

Egy életrevaló üzenet

Egy keddi napon, a pályaorientációs nap alkalmából Szalontai Bence iskolapszichológus tartott a 7.a osztálynak az első két órában egy interaktív és elgondolkodtató foglalkozást, melynek témája az érzelmi intelligencia és annak fejlesztése volt.

Először körbe ültünk és Bence megkért minket, hogy írjunk fel jellemzőket arra, amikor valakinek alacsony és amikor valakinek magas érzelmi intelligenciája van. Két-három fős csoportokba rendeződtünk és mindegyik csapat kapott igen érdekes szituációkat, amik a mindennapok során is előfordulhatnak velünk. Az én csapatomnak egy olyan jelenetet kellett bemutatnia, amikor két barát várja a barátnőjüket, aki először elfelejti kettejükkel a találkozást és késve ér oda. Miután előadtuk, kaptunk érzelmeket, amiket el kellett játszanunk az előbb említett szituációban. Az osztálynak nagyon tetszett a feladat, hiszen nagyon szeretünk színészkedni.

A következő feladatnak egy nagyon érdekes mondanivalója volt. Az osztály megfeleződött és az osztály egyik fele egy vidám képet kapott, és a másik fele pedig egy szomorút. A feladat ott kezdődött, hogy mindenkinek együtt kellett érezni a kapott képpel. Utána Bence spontán kérdéseket kérdezett, és rajzokat kért tőlünk, melyből kiderült, hogy az a csapat, aki a vidám képpel érzett együtt, azoknak a válaszaik sokkal kreatívabbak voltak, mint azoknak, akik a szomorú képet nézték. Számomra ez egy fontos üzenet, amit magammal tudok vinni további úton, ha a hangulatom vidám, akkor a gondolataim is pozitívabbak. Tehát a hangulatunk befolyásolhatja gondolatainkat, sőt még teljesítményünket is!

Az utolsó feladat, amit ebben az életkorban fontos megértenünk és jó, ha így gondolkozunk, hogy mindenki ugyanazt látja, de mindenkinek más a gondolkodásmódja és máshogy éli meg, máshogy értelmez egy szituációt. Ezt az bizonyította be, hogy megint két-három fős párokban beszéltünk meg egy szöveg nélküli képregényt, hogy mi történhetett. Minden páros felolvasta, hogy ők mit helyettesítettek be a szövegbuborékokba. A végeredmény az lett, hogy mindenki az elején a lényegre ugyanúgy látta, de a végeredmény mindenkinél egy kicsit eltérő lett.

Ez a foglalkozás mindenképpen pozitív élményt és útravalót hagyott bennünk a további életünkhöz és ezáltal fejleszthetjük magunkat, hogy a megterheléseket, stresszhelyzeteket még jobban tudjuk kezelni majd.

Urbán Anna 7.a osztályos tanuló

