



Az életvezetési készségek és az óvodai nevelés kapcsolata



Faragó Beatrix¹ – Varga László² – Kissné Zsámboki Réka³
– Németh Dóra Katalin⁴ – Major Zsolt Balázs⁵

¹Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Művészeti és Sporttudományi Intézet
PhD, egyetemi docens 0000-0002-3480-8898 | MTMT: 10056660

²Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Neveléstudományi és Pszichológiai Intézet
PhD, habil., egyetemi docens 0009-0005-8169-2030 | MTMT: 10002454

³Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Neveléstudományi és Pszichológiai Intézet
PhD, egyetemi docens 0000-0002-5759-1740 | MTMT: 10028293

⁴Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Neveléstudományi és Pszichológiai Intézet
adjunktus 0000-0002-3716-3888 | MTMT: 10065333

⁵Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Társadalom-, Szociális és Kommunikációtudományok
Intézete, PhD, egyetemi docens 0000-0003-2396-0189 | MTMT: 10035461

*Jelen publikáció az INTERREG VI-A AT-HU 2021-2027 Programban,
az ATHU-0100007 BounceBack projekt keretében készült.*

KEYWORDS

- *life-skills*
- *early childhood education*
- *social-emotional learning*
- *experiential learning*
- *teacher training*

ABSTRACT

The relationship between life skills pedagogy and early childhood education | Life-skills pedagogy emphasizes that children need not only academic skills but also competencies like resilience, empathy and cooperation. Research shows social-emotional skills are as crucial as cognitive abilities for long-term success, motivating a focus on these competencies in early childhood. This study reviews how life-skills can be integrated into kindergarten and their effects on children's social-emotional development.

We conducted a literature review and case analyses of two Hungarian kindergarten programs (one based on positive psychology and one on environmental education). Using qualitative content analysis, findings were organized along five themes: institutional embedding, teacher preparation, methods, child engagement, and outcomes.

The analysis indicates that developing life-skills in ages 3–6 is feasible and yields positive outcomes. Examples show that playful, experiential approaches can effectively foster children's cooperation, conflict-resolution and self-regulation skills. In one program, monthly thematic sessions (gratitude, optimism, emotions) led teachers to report faster social-emotional growth, improved group climate and fewer behavior problems among participants. In another program emphasizing environmental education, activities like gardening and composting reportedly increased children's sense of responsibility and environmental awareness.

Key success factors included comprehensive teacher training and whole-institution commitment. Both programs featured a child-centered, experiential pedagogy with teachers as facilitators. An OECD report similarly notes that targeted training in social-emotional learning leads to more confident teaching and more inclusive, supportive classroom environments.

Integrating life-skills pedagogy into kindergarten is realistic and beneficial: well-designed experiential methods and ongoing teacher development can significantly enrich early education and contribute to raising a more emotionally balanced, socially sensitive generation.

¹e-mail: farago.beatrix@uni-sopron.hu

²e-mail: varga.laszlo@uni-sopron.hu

³e-mail: kissne.zsamboki.reka@uni-sopron.hu

⁴e-mail: nemeth.dora.katalin@uni-sopron.hu

⁵e-mail: major.zsolt@uni-sopron.hu

Cím: H-9400 Sopron, Ferenczy J. u. 5., Hungary

Cím: H-9400 Sopron, Ferenczy J. u. 5., Hungary

Cím: H-9400 Sopron, Ferenczy J. u. 5., Hungary

Cím: H-9400 Sopron, Ferenczy J. u. 5., Hungary

Cím: H-9400 Sopron, Ferenczy J. u. 5., Hungary

KULCSSZAVAK

- *életvezetési készségek*
- *óvodai nevelés*
- *szociális-érzelmi kompetenciák*
- *élménypedagógia*
- *pedagógus-továbbképzés*

ABSZTRAKT

A life skills pedagógia, vagyis az életvezetési készségek fejlesztésére irányuló neveléstudományi megközelítés és pedagógiai módszertan világszerte egyre hangsúlyosabbá válik az oktatási intézményekben. Ennek hátterében az a felismerés áll, hogy a gyermekek jövőbeli boldogulása nem kizárólag az ismeretek és a kognitív tudáselemek elsajátításától függ. A sikeres életvezetésben legalább ennyire meghatározó szerepet játszik az empátia, az együttműködés és más szociális-érzelmi kompetenciák fejlettsége is. A nemzetközi és hazai kutatások egyaránt rámutatnak arra, hogy a szociális és érzelmi készségek hosszú távú jelentősége az értelmi képességekével egyenértékű.

Jelen tanulmány célja annak feltárása, hogy az életvezetési készségek miként integrálódnak az óvodai nevelés gyakorlatába; hogy e készségek fejlesztése milyen módon befolyásolja a gyermekek szociális-érzelmi fejlődését.

Kutatásunk szakirodalmi áttekintésre és két hazai esettanulmány elemzésére épül. Az elemzést kvalitatív tartalomelemzés módszerével végeztük, öt vizsgálati dimenzió mentén: (1) az intézményi integráció, (2) a pedagógusfelkészítés, (3) az alkalmazott módszertan, (4) a gyermeki élmények, valamint (5) a fejlesztési eredmények szempontjai szerint.

Elemzéseink szerint az életvezetési készségek tudatos fejlesztése már kora gyermekkorban, a 3–6 évesek körében is eredményesen megvalósítható és számos pozitív hatást eredményezhet. Nemzetközi és hazai példák alapján élményalapú módszerekkel sikeresen fejleszthetők a gyerekek együttműködési, konfliktuskezelési és önszabályozó képességei. Kutatási eredményeink között említhető többek között egy olyan pozitív pszichológiai program, ahol a pedagógusok havonta változó témákat dolgoztak fel élménypedagógiai foglalkozásokon. A pedagógusok beszámolóí szerint ennek hatására a gyermekek érzelmi és szociális fejlődése intenzívebbé vált, a csoportlétkör javult, és kevesebb viselkedési probléma jelentkezett. Egy másik program során a környezeti nevelés (kertészkedés, komposztálás) hatására erősödött meg a gyermekek felelősségérzete és környezettudatossága. Mindkét esetben kulcsszerepet kapott a pedagógusok felkészítése és az intézményi támogatás. A programok közös jellemzője a gyermekközpontú, élménypedagógiai szemlélet volt, ahol a pedagógusok facilitátorként támogatják a gyerekek fejlődését.

Az OECD jelentése szerint a pedagógusok szociális-érzelmi kompetenciáinak fejlesztése, ezen területen történő célirányos továbbképzése befogadóbb, támogatóbb óvodai környezet kialakulásához vezet. A life skills pedagógia óvodai integrálása reális és szükséges lehetőség, hiszen a jól megválasztott, élményközpontú módszerek és a pedagógusok folyamatos támogatása tartós, pozitív hatást eredményez a gyermekek fejlődésében.

Bevezetés

A life skills (életvezetési készségek) pedagógia az utóbbi években egyre nagyobb hangsúlyt kap a nemzetközi oktatási diskurzusban. Ennek hátterében az a felismerés áll, hogy a gyermekeknek nemcsak ismeretekre, tárgyi tudásra és kognitív készségekre van szükségük, hanem olyan életvezetési kompetenciákra is, melyek hozzásegítik őket a sikeres életvezetéshez, a mindennapi életben való boldoguláshoz. Az életvezetési készségek oktatási integrációja napjainkra már globális jelentőségűvé vált. Az életkészségek integrálása az oktatásba mára globális prioritássá vált; olyan szervezetek hangsúlyozzák jelentőségüket, mint az UNESCO, a WHO vagy az OECD. Az előzőekben felsorolt szervezetek az életkészségeknek határozzák meg például a reziliencia (lelki ellenállóképesség), az empátia, az együttműködés és az önismeret témaköröket, amelyeket ma már alapvetőnek tekintenek a gyermekek holisztikus fejlődése és jövőbeli boldogulása szempontjából. (Winkler & Zsolnai, 2022)

A legújabb kutatások rávilágítanak arra, hogy a nem kognitív készségek (szociális, érzelmi és szociális kompetenciák) legalább olyan fontosak a sikeres életvezetés szempontjából, mint a hagyományos értelmi képességek (Moffitt et al., 2011). Heckman és Kautz (2012) például kimutatták, hogy a kitartás, motiváció, önfegyelem és szociális viselkedés hasonló mértékben befolyásolja a későbbi sikerességet, mint az értelmi intelligencia. Mindezen kutatási eredmények is indokolják és alátámasztják, hogy már óvodáskorban kiemelt figyelmet kell fordítani a gyermekek életvezetési készségeinek fejlesztésére.

Az óvodai nevelés – a jogszabályban meghatározott módon – a gyermeki személyiség komplex és harmonikus fejlesztését tűzi ki célul. A kognitív képességek mellett a gyermekek érzelmi intelligenciájának, szociális készségeinek, önállóságának és kreativitásának fejlesztésére is nagy hangsúlyt kell fektetni, beleértve a társas együttműködést, a kommunikációt, az önkifejezést és az érzelmi intelligencia területeit is (ÓNOAP, 2012).

Jelen tanulmány célja, hogy szakirodalmi kutatásokra alapozva áttekintést nyújtson a life skills pedagógia és az óvodai nevelés szoros kapcsolatáról. Munkánkban megvizsgáljuk, hogy miként építhetők be az életvezetési készségek az óvodai nevelés mindennapjaiba, milyen módszertani megközelítések mentén valósulnak meg ezen törekvések, és milyen hatással vannak a gyermekek szociális-érzelmi fejlődésére. A tanulmány kitér a hazai és nemzetközi szakirodalmi forrásokra, kutatási eredményekre, valamint konkrét magyar óvodai programokra is – különös tekintettel a Boldog Óvoda és Zöld Óvoda-kezdeményezésekre –, melyek a gyakorlatban is alkalmazzák a life skills szemléletet. Tárgyaljuk továbbá a pedagógusok és nevelőtestületek szemléletváltásának szükségességét a sikeres implementáció érdekében, illetve a programok hosszú távú fenntarthatóságának kérdéseit. A tanulmány felépítése követi a tudományos közlemények szokásos szerkezetét: bevezetés után az elméleti háttér összegzi a téma irodalmát, ezt követi a módszertan, majd az eredmények és a következtetések fejezete.

Szakirodalmi áttekintés

A life skills fogalma alatt olyan alapkészségek és képességek összességét értjük, amelyek az egyén mindennapi életben való boldogulását segítik elő. A World Health Organization (WHO) meghatározása szerint az életvezetési készségek közé tartoznak többek között a problémamegoldás, döntéshozatal, kreatív gondolkodás, kritikus gondolkodás, kommunikáció, önérvényesítés, empátia, érzelmek kezelése és stresszkezelés (WHO, 1999). Ezek a kompetenciák már gyermekkorban megalapozhatók, és végigkísérik az egyén fejlődését egészen a felnőttkorig. Szociális-érzelmi tanulás (Social and Emotional Learning, SEL) néven

az oktatásban is megjelenik az a törekvés, hogy a tanulók érzelmi intelligenciáját, kapcsolatteremtő képességét és önszabályozását tudatosan fejlesszük. A SEL-keretrendszerek – például a CASEL öt kompetenciaterülete¹ – és a life skills pedagógia között jelentős átfedés van, mindkettő a holisztikus nevelés eszköze (CASEL, 2020).

Az óvodáskor kiemelt jelentőségű az alapvető személyes és társas kompetenciák formálódása szempontjából. Erikson (2002) pszichoszociális fejlődésselmélete szerint ebben a korban (3-6 év) a „kezdeményezés vs. büntudat” szakaszában, egy támogató környezetben a gyermekek megtanulnak önállóan cselekedni, kezdeményezni és másokkal együttműködni. Piaget és Vigotszkij (1962; 1978) elméleteiből kiindulva a játék mint alapvető, elemi szükséglet és óvodai tevékenységforma az óvodáskorúak számára a tanulás és a képességfejlődés fő forrása. A gyermek a szerepjátékok során gyakorolja a kommunikációt, a konfliktusmegoldást, a szabálykövetést, vagyis számos életvezetési készséget. Az érzelmi fejlődés szempontjából ebben az életkorban válik képessé a gyermek az alapvető érzelmek felismerésére és irányítására. Ezzel együtt erősödik a frusztráció elviselésének képessége, a szükségletek késleltetése, valamint a kortársakhoz való érzelmi kapcsolódás. Ezek a fejlődési területek tudatos pedagógiai támogatással eredményesen fejleszthetők.

Nemzetközi kutatások megerősítik, hogy a szociális és érzelmi készségek terén történő kora gyermekkori intervenció hosszú távú pozitív hatással járnak (Heckman et al., 2013). Egy átfogó metaanalízis (Durlak et al., 2011) kimutatta, hogy az óvodai és iskolai SEL programokban részt vevő gyermekeknél jelentősen javulnak a proszociális viselkedések és az érzelemszabályozás, miközben csökkennek a viselkedési problémák és a szorongás jelei. Kiemelendő, hogy azok a programok a legeredményesebbek, amelyek egész intézményi megközelítést alkalmaznak – tehát a teljes nevelőtestület és az intézmény is támogatja a kezdeményezést –, szemben az elszigetelt, csak egy-egy óvodai csoportra vagy foglalkozásra korlátozódó beavatkozásokkal. A holisztikus szemlélet részeként a szülők bevonása is lényeges: a család és az óvoda partneri együttműködése erősíti az üzenetek konzisztenciáját a gyermek számára.

A 2000-es évektől kezdődően a hazai neveléstudományban is megjelent az igény az életvezetési készségek tudatos fejlesztésére. A szociális kompetencia fogalmát számos szerző vizsgálta (Zsolnai, 2010), ideértve az óvodáskori szociális készségek fejlődését és fejlesztését. E kutatások rámutatnak, hogy a proszociális viselkedés, a kooperáció és az önértékelítés már óvodában mérhető és

¹ CASEL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. A CASEL által meghatározott keretrendszer támogatja azt, hogy a tanulók nemcsak tudást szerezzenek, hanem érzelmi és társas kompetenciáikat is fejlesszük. Ilyenek például az önismeret, az önszabályozás, az empátia, a kapcsolatteremtés és a felelős döntések.

célzott tevékenységekkel fejlesztendő terület. A hátrányos helyzetű gyermekek esetében különösen fontos a korai intervenció a szociális készségek terén, hiszen az óvoda lehet az első olyan színtér, ahol biztonságos környezetben tanulhatnak meg együttműködni, konfliktust kezelni, vagy éppen önbizalmat építeni (Józsa & Zentai, 2007).

A vizsgált téma szakirodalmi-elméleti háttérének összegzése során megállapíthatóvá vált, hogy az óvodai nevelés ideális közege a life skills pedagógia alkalmazásának. A kisgyermekkor érzékeny és kritikus periódus az alapkompétenciák kialakulása szempontjából, ugyanakkor ebben az életszakaszban alapozható meg a későbbi szociális érzelmi intelligencia, az önbizalom és a tanuláshoz való pozitív viszony. Mindehhez azonban szükség van a pedagógiai szemlélet tudatos átalakítására, arra, hogy az óvodapedagógusok az ismeretátadás helyett a gyermekek komplex személyiségfejlődését helyezték előtérbe. Ehhez nyújtanak útmutatást a következőkben bemutatandó módszertani eljárások és gyakorlati példák.

Célok, kutatási kérdések, hipotézisek

A tanulmány az életvezetési készségek (life skills) pedagógiájának integrálhatóságát vizsgálja az óvodai nevelés gyakorlatában. Kutatási kérdéseinket és hipotéziseinket az alábbiakban foglaljuk össze:

- K1: Hogyan épülhetnek be a szociális-érzelmi készségek a kisgyermekkor mindennapi pedagógiai munkájába?
- K2: Milyen pedagógiai módszerek alkalmasak a szociális-érzelmi kompetenciák fejlesztésére óvodáskorban?
- K3: Milyen szerepet játszik a pedagógusok felkészítése és attitűdje a programok sikeres megvalósításában.
- K4: Milyen feltételek szükségesek ahhoz, hogy ezek a pedagógiai innovációk hosszú távon fenntarthatók legyenek.

- H1: Hipotézisünk szerint az élményalapú pedagógiai megközelítések jelentősen hozzájárulnak a gyermekek életvezetési készségeinek eredményes fejlesztéséhez.
- H2: Feltételezzük továbbá, hogy a nevelőtestület szemléletváltása és folyamatos szakmai támogatása kulcsfontosságú a hosszú távú eredményességben.
- H3: A life skills szemlélet óvodai integrációja mérhető pozitív hatásokat eredményez a gyermekek szociális és érzelmi fejlődésében.

Módszerek

A tanulmány kutatásalapú irodalmi elemzésre épül, kiegészítve esettanulmány-bemutatásokkal két hazai óvodai program kapcsán. A vizsgálat első lépéseként áttekintettük a vonatkozó hazai és nemzetközi szakirodalmat, beleértve tudományos cikkeket, nemzetközi szervezetek jelentéseit és hazai oktatáspolitikai dokumentumokat. Kiemelt figyelmet fordítottunk azokra a forrásokra, amelyek a life skills kompetenciák fejlesztéséről, a korai gyermekkori intervenciókról és a szociális-érzelmi tanulásról szólnak. A szakirodalmi áttekintés feltárta a legfontosabb fogalmakat, elméleti modelleket és korábbi kutatási eredményeket, amelyek megalapozták a vizsgálódásunkat.

A második lépésben esettanulmány jelleggel elemeztünk két magyarországi óvodai programot, amelyek explicit módon építenek a life skills pedagógiára: a Boldog Óvoda programot (a Boldogságóra keretében) és a Zöld Óvoda programot. Az elemzéshez felhasználtuk a programok hivatalos leírásait, nyilvánosan elérhető beszámolóit és – ahol rendelkezésre állt – kutatási eredményeit. A Boldog Óvoda program esetében betekintettünk az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karának pozitív pszichológiai kutatásaiba (Magyaródi & Harmat, 2020), amelyek a program hatékonyságát vizsgálták. A Zöld Óvoda program esetében a programot koordináló minisztériumok jelentéseit és sajtóanyagait tanulmányoztuk, amelyek adatokat szolgáltattak a program elterjedtségéről és hatásairól.

Módszertanunk kvalitatív jellegű: a gyűjtött dokumentumokat tartalom-elemzéssel vizsgáltuk, tematikus szempontok szerint csoportosítva az információkat. Öt fő dimenzió mentén rendszereztük az adatokat, hasonlóan egyes nemzetközi összehasonlító vizsgálatokhoz: (1) intézményi integráció – mennyire épül be a program az óvoda nevelési programjába, szervezeti kultúrájába; (2) pedagógusok felkészítése és attitűdje – milyen továbbképzések, támogató intézkedések segítik a nevelőtestületet, illetve milyen szemléletváltásra van szükség; (3) pedagógiai módszerek – milyen konkrét foglalkozásformák, játékos vagy projektműszerek révén valósul meg az életvezetési készségek fejlesztése; (4) gyermekek bevonódása és élménye – hogyan reagálnak a gyerekek, mennyire motiváltak, milyen visszajelzések figyelhetők meg a csoportban; (5) kimenetek és hatások – rövid és hosszú távú eredmények a gyermekek fejlődésében, illetve az óvodai légkörben. E szempontok alapján összehasonlítottuk a Boldog Óvoda és Zöld Óvoda program gyakorlatát, valamint összevetettük azokat nemzetközi jógyakorlatokkal (pl. hasonló socio-emotional learning programokkal).

A módszertani korlátok között megjegyezzük, hogy a vizsgálat elsősorban másodlagos forrásokra támaszkodik, primer empirikus adatgyűjtés (pl. kérdőíves felmérés óvodapedagógusok körében vagy gyermekmegfigyelés) nem történt.

Ennek ellenére a feltárt publikációk és programértékelések elegendő információval szolgáltak ahhoz, hogy megalapozott következtetéseket vonjunk le a life skills pedagógia óvodai alkalmazhatóságáról. Az eredmények fejezetben a fenti elemzés főbb megállapításait ismertetjük, konkrét példákkal és hivatkozásokkal alátámasztva.

Eredmények

Life skills kompetenciák fejlesztése óvodáskorban

Az elemzésünk azt mutatja, hogy az életvezetési készségek tudatos fejlesztése már óvodáskorban megvalósítható és számos pozitív hatással jár. A hazai és nemzetközi programok tapasztalatai egyaránt alátámasztják, hogy a 3–6 éves gyerekek – életkori sajátosságaiknak megfelelő formában – képesek elsajátítani fontos személyes és szociális készségeket. Például a konfliktuskezelést, együttműködést sok óvodában játékos keretek közt, szerepjátékokon és kooperatív feladatokon keresztül gyakorolják. A mindfulness-elemek, relaxációs gyakorlatok is megjelentek már óvodás programokban, melyek a gyerekek önszabályozását és figyelem-koncentrációját erősítik (Flook et. al., 2015; Patányi et al., 2023; Zelazo & Lyons, 2012).

A Boldog Óvoda program keretében a pedagógusok minden hónapban más-más pozitív pszichológiai témát dolgoznak fel a gyerekekkel. Ilyenek például a hála, optimizmus, jócselekedetek, érzelmek felismerése, barátság. A program alapját képező Boldogságóra módszertan élménypedagógiai megközelítést alkalmaz, azaz játékos, mozgásos, dalos, alkotó tevékenységekre épít. Ez lehetővé teszi, hogy a gyerekek saját tapasztalatukon keresztül fedezzék fel a pozitív érzelmeket és szociális készségeket, nem didaktikus „tanítás” formájában. A Boldog Óvoda program hangsúlyozza a lelki jóllét és a személyes-szociális kompetenciák fejlesztésének összhangját a hagyományos ismeretátadással. Egy hazai empirikus vizsgálat szerint a programban részt vevő pedagógusok arról számoltak be, hogy a gyerekek érzelmi és szociális fejlődése észrevehetően felgyorsult, a csoport légköre pozitívabbá vált, és kevesebb viselkedési probléma adódott. A program hatékonyságát az ELTE PPK Pozitív Pszichológia Kutatócsoportja tudományosan is igazolta több kulcsterületen (iskolai jóllét, kreativitás, pozitív attitűd), így a Boldog Óvoda nemcsak elméletben, hanem mérhető mutatókban is sikeresnek bizonyult (Beck & Zaja, 2023; Vargha et al., 2019, Leist & Jámberi 2022, Bagdi et al., 2023). A részt vevő gyermekeknél javulást tapasztaltak az optimista szemléletmód, az önbizalom és a kitartás terén, emellett szociálisan érzékenyebbé váltak. Oláh Attila pszichológus, a program tudományos tanácsadója szerint azoknál a gyermekeknél – beleértve az óvodás korosztályt is –, akik

rendszeresen részt vesznek a boldogságórák foglalkozásain, szignifikánsan magasabb szintű optimizmus, magabiztosság és kitartás figyelhető meg, mint azoknál, akik nem kapcsolódnak be a programba. Továbbá esetükben a szociális készségek fejlődése is kimutathatóan kedvezőbb tendenciát mutat. Ezek a fejlemények jól mutatják, hogy a pozitív nevelési megközelítés milyen hatással lehet a gyermekek érzelmi intelligenciájára és társas kompetenciájára. Fontos kiemelni, hogy a program nemcsak a gyermekekre, hanem a pedagógusokra is pozitív hatást gyakorol: a pedagógusok visszajelzései alapján saját szakmai elégedettségük és empatikus készségeik is fejlődtek a program alkalmazása során (Bagdi et al., 2023).

A Zöld Óvoda pályázat más fókuszú, de szintén számos életvezetési készséget mozgósít és fejleszt. A zöldóvodákban a gyermekek a környezeti nevelés keretében ismerkednek meg a természettel és a fenntarthatóság alapelveivel. A program alap gondolata, hogy a fenntarthatóságra nevelést már kisgyermekkorban el kell kezdeni, mivel a jövő generációjának a szemléletformálása kulcsfontosságú a globális kihívások (klímaváltozás, környezetszennyezés stb.) kezelésében. A zöldóvodákban a nevelők játékos, élményalapú foglalkozásokon vezetnek be a kicsiket a környezeti témákba: a gyerekek felfedezik közvetlen környezetüket (pl. kerti foglalkozások, séták), megtanulják a természet iránti tiszteletet, és kialakul a megfelelő attitűd a környezet védelme iránt. A fenntartható fejlődésre neveléssel a pedagógusok olyan értékeket is közvetíteni tudnak, mint a felelősségvállalás (pl. az élőlények gondozásáért vagy az energiatakarékosságért) és a takarékoskodás az erőforrásokkal. Ezek mind az életvezetési kompetenciák körébe tartozó attitűdök és készségek, hiszen a gyermek megtanul a saját cselekedeteiért felelősséget vállalni, hosszabb távú következményekben gondolkodni, együttműködni társakkal egy közös cél – a környezet megóvása – érdekében.

A Zöld Óvoda pályázatban részt vevő gyermekeknél a pedagógusok beszámolóí észrevehető változásokat említene: a gyerekek érzékenyebbé és fogékonyabbá válnak a természeti környezet iránt, szívesen vesznek részt komposztálásban, kertészkedésben, sőt otthon is jelzik a szülőknek a környezetbarát szokások fontosságát (pl. szelektív hulladékgyűjtés). Mindezzel tehát nem csupán környezeti ismeretekhez jutnak a gyerekek, hanem értékrendjük is formálódik, vagy ahogyan László Tibor Zoltán környezetvédelemért felelős helyettes államtitkár helyettes államtitkár fogalmazott: a zöldóvoda *„kiváló lehetőséget biztosít ahhoz, hogy a gyermekeket érzékenyebbé, fogékonyabbá tegyük az élhető világ megőrzésére”*, illetve ezáltal a fenntarthatóság, mint érték, beépüljön a mindennapjaikba. Ez hosszú távon a szociális érzékenység és felelősségérzet kiterjesztését jelenti, vagyis a gyermek megtanul törődni nemcsak a közvetlen emberi környezetével, hanem tágabb értelemben a közösséggel és a természeti világgal is.

Pedagógiai megközelítések és a nevelőtestület szerepe

Mind a Boldog Óvoda, mind a Zöld Óvoda pályázat és cím példája rávilágít arra, hogy a sikeres implementáció kulcsa a megfelelő pedagógiai megközelítés és a nevelőtestület elköteleződése. A pedagógiai módszerek terén közös nevező a gyermekközpontú, élményalapú tanulásszervezés. A frontális oktatás ennél a korosztálynál amúgy sem jellemző, de különösen az ilyen programoknál figyeltek meg a szakemberek egy paradigmaváltást: a pedagógus inkább facilitátor, aki biztosítja a támogató környezetet és azokat az élményeket, melyek révén a gyerekek maguk fedezhetik fel a kívánt készségeket. Ilyen lehet a projekt módszer alkalmazása, amikor például egy óvodai projekt keretében a gyerekek heteken át gondoznak növényeket (Zöld Óvoda) vagy gyűjtik a „jó cselekedetek” emlékeit (Boldog Óvoda) –, ami során komplexen fejlődik a kitarításuk, együttműködésük, tudásuk.

A hazai tapasztalatok azt mutatják, hogy a pedagógusok kezdetben szkeptikusak lehetnek az új típusú tematikák és módszerek bevezetésében. Szemléletváltásra van szükség a nevelőtestület szintjén: el kell fogadniuk, hogy az óvodai nevelésben a hagyományos szerepük (mint elsősorban gondozók és tanítók) kiegészül vagy átalakul olyan irányba, hogy mentorai és segítői legyenek a gyerekek szociális-érzelmi tanulásának. A Boldogságóra Program keretében például rendszeres pedagógus-továbbképzéseket tartanak, melyek során a pedagógusok elsajátítják a pozitív pszichológiai szemlélet alapjait és megtanulják, miként építhetik be azt a napi gyakorlatba. Az elmúlt években több mint ezeröttszáz intézmény csatlakozott a Boldogságóra hálózatahoz, ami mutatja a pedagógusközösség nyitottságát az új módszerek iránt. A programban részt vevő pedagógusok visszajelzéseiből kiderül, hogy a módszer hosszú távon könnyebbséget jelent, mert a gyermekcsoportok kooperatívabbak és kiegyensúlyozottabbak lesznek (Bagdi et al., 2023).

A zöldóvoda esetében a pedagógusok szakmai támogatását a program mentorrendszere biztosítja: az országban számos bázisóvoda működik, amelyek tapasztalataikat megosztva segítik az újonnan csatlakozó intézményeket (Kovács, 2010). A pedagógusok számára elérhetők még módszertani segédanyagok, például egy 20 pontból álló Zöld Óvoda kritériumrendszer, ami iránymutatást ad a mindennapi tevékenységek „zöldítéséhez”. A program sikeréhez azonban nem elég a formális útmutató, szükséges, hogy a nevelőtestület minden tagja azonosuljon a fenntarthatóság értékeivel, és saját példáján keresztül közvetítse azokat. Ahogy Pálfi Erika szakember (Energiaügyi Minisztérium, 2025) is hangsúlyozta a Zöld Óvoda cím átadó ünnepségén: a fenntarthatóságra nevelésnek nemcsak az ismeretátadásban, hanem példamutatásban, az óvoda minden dolgozójának egységes értékközvetítésében is meg kell nyilvánulnia. Tehát az óvodai dajkától az óvodavezetőig mindenkinek részévé kell válnia a programnak. Ez az ún. egész

intézményes megközelítés, amelyet a nemzetközi szakirodalom is a leghatékonyabbnak tart a hasonló programok fenntarthatósága szempontjából.

Fontos eredménye a vizsgálatunknak annak felismerése, hogy a nevelőtestület támogatása és folyamatos szakmai fejlesztése alapvető a life skills programok sikeréhez. Az OECD egy 2021-es jelentése rámutatott, hogy azokban az intézményekben, ahol a tanárok célzott továbbképzést kaptak a szociális-érzelmi nevelés terén, a pedagógusok magabiztosabban és kompetensebb módon alkalmazták az új módszereket, és az osztályközösségek is befogadóbb, támogatóbb légkört mutattak. Ez összecseng a hazai tapasztalatokkal: a szemléletváltás eleinte kihívás, de megfelelő vezetői támogatással és pedagógus-továbbképzéssel elérhető, hogy a tantestület egésze magáénak érezze az új pedagógiai programot.

Hosszú távú fenntarthatóság

Kutatásunkban foglalkoztunk a programok hosszú távú fenntarthatóságának kérdésével. Gyakori jelenség az oktatásban, hogy egy-egy innovatív program a kezdeti lelkesedés után kifulladás, ha nincs beágyazva a rendszerbe. Azonban a Boldog Óvoda és a Zöld Óvoda minősítési rendszerrel, a jelek szerint, sikerült országos szinten is fenntartható modellt kialakítani. Ennek több összetevője van:

- *Intézményi beágyazottság:* A program akkor fenntartható, ha az intézmény küldetésének és értékrendjének részévé válik. Azok az óvodák, amelyek pedagógiai programjukba hivatalosan is integrálták a boldogságórák vagy a környezeti nevelés filozófiáját, nagyobb valószínűséggel folytatják a gyakorlatot évről évre. Például sok óvoda elnyerte az „Örökös Zöld Óvoda” címet – ez azt jelenti, hogy több egymást követő évben is sikeresen pályáztak, és vállalják a cím folyamatos fenntartásával járó feladatokat. Ez az intézményi elköteleződés jele. A Boldog Óvoda programban is vannak „Örökös Boldog Óvoda” címmel kitüntetett intézmények, amelyek több éve aktív részesei a hálózatnak (Jobb Veled a Világ Alapítvány, 2021).
- *Támogató szakpolitika és hálózatok:* A Zöld Óvoda program esetében a minisztériumi háttértámogatás (pályázatok, szakmai napok, mentorhálózat) biztosítja, hogy a program népszerűsége töretlen maradjon. 2024-ben már 1223 óvoda tagja a Zöld Óvodák hálózatának, ami azt jelenti, hogy minden negyedik magyar gyermek zöldóvodába jár. Ez a kiterjedt hálózat önmagában is erősítő tényező, hiszen az intézmények megosztják egymással tapasztalataikat, és egyfajta közösségi tanulás zajlik, ami növeli a program életképességét. A Boldog Óvoda program inkább civil kezdemé-

nyezésből nőtte ki magát országos hálózattá; itt a fenntarthatóságot az biztosítja, hogy a program mögött komoly szakmai műhely (pszichológusok, egyetemi kutatók) áll, illetve, hogy folyamatosan frissül a tartalom (évről évre új tematika, új kutatási eredmények beépítése a képzésekbe). A programot a Jobb Vele a Világ Alapítvány koordinálja, de együttműködik az Oktatási Hivatallal és több egyetemmel, ami szintén a hosszú távú beágyazódást segíti.

- *Mérhetőség és visszajelzés:* A fenntarthatóság szempontjából kulcsfontosságú, hogy a program hatásait mérjék és kommunikálják. Mindkét említett program esetében történt hatásvizsgálat. A Boldogságóra programnál az ELTE PPK kutatásai, illetve a pedagógusok körében végzett felmérések szolgáltatnak adatokat arról, hogyan fejlődnek a gyerekek bizonyos mutatók mentén. Ezek az eredmények publikációk formájában megjelentek, és megerősítették a program létjogosultságát (Beck & Zaja, 2022; Bagdi et al., 2023). A Zöld Óvoda program hatásait kevésbé kvantitatív módon, de szintén nyomon követik (pl. a pályázó óvodák számolókat nyújtanak be az elért eredményeikről, melyeket szakemberek értékelnek). A pozitív visszajelzések mind a fenntartó (állam, önkormányzat) felé, mind a szülők felé igazolják, hogy érdemes ezeket a programokat folytatni.
- *Rugalmasság és innováció:* Egy program akkor marad fenn hosszú távon, ha képes alkalmazkodni az új kihívásokhoz. A life skills területe dinamikusan változik – gondoljunk csak a digitális kompetenciák előretörésére, vagy épp a COVID-19 pandémia kapcsán előtérbe került reziliencia szükségességére. A Boldog Óvoda program például a pandémia alatt külön anyagokat dolgozott ki a gyerekek lelki támogatására, és online formában is tartott képzéseket a pedagógusoknak (Boldogságóra Hírlevél, 2020). A Zöld Óvodákban új tematika lett az energiahatékonyság és a klímatudatosság, ahogy ezek a témák a közbeszédben hangsúlyosabbá váltak. E folyamatos megújulás képessége biztosítja, hogy a programok relevánsak maradjanak, és ne veszítsék el a pedagógusok és szülők érdeklődését.

Az eredményeink alapján a life skills pedagógia és az óvodai nevelés integrációja valós és üdvözlendő lehetőség, amely hazánkban is kézzelfogható sikereket hozott. A kulcsfontosságú tényezők a jól megválasztott, élményközpontú módszerek, a pedagógusok felkészítése és nyitottsága, az intézményi szintű szemléletváltás, valamint a programok folyamatos támogatása és fejlesztése. Ezek megléte esetén az óvodai életképesség-fejlesztéssel foglalkozó programok nemcsak a gyerekek mindennapjait teszik gazdagabbá, hanem hosszú távon is hozzájárulnak egy érzelmileg egészségesebb, szociálisan érzékenyebb generáció felneveléséhez.

Összegzés

A tanulmány áttekintette a life skills pedagógia és az óvodai nevelés kapcsolatát, bemutatva az elméleti alapokat, a gyakorlati megvalósítás néhány hazai példáját, valamint a pedagógiai feltételeket és hatásokat. Az elvégzett kutatás eredményei alapján megállapítható, hogy az életvezetési készségek pedagógiája sikeresen integrálható az óvodai nevelési gyakorlatba. Az első kutatási kérdésre (K1 és K2) válaszolva kijelenthető, hogy a szociális-érzelmi készségek fejlesztése mindennapi pedagógiai munkába való beépítéséhez leginkább a gyermekközpontú, élményalapú módszerek alkalmasak, amelyek természetes módon illeszkednek az óvodai élet mindennapjaiba. A második kutatási kérdés (K2) kapcsán az elemzett hazai programok példái megerősítették, hogy olyan módszerek, mint a projekt-pedagógia, a játékos, mozgásos foglalkozások, a relaxációs gyakorlatok és a tematikus, élményalapú programok bizonyultak a leginkább hatékonynak.

A harmadik kutatási kérdés (K3) vizsgálata egyértelművé tette, hogy a pedagógusok célzott szakmai felkészítése és a szemléletváltás döntő jelentőségű a programok sikeressége szempontjából. Hipotéziseinket igazolták az eredmények, mivel (H1) az élményalapú pedagógiai módszerek jelentős pozitív hatással voltak a gyermekek életvezetési készségeinek, különös tekintettel a konfliktuskezelésre, az együttműködésre és az önszabályozás fejlesztésére. Emellett (H2) igazolást nyert, hogy a pedagógusok szemléletváltása, folyamatos szakmai támogatása alapvető feltétele a sikeres és fenntartható implementációnak.

A life skills szemlélet integrációjának mérhető pozitív hatásai (H3) között a pedagógusok visszajelzései szerint kiemelhető a gyermekek fokozott érzelmi intelligenciája, javuló csoportléggör és a csökkenő viselkedési problémák. Végül a kutatás arra is rámutatott (K4), hogy a hosszú távú fenntarthatóság kulcstényezői közé tartozik az intézményi integráció, a szakpolitikai támogatás, a pedagógusok folyamatos továbbképzése és az innovációs rugalmasság.

Következtetések

A feltárt információk alapján több fontos következtetés vonható le.

1. *Már óvodáskorban fejleszthetők az életvezetési készségek.* A megfelelően megtervezett óvodai programok révén a 3–6 éves gyerekek elsajátíthatják azokat az alapvető szociális és érzelmi készségeket – mint az együttműködés, empátia, önfegyelem, kommunikáció –, amelyek a későbbi életkorokban a sikeres iskolai és társas bevalást segítik. A korai életkori intervenció különösen hatékony, mert a kisgyermekek rendkívül fogékonyak

az új élményekre és mintákra. Ha az óvoda tudatosan nyújt ilyen élményeket, azzal megalapozza a gyermek pozitív személyiségfejlődését és akár egész életútját befolyásolja.

2. *Pozitív hatás a szociális-érzelmi fejlődésre.* Az életképesség-fejlesztő óvodai programok kézzelfogható eredményekkel járnak a gyerekek viselkedésében és érzelmi világában. A Boldog Óvoda példája mutatja, hogy a programban részt vevő gyerekek kiegyensúlyozottabbak, optimistábbak, empatikusabbak, és jobban kezelik érzelmeiket. A Zöld Óvoda címet viselő intézményekben, a pedagógusok tapasztalatai szerint, a gyerekek felelősségteljesebbé válnak, kialakul bennük a természeti értékek megbecsülése és a közösségi szellem. Ezek a kompetenciák mind a gyermekek szociális-érzelmi intelligenciájának részét képezik, s megalapozzák a későbbi társas készségeket. A nemzetközi kutatások (Durlak et al., 2011) is alátámasztják, hogy az ilyen irányú fejlesztés csökkenti a problémás viselkedések előfordulását, és javítja a közösségi légkört.
3. *A pedagógiai megközelítés megújítása szükséges.* A life skills integrációja az óvodai nevelésbe pedagógiai szemléletváltást követel meg. A hagyományos nevelési gyakorlat kiegészül egy tudatosabb, reflektívabb attitűddel, amely a gyermek egész személyiségét, érzelmi szükségleteit helyezi középpontba. A pedagógus szerepe ily módon átalakul: nem csupán ismeretek átadója, hanem a gyermekek érzelmi és társas tanulásának segítője, modellje. Ehhez elengedhetetlen a nevelőtestület egészének támogatása és folyamatos szakmai fejlesztése – csak így válhat az új szemlélet az intézmény kultúrájának szerves részévé. A vezetés elköteleződése és a kollégák közötti együttműködés (pl. jó gyakorlatok megosztása, közös tervezés) döntő fontosságú. Ha a pedagógusközösség maga is hisz az életvezetési készségek fejlesztésének fontosságában, az a program sikerének legjobb garanciája.
4. *Programok fenntarthatósága és kiterjeszthetősége.* A hosszú távú siker feltétele, hogy a life skills programok beépüljenek a mindennapi gyakorlatba és támogatást élvezzenek rendszerszinten. A magyarországi példák azt mutatják, hogy intézményesülhetnek ezek a kezdeményezések (lásd országos hálózatok, pályázati címek). Szükséges azonban a folyamatos monitorozás és visszacsatolás: a hatások mérése, az eredmények kommunikálása a szakmai nyilvánosság felé erősíti a program legitimitását. Emellett fontos a rugalmasság: a programok fejlesztői reagáljanak a változó társadalmi kihívásokra, integráljanak új témákat (pl. digitális világban való eligazodás, egészségmegőrzés, multikulturális nevelés stb.), így fenntartva a program aktualitását. Végül, a fenntarthatóság kulcsa a szé-

leszkörű együttműködés, vagyis az óvodák, iskolák, családok, helyi közösségek és szakmai szervezetek összefogása. A Boldog Óvoda és Zöld Óvoda programokban is láthattuk, hogy a minisztériumok, egyetemek, civil alapítványok és maguk a pedagógusok partnersége milyen erőforrásokat képes mozgósítani.

Megállapíthatjuk, hogy a life skills pedagógia olyan alapvető pedagógiai megközelítés, amely az óvodai nevelés célkitűzéseivel összhangban van: a gyermekek harmonikus fejlődését, a társadalmi beilleszkedéshez és boldog élethez szükséges készségek megalapozását szolgálja. A jövő óvodája várhatóan egyre inkább olyan hely lesz, ahol a gyerekek nemcsak az iskolai előkészítés feladatait teljesítik, hanem megtanulnak boldognak lenni, együttműködni társaikkal, megoldani a problémáikat és szeretettel fordulni a világ felé. Ehhez pedig elengedhetetlen a life skills szemlélet további erősítése a korai nevelésben. A rendelkezésre álló kutatási eredmények és gyakorlati tapasztalatok fényében bátran kijelenthetjük, hogy a befektetett energia sokszorosán megtérül: a life skills pedagógia alkalmazása az óvodákban jobb társadalmi készségekkel rendelkező, érzelmileg egészségesebb generációt nevel, ami hosszú távon az egész társadalom javát szolgálja.

Felhasznált irodalom

- Bagdi B., Nótin Á. & Török, R. (2023): A Boldogságóra Programmal kapcsolatos pedagógusi tapasztalatok bemutatása. *Népegészségügy*, 100(1), 28–38. <https://tinyurl.com/yc3vt9k5>
- Beck-Zaja, M., & Zaja, R. (2023): A Boldogságóra Program bevezetése és eredményei a tanulásban akadályozott gyermekeknél. In Medovarszki, I. (szerk.): *Tantárgy-pedagógiai kaleidoszkóp: 2022*. Liceum Kiadó, Eger, 177–192. <https://tinyurl.com/bdepyx2b>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (2020): *What is SEL?* <https://casel.org/what-is-sel/>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. (2011): The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Energiaügyi Minisztérium (2025): *Nyilatkozat a Zöld Óvoda címátadó ünnepségen : „Az egészséges környezet megóvásában az egyik legfontosabb eszköz a környezeti nevelés”*. (Sajtóközlemény, 2025. május 7.). Hivatalos közlemény a 2024. évi Zöld Óvoda pályázat eredményeiről és a program jelentőségéről.
- Erikson, E. H. (2002): *Gyermekkor és társadalom*. Gondolat, Budapest.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K. & Davidson, R. J. (2015): Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 9(1), 20–29. <https://doi.org/10.1111/mbe.12026>

• A tanulmányban előforduló webes hivatkozások legutolsó ellenőrzési időpontja: 2025. november 1.

- Heckman, J. J. & Kautz, T. (2012): Hard evidence on soft skills. *Labour Economics*, 19(4), 451–464. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2012.05.014>
- Heckman, J. J., Pinto, R. & Savelyev, P. A. (2013): Understanding the mechanisms through which an influential early childhood program boosted adult outcomes. *American Economic Review*, 103(6), 2052–2086. <https://doi.org/10.1257/aer.103.6.2052>
- Jobb Veled a Világ Alapítvány (2024): *Boldogságóra – életkézségek a boldogsághoz vezető utak felfedezéséhez*. <https://jobbveledavilag.hu/>
- Józsa, K. & Zentai, G. (2007): Hátrányos helyzetű óvodások játékos fejlesztése a DIFER program-csomag alapján. *Új Pedagógiai Szemle*, 57(5), 3–17., <https://tinyurl.com/mryu3d3m>
- Kormány.hu (2019): *Töretlen a Zöld Óvoda Program népszerűsége*. (Agrárminisztérium – sajtóhír, 2019. január 21. 2019. 15:56). Beszámoló a Zöld Óvoda címek átadásáról. <https://tinyurl.com/65kh7p2h>
- Magyar Pedagógiai Társaság (2009): *Zöld Óvoda – Útmutató és kritériumrendszer*. (Összeáll.: Kisfaludi Andrea), D-PLUS Nyomda, Budapest, ISBN 978-963-06-8481-1, <https://tinyurl.com/muykcz9>
- Magyaródi T. & Harmat L. (2020): A pozitív pedagógia koncepciója és kapcsolódó pozitív pszichológiai eredmények magyar gyerek-, szülő- és pedagóguspopulációkról. *Alkalmazott Pszichológia*, 20(3), 79–100. <https://tinyurl.com/bdhu8wbv>
- Leist, B. B., & Jámbori, Sz. (2022): A család, az iskola és a karaktererősségek szerepe a pozitív fiatalkori fejlődés szempontjából. *Magyar Pedagógia*, 122(4), 235–254. <https://doi.org/10.14232/mped.2022.4.235>
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M. & Caspi, A. (2011): A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7), 2693–2698. Epub 2011 Jan 24. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- OECD (2021): *Social and Emotional Skills: Well-being, Connectedness and Success*, OECD Publishing, Paris, <https://tinyurl.com/bdfyn676>
- Piaget, J. (1962): *Play, Dreams and Imitation in Childhood*. W.W. Norton & Company, New York. <https://tinyurl.com/yc6nb56p>
- UNESCO (2015): *Education 2030: Incheon Declaration and Framework for Action*. Paris: UNESCO. <https://tinyurl.com/4ea2p877>
- Vygotsky, L. S. (1978): *Mind in Society : The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press, Cambridge. <https://tinyurl.com/yskd8wzn>
- WHO (1999): *Partners in Life Skills Education: Conclusions from a United Nations Inter-Agency Meeting*. World Health Organization, Geneva. <https://tinyurl.com/2mpyczt>
- Winkler Zs. & Zsolnai A. (2022): A reziliencia és a szociális-érzelmi tanulás segítése óvodás és általános iskolás korban. *Iskolakultúra*, 32(8–9), 70–85. <https://tinyurl.com/5a3mvsdm>