mit tettél a társadért, hogyan próbáltál neki örömet szerezni?

Ezután mindenki felfedheti, hogy kinek volt a manója.

(A pedagógus a játék során figyeli az eseményeket, és segít, ha valaki elfeledkezik a feladatáról vagy nehezebben találja meg a módját a segítségnek. A játék segíti az óvodásokat abban, hogy felismerjék, milyen jó érzés adni és kapni. Támogatja az érzelmek tudatosítását, fejleszti a társas kapcsolataikat, és lehetőséget ad arra, hogy átéljék a gondoskodás, odafigyelés örömét) (Tóth-Kádár, 2009)

Ábrák jegyzéke

1. ábra: Az érzelmi folyamat vázlatos rajza. A személy-környezet érintkezések során keletkező érzelmek hat összetevője (Atkinson et al., 2005)	9
2. ábra: Az érzések felosztása (Légrádi, 2000)	13
3. ábra: Az öt szeretetnyelv (Gary Chapman) (Rácz, 2018)	20
4. ábra: Az EQ fejlődése a fiúk és lányok körében – dimenziókénti összehasonlítás.....	62
5. ábra: Az EQ fejlődése az egész csoportra vonatkozólag – átlag alapján.....	62
6. ábra: A szükségletek felismerésének fejlődése a fiúk és lányok körében.....	63
7. ábra: A segítségkérés és értékorientált viselkedés fejlődése a fiúk és lányok körében...	64
8. ábra: A segítségnyújtás és szociális normákhoz való igazodás fejlődése a fiúk és lányok körében.....	64

Táblázatok jegyzéke

1. táblázat: A Gyermeki érzelmi attitűd-teszt értékelési szempontjai (Romenszka T. alapján).....	37
2. táblázat: A Gyermeki érzelmi attitűd-teszt értékelésének összesítése.....	38
3. táblázat: A fiúknál végzett I. EQ felmérés eredményeinek összesítő táblázata.....	40
4. táblázat: A szükségletek felismerésének képességmutatói a fiúknál az I. EQ felmérés során..	43
5. táblázat: A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói a fiúknál az I. EQ felmérés alapján.....	44
6. táblázat: A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettségi szintjének mutatói a fiúk esetében az I. EQ felmérés alapján.....	44
7. táblázat: A lányoknál végzett I. EQ felmérés eredményeinek összesítő táblázata.....	45
8. táblázat: A szükségletek felismerésének képességmutatói a lányoknál az I. EQ felmérés során.....	47
9. táblázat: A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói a lányoknál az I. EQ felmérés alapján.....	48
10. táblázat: A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettségi szintjének mutatói a fiúk esetében az I. EQ felmérés alapján.....	48
11. táblázat: A fiúknál végzett II. EQ felmérés eredményeinek összesítő táblázata.....	49
12. táblázat: A szükségletek felismerésének képességmutatói a fiúknál az II. EQ felmérés során	53
13. táblázat: A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói a fiúknál az II. EQ felmérés alapján.....	53
14. táblázat: A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettségi szintjének mutatói a fiúk esetében az II. EQ felmérés alapján.....	53
15. táblázat: A lányoknál végzett II. EQ felmérés eredményeinek összesítő táblázata.....	54
16. táblázat: A szükségletek felismerésének képességmutatói a lányoknál az II. EQ felmérés során.....	57
17. táblázat: A segítségkérés, az általános értékrendeknek és a viselkedéskultúra fejlettségi mutatói a lányoknál az II. EQ felmérés alapján.....	57
18. táblázat: A segítségnyújtás, a segítségelfogadás és a szociális normáknak megfelelő viselkedés fejlettségi szintjének mutatói a lányok esetében az II. EQ felmérés alapján.....	58
19. táblázat: A kutatási eredmények összehasonlítása a fiúk körében.....	59
20. táblázat: A kutatási eredmények összehasonlítása a lányok körében.....	59
21. táblázat: A kutatási eredmények összehasonlítása az egész csoportra vonatkozólag.....	60

Звіт подібності

метадані

Назва організації

Hungarian College of Higher Education Ferenc Rakoczi II Transcarpathian

Заголовок

Kabácij Georgina

Науковий керівник / Експерт

Автор Ілдіко Гребі

підрозділ

Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



КП 1



КЦ

25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

20041

Кількість слів

135723

Кількість символів

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв	Б	0
Інтервали	A→	0
Мікропробіли	␣	0
Білі знаки	Б	355
Парафрази (SmartMarks)	a	165

Подібності за списком джерел

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз

Колір тексту

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	http://gyoka.hu/tanuljunk-szeretetet-a-gyerekektol.html	110 0.55 %
2	http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_jatekelmi/i1_a_jtk_fogalma.html	101 0.50 %
3	https://acta.bibl.u-szeged.hu/28393/1/modszertani_040_004_158-163.pdf	81 0.40 %
4	http://www.devecseriskola.maltai.hu/?module=tavoktatas&subaction=download&document=2351	80 0.40 %
5	https://acta.bibl.u-szeged.hu/53961/1/juridpol_081_1001-1011.pdf	75 0.37 %