

Nume, prenume respondent:

Unitatea școlară:

TEST INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ

(varianta pentru copii, adaptat de Mihaela Roco)

Alege raspunsul care descrie cel mai bine reactia ta la urmatoarele situații, prin încercuirea unei singure variante de răspuns, la fiecare întrebare în parte.

Raspunde pe baza a ceea ce ai fi vrut sa faci in realitate, nu cum crezi tu ca trebuie sa fie raspunsul.

1. Imagineaza-ti ca te afli la ora la școală si dintr-o data pamantul incepe sa se cutremure foarte puternic, cu un zgomot inspaimantator. Ce faci ?

- a) Continui sa stai linistit in banca si sa citesti cursul, dand putina atentie evenimentului, asteptand ca acesta sa inceteze curand.
- b) Devii plin de grija fata de pericol urmarind profesorul si asculți cu atentie instructiunile date de acesta.
- c) Cate putin din a) si b).
- d) N-am observat nimic (M-am ascuns intr-un colt).

2. Esti in curtea scolii in timpul pauzei. Unul dintre colegii tai nu este acceptat de ceilalti si incepe sa planga. Ce faci ?

- a) Nu te bagi, il lasi in pace.
- b) Vorbesti cu el si incerci sa-l ajuti pe coleg .
- c) Te duci la el si ii spui sa nu mai planga.
- d) Ii oferi ceva care sa-l faca sa uite.

3. Imagineaza-ti ca te afli la mijlocul ultimului semestru si speri sa obtii un premiu, dar ai descoperit ca nu ai nota dorita la o materie, ci una mai mica decat cea la care te asteptai. Ce faci?

- a) Iti faci un plan special pentru a imbunatati nota, hotarindu-te sa-ti urmezi planul.
- b) Te hotarasti sa inveti mai bine anul urmator.
- c) Iti spui ca nu te intereseaza materia respectiva si te concentrezi asupra altor discipline unde notele tale sunt si pot fi mai mari.
- d) Mergi la profesor si incerci sa discuti cu el in scopul obtinerii unei note mai bune.

4. Consideri ca in lipsa profesorului esti cel responsabil cu disciplina in clasa. In urma unor acte de indisciplina zece elevi au fost deja avertizati cu scaderea notei la purtare si esti descurajat din cauza acestei situatii. Ce faci ?

- a) Notezi numele elevilor indisciplinati si predai lista profesorului a doua zi.
- b) Consideri ca nu-ti poti asuma aceasta responsabilitate.
- c) Incerci sa discuti cu elevii propunand solutii pentru pastrarea disciplinei si pentru indreptarea situatiei create.
- d) Doresti sa devii responsabil cu altceva.

5. Esti anuntat ca de maine o sa aveti un nou coleg rrom. Surprinzi pe cineva (pe prietenul tau) spunand cuvinte urate si rautacioase in adresa lui. Ce faci?

- a) Nu-l iei in seama considerand ca este numai o gluma.
- b) Il chemi afara pe colegul rautacios si il certi.
- c) Ii vorbesti in prezenta celorlalti spunand ca asemenea fapte sunt nepotrivite si nu vor fi acceptate in clasa voastra.
- d) Iti sfatuiesi colegul (prietenul) sa fie mai bun si ingaduator cu toti colegii.

6. Te afli în pauza și încerci să calmezi un coleg furios pe altul care i-a pus piedica pe hol, riscând astfel să-i fractureze bratul. Ce faci ?

- a) Îi spui să-l ierte pentru că ceea ce s-a întâmplat a fost o glumă.
- b) Îi povestesti o întâmplare hazlie și încerci să-l distrezi.
- c) Îi dai dreptate considerând, asemenea lui, că celălalt coleg s-a dat în spectacol.
- d) Îi spui că ți s-a întâmplat și ție ceva asemănător și că te-ai simțit la fel de furios, dar după aceea ți-ai dat seama că cel vinovat putea la rândul său să cadă și să-și spargă capul.

7. Tu și prietenul tău cel mai bun vă certati și aproape că ați ajuns să vă luați la bataie. Care este cel mai bun lucru de făcut?

- a) Faceți o pauză de 20 de minute și apoi începeți să discutați din nou.
- b) Te oprești din ceartă și taci.
- c) Spui că-ți pare rău și îi ceri și prietenului tău să-și ceară scuze.
- d) Vă opriți puțin pentru a vă liniști și apoi fiecare pe rând spune ceea ce gândește despre problema.

8. La sfârșit de an se organizează o petrecere. Închipuie-ți că tu ești conducătorul unui grup și vrei să compui o scenă hazlie. Cum faci ?

- a) Îți faci un orar și acorzi un timp pentru fiecare amanunt.
- b) Propui să vă întâlniți și să vă cunoașteți mai bine.
- c) Îi ceri separat fiecărui coleg să vină cu idei.
- d) Vă străngeți toți în grup și tu îi încurajezi pe ceilalți să propună diverse variante.

9. Imagineaza-ti ca ai un frate de 5 ani care este foarte timid si putin infricosat de locurile si oamenii straini. Ce atitudine ai fata de el?

- a) Accepti ca are un comportament timid si cauti sa-l protejezi de situatii care pot sa-l tulbure.
- b) Il prezinti unui medic cerandu-i un sfat.
- c) Il duci in fata oamenilor straini si in locuri necunoscute astfel incat sa-si poata infringe frica.
- d) Faci cu el o serie permanenta de jocuri si competitii usor de realizat care il vor invata ca poate intra in legatura cu oamenii si poate merge prin locuri noi.

10. Imagineaza-ti ca-ti place foarte mult desenul. Incepi sa te pregatesti pentru a desena in timpul tau liber. Cum faci?

- a) Te limitezi sa desenezi doar o ora pe zi.
- b) Alegi subiecte de desen mai grele care sa-ti stimuleze imaginatia.
- c) Desenezi doar cand ai chef.
- d) Alegi subiecte de desenat pe care stii sa le faci.