

**A4.1\_aprilie\_2023\_Studii de caz privind dezvoltarea de abilități emoționale, consilierea socială/ vocațională a preșcolarilor/elevilor din grupul țintă constituit în județul Botoșani, pe categorii de vârstă și nevoi de servicii psiho-sociale, în vederea acordării de suport emoțional/psihologic pe durata implementării proiectului și pe perioada sa de sustenabilitate**

**STUDIU DE CAZ**

**Bune practici în activitatea didactică bazată pe inteligența emoțională a copiilor/ elevilor**

Un număr mare de educatori recunoaște faptul că elevii care beneficiază exclusiv de pregătire școlară pot fi „neechipați” pentru provocările viitoare, atât ca indivizi cât și ca membri ai societății- nu este suficient doar să fie hrănită mintea. Studiile arată că inteligența emoțională este cel mai bun predictor pentru achizițiile viitoare ale copiilor, pentru succes față de inteligența tradițională, cognitivă și abilitățile tehnice.

Dinamica schimbărilor sociale contemporane solicită o bună capacitate de adaptare a individului la mediu care se poate realiza numai dacă înțelegem rolul extraordinar pe care îl are folosirea inteligentă a emoțiilor. Teoriile moderne despre inteligență s-au dezvoltat prin observarea faptului că individul uman pe parcursul vieții este într-o permanentă dezvoltare personală care pentru a avea succes ar trebui să îndeplinească anumite condiții.

Aceste condiții de realizare a succesului în viață depind de abilități care se formează pe tot parcursul educației formale sau cel puțin ar trebui să fie urmărite ca obiective, dincolo de discipline. Urmărind ceea ce scriu oamenii de știință despre inteligență se observă interesul special acordat inteligenței emoționale și sociale care se referă la abilitatea de a te înțelege pe tine și de a-i înțelege pe ceilalți. Un număr tot mai mare de educatori și cercetători în domeniul educației recunosc faptul că la sfârșitul anilor de școală, elevii sunt nepregătiți să facă față provocările vieții de fiecare zi, atât ca indivizi

cât și ca membri ai societății. Abordarea prin excelență cognitivă a demersurilor curriculare și didactice nu este suficientă pentru a avea succes și a fi fericit. În consecință, la ora actuală, aria învățării emoționale se dezvoltă pe baza cercetărilor în domeniu, respectiv al noilor teorii privind natura emoțiilor și a inteligenței în relație cu succesul și fericirea.

Prin învățare socială și emoțională, inteligența emoțională a copiilor este dezvoltată, constituind un bagaj enorm pentru viitorul lor personal și profesional.

Ce este inteligența emoțională?

În anii '80, Howard Gardner, în teoria inteligențelor multiple a identificat inteligența interpersonală și inteligența intrapersonală, care combinate reprezintă ceea ce nouă ne este cunoscut astăzi sub numele de inteligența emoțională.

Termenul a fost folosit pentru prima dată de Peter Salovey, profesor și psiholog la Universitatea Yale și John Mayer, profesor și psiholog la Universitatea din New Hampshire. Mai târziu Daniel Goleman, tratează cu succes noul domeniu în lucrările sale, astăzi de referință.

Inteligența emoțională este abilitatea individului de a recunoște, identifica, conștientiza, exprima și controla emoțiile.

Folosirea inteligenței a emoțiilor înseamnă:

- Stăpânirea impulsurilor emoționale
- Receptivitate la sentimentele celorlalți
- Citirea emoțiilor celorlalți
- Asigurarea echilibrului emoțional personal
- Gestionarea și negocierea conflictelor
- Păstrarea relațiilor interpersonale pozitive

Ce spun cercetătorii despre inteligența emoțională?

- Într-un experiment („al bomboanelor”) din 1960, niște copii de 4 ani au avut de ales între a aștepta câteva minute și a lua o bomboană, până când un cercetător va reveni în cameră și le va oferi două bomboane. Aceștia au fost monitorizați până când au absolvit liceul. Au observat că cei care au fost echilibrați emoțional, au amânat recompensa, au dat dovadă de

autocontrol și stăpânire de sine au rezultate mai bune și sunt mai competenți la școală și în viața cotidiană.

Cercetările arată că dezvoltarea emoțională a elevilor este decisivă pentru succesul școlar și pentru reușita în viață.

- În 1985, Wayne Leon Payne, absolvent al unui colegiu de arte liberale alternative din Statele Unite ale Americii, includea termenul de inteligență emoțională în titlul lucrării sale de doctorat.

Aceasta pare să fie prima apariție academică a acestui concept care este definit de autor ca o abilitate care implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință.

- La întrebarea „Ce înțeleg oamenii de pe stradă că este o persoană inteligentă?” Sternberg (1988) răspunde: cei ce reușesc să depășească obstacolele zilnice, cei care au abilitatea a înțelege și de a stabili relații cu oamenii. Se numește inteligență socială.

- De asemenea, D. Wechsler, autorul testelor standardizate de inteligență apreciază că adaptarea individului la mediu se realizează atât prin elemente cognitive, cât și prin cele non-cognitive, cum ar fi: afectiv, social, personal.

Pe baza cercetărilor sale de peste 25 de ani, Reuven Bar-On, profesor doctor la Universitatea din TelAviv, a stabilit în 1992, componentele inteligenței emoționale (Mihaela Rocco, 2003):

- aspectul intrapersonal: conștientizarea propriilor emoții, optimism, asertivitate, respect pentru propria persoană, autorealizare, independența
- aspectul interpersonal: empatie, relații interpersonale, responsabilitate socială
- adaptabilitatea: rezolvarea problemelor, testarea realității, flexibilitate
- controlul stresului: toleranța la stres, controlul impulsurilor
- dispoziția generală: fericire, optimism.

Persoana cel mai mult asociată cu termenul de inteligență emoțională este psihologul și jurnalistul Daniel Goleman. În cartea sa „Inteligența emoțională” (1995), Daniel Goleman cercetează competențele sociale și emoționale, demonstrează că abilitățile sociale și emoționale pot fi dezvoltate, iar copiii implicați în astfel de programe pot beneficia de avantaje pe termen scurt și lung în ceea ce privește starea de bine,

performanțele și succesul în viață. Consideră că există 5 elemente care compun inteligența emoțională:

- Conștiința de sine: identificarea și înțelegerea emoțiilor, conștientizarea unei emoții care se schimbă, înțelegerea diferenței dintre gânduri, emoții și comportamente, încrederea în sine, înțelegerea consecințelor unor comportamente în termeni de emoții
- Autocontrolul: managementul emoțiilor dificile, controlul impulsurilor, managementul constructiv al furiei, mâniei, dorința de adevăr, conștiinciozitatea, adaptabilitatea, inovarea, disciplina.
- Motivația: a fi capabil(ă) să stabilești obiective și să le îndeplinești, optimism și speranță în fața obstacolelor și eșecurilor, inițiativă, optimism, dorința de a reuși, perseverență, dăruire.
- Empatia: a fi capabil(ă) să te pui „în pantofii diferitelor persoane cu care relaționezi”, cognitiv și afectiv, a fi capabil(ă) de a-i înțelege pe ceilalți, perspectivele acestora, a fi capabil(ă) de a arăta grijă, atenție, înțelegerea diversității.
- Managementul relațiilor sociale: stabilirea și păstrarea relațiilor (prieteni), rezolvarea conflictelor, cooperarea, colaborarea, capacitatea de a lucra în echipă, comunicarea, influența, conducerea (leadership)

Inteligența emoțională în școală - aspecte critice

- Integrarea unor activități care au ca obiective specifice dezvoltarea abilităților emoționale în programul zilnic școlar.
- Strategia didactică include activități specifice de luare a deciziilor, rezolvare de probleme, rezolvare creativă a conflictelor
- Întâlniri de lucru cu colegii de cancelarie pentru discutarea aspectelor pozitive și negative ale folosirii acestor tip de demers formative
- Atitudinea personală este folosită ca model pentru conduita elevilor.
- Dezvoltarea profesională continuă necesită participări la forumuri, conferințe, întâlniri cu specialiști, discuții pe Internet pe tema dezvoltării sociale și emoționale
- Promovarea în clasă a activităților de grup, în perechi și individuale cu scopul de a dezvolta abilitățile sociale și emoționale sau ceea ce H. Gardner denumește inteligența intra și interpersonală.

- Deschiderea și toleranța sunt atitudini fără de care nu se poate dezvolta inteligența emoțională respectiv socială. Fiți deschiși și toleranți în momentele când observați schimbarea stărilor și a dispozițiilor, conflictele, actele de grijă față de ceilalți, respectul, atenția!
- Valorizarea inteligenței sociale și emoțională a elevilor dumneavoastră. ca fiind tot atât de importantă ca și dezvoltarea lor cognitivă.
- Informarea individuală asupra resurselor existente pe tema dezvoltării sociale și emoționale este un aspect al procesului de dezvoltare profesională continuă.

### Pași pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în clasă

Nivelul coeficientului de inteligență emoțională al cadrelor didactice este de departe variabila cea mai importantă pentru crearea în clasă a unui mediu sănătos din punct de vedere al inteligenței emoționale.

Este evident că profilul unui cadru didactic de succes, inteligent emoțional presupune un bun management al emoțiilor, mai ales al emoțiilor negative într-un mod autentic, real și sănătos.

Pas 1. În primul rând, cadrele didactice trebuie să:

- Își identifice propriile sentimente
- Să își înțeleagă trăirile emoționale
- Să își asume răspunderea lor
- Să conștientizeze nevoile emoționale proprii

Pas 2. Apoi să sprijine elevii :

- Oferindu-le ajutor în analiza sentimentelor prin comunicare
- Acordându-le opțiuni și sprinjin printr-o atitudine pozitivă
- Înțelegându-le și respectându-le sentimentele prin atitudine
- Învățându-i să își rezolve problemele și din punct de vedere emoțional

Pas 3. Fișă de autoevaluare

„Tu te vei judeca , atunci pe tine însuși, spuse regele. E lucrul cel mai greu. A te judeca pe tine este mult mai greu decât a-l judeca pe altul.”

Micul Prinț, Antoine de Saint-Exupery

1. Evaluează sentimentele tale mai bine decât să le etichetezi pe cele ale elevilor.  
1-etichetez 5-evaluez
2. Exprimă sentimentele în loc să comanzi. 1-comand 5-exprim
3. Asumă-ți responsabilitatea pentru sentimentele tale în loc să-i blamezi pe elevi pentru ele. 1-tendință de blamare 5-îmi asum responsabilitatea sentimentelor personale
4. Nu uita că respectul se câștigă, nu se cere! 1-pretind respect 5-urmăresc permanent să câștig respectul elevilor
5. Niciodată nu considera un elev lipsit de valoare! 1-nu mă interesează elevii ci conținutul de predate 5-elevul este în centrul atenției mele la oră
6. Cere scuze când simți că regreți ceva. 1- când mă simt nemulțumit, devin agresiv 5-când sunt nemulțumit mă analizez și chiar îmi cer scuze
7. Încurajează elevii să-și exprime sentimentele folosind limbajul emoțiilor. (cuvinte pentru emoții) 1-nu vorbim despre emoții 5-analizez emoțiile și vorbesc despre ele des
8. Caută cooperarea de tip voluntar în locul comenzilor directive. 1-folosesc comenzile directive, sunt mai eficiente 5-cooperez în mod voluntar, dezvoltarea elevilor este mai armonioasă
9. Ajută elevii să-și rezolve conflictele interioare și cu ceilalți. 1-nu mă interesează conflictele elevilor 5-încerc să fiu aproape de elevi și să îi sprijin în rezolvarea problemelor și a conflictelor
10. Validează mai întâi sentimentele elevilor, înainte de a vă adresa comportamentelor.  
1- nu mă preocupă sentimentele elevilor 5-toate interacțiunile le urmăresc și prin filtrul sentimentelor elevilor

#### Pas 4. Aplicații

- Aplicații pentru facilitarea procesului de autocunoaștere

#### Exercițiul 1.

Este un set de întrebări critice adresate cadrelor didactice. Se lucrează individual. Apoi se lansează întrebările în grup și doar cine dorește poate să împărtășească reflecțiile asupra acestor întrebări colegilor.

1. Cum recunoști emoțiile ?
2. Care este diferența dintre sentimente și emoții ?
3. Descrie un moment care a generat o emoție în timpul orei?

4. Ce fel de sentimente ai față de elevii tăi?
5. Când și cum se manifestă sentimentul de nesiguranță în școală?
6. Ce sentimente crezi că au elevii tăi pentru tine?

#### Aplicație pentru managementul emoțiilor

Atitudinea pozitivă sau negativă transmite mesaje asociate. Dacă ne cunoaștem valorile personale, suntem conștienți de ele putem identifica sursa posibilă a emoțiilor pozitive sau negative. Dacă acțiunile noastre nu sunt conduse în direcția valorilor principale apare sentimentul de nesiguranță, frică, deznădejde, stresul se accentuează.

Dacă un cadru didactic are ca valoare prioritară familia este evident faptul că ședințele de după-amiază îi crează o stare de disconfort și dacă în grupul de cadre didactice sunt majoritatea cu această valoare absenteismul sau nemulțumirea devin dominante. Emoțiile negative se activează, lucru ușor de înlăturat în condițiile în care anagementul școlii beneficiază de această informație și acționează în consecință.

Astfel, a lucra asupra supărării, fricii, anxietății și a tristeții este o țintă.

A canaliza sentimentele către o finalitate pozitivă este o aptitudine cheie.

- Transmiteți mesaje pozitive elevilor
- Identificați sursa mesajelor cu potențial negativ
- Conștientizați valorile personale principale, ale dumneavoastră și ale elevilor
- Acționați în armonie cu valorile personale

#### Ce alte abilități emoționale ar fi de educat în școală?

În cartea sa “Self Science: The Subject is Me „(2nd edition) Karen Stone McCown et al.1998, Daniel Goleman oferă o listă considerabilă. Iată câteva sugestii: empatia, comunicarea, cooperarea și rezolvarea de conflicte.

- Empatia - A-ți ști măsura ta , a celorlați și a situației , acționând în mod adecvat având o oarecare perspectivă asupra acestor distanțe este deosebit de important. Identificarea sentimentelor proprii cu situația de rezolvat duce ușor în zone conflictuale.
- Comunicarea - Cultivarea unor relații de calitate are efect pozitiv asupra mediului. Entuziasmul și optimismul sunt la fel de contagioase ca și pesimismul și

negativitatea. A exprima îngrijorări personale fără supărare sau pasivitate este o abilitate cheie.

- Cooperarea - Să știi când să preiei conducerea și când să urmezi altora. Un leadership eficient nu se bazează pe dominare ci pe arta de a-i ajuta pe oameni să lucreze împreună spre scopuri comune. Recunoașterea valorii contribuției celorlalți și încurajarea participării lor poate produce mai mult bine decât a da ordine și a te plânge. De asemenea este nevoie să îți asumi responsabilități și să consecințele deciziilor și actelor tale.
- Rezolvarea conflictelor - Pentru a rezolva conflictele trebuie să înțelegi în primul rând mecanismele care s-au activat. Spirala conflictului este una care nu permite vizibilitate asupra sursei conflictului.

Abilitățile emoționale menționate mai sus pot fi de mare ajutor în rezolvarea conflictelor în mediul școlar.

#### Bibliografie selectiva

- Anderson Walter, *Curs practic de încredere în sine*, Editura Curtea Veche, București, 2000
- Cosmovici Andrei, Luminița Iacob, *Psihologie școlară*, Editura Polirom, Iași, 1999
- Goleman D, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2001
- Tobias M. J., Steven E. Tobias, Brian S. Friendlander, *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Editura Curtea Veche, București, 2002.