

ACADEMIA

EDUCAȚIE ȘI NOI ORIZONTURI

ISSN 2734 5491

ISSN-L 2734 - 5491

NR 26, SEPTEMBRIE 2024

Modalități de dezvoltare a inteligenței emoționale

Inteligența emoțională la vârsta preșcolară

Inteligența emoțională se referă la capacitatea unui individ de a percepe, interpreta, demonstra, controla, evalua și utiliza emoțiile proprii, scopul fiind comunicarea și relaționarea cu ceilalți într-un mod cât mai eficient. Inteligența emoțională înseamnă și abilitatea de a recunoaște emoțiile atât ale tale cât și ale celorlalți dar și modul de gestionare cât mai corectă a acestora.

REVISTA "EDUCAȚIE ȘI NOI ORIZONTURI" / NR. 26 / SEPTEMBRIE 2024



REVISTĂ *ELECTRONICĂ*
DE EDUCAȚIE
EDUCAȚIE ȘI
NOI ORIZONTURI

academiaabc.ro

ISSN 2734 5491

ISSN-L 2734 - 5491

offset
media

Academia
ABC.ro

academiaabc.ro

Un proiect
S.C. Offset S.R.L.

B-dul 1Mai, Nr.33A, Bl.PF7, Sc.A, Ap.11,

Constanța,

Tel: 0784.835951,

Email: office@academiaabc.ro

revista@academiaabc.ro

simpozion@academiaabc.ro

proiect@academiaabc.ro

Website: academiaabc.ro

REVISTA "EDUCAȚIE ȘI NOI ORIZONTURI" / NR. 26 / SEPTEMBRIE 2024

Modalități de dezvoltare a inteligenței emoționale

Editor: Secuiu Eugen



Redactor: prof. Secuiu Elena



**AUTORII ÎȘI ASUMĂ ÎNTREAGA
RESPONSABILITATE PENTRU CONȚINUTUL
MATERIALELOR PUBLICATE !**

COLECTIVUL DE REDACȚIE

Burdeți Onița Școala Gimnazială Cepari, Jud.Bistrița-Năsăud	Csik Carina Grădinița P.P. nr. 3 Arad
Caraman (căs. Cojocă) Andreea-Alexandra Școala Gimnazială Nr.2 Ciocârlia de Sus	Dincă-Nae Florina-Corina Școala Gimnazială „Regina Maria”
Drăgan Alina-Ștefania Școala Gimnazială „Gheorghe Poalelungi” Măstăcani, județul Galați	Ibănescu Roxana Colegiul Național „Gheorghe Roșca Codreanu”
Cristian Marius Man Colegiul Național ”Silvania” Zalău, județul Sălaj	Carmen Alexandra MIRICIOIU Colegiul Național Pedagogic „Constantin Cantacuzino”, Târgoviște
Monica Mitea Colegiul Național “Ion Maiorescu” – Giurgiu	Staicu Lavinia Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Neamț
Șeulean Augustin-Valentin Școala Gimnazială „Emil Drăgan” Ungheni, jud.Mureș	Zelinschi Adriana-Iulia Colegiul Tehnic “Iuliu Maniu”
Zatic Maria Minodora Școala Gimnazială Nr.16 „M.I.Dobrogianu”, Constanța	Secuiu Elena Școala Gimnazială Nr.16 „M.I.Dobrogianu”, Constanța

CUPRINS

Dezvoltarea competențelor emoționale ale elevilor prin influența profesorului.....PAG. 6

Autor: Burdeți Onița

Școala Gimnazială Cepari, Jud.Bistrița-Năsăud

Particularitățile însușirii noțiunilor gramaticale de către elevi.....PAG. 8

Autor: Burdeți Onița

Școala Gimnazială Cepari, Jud.Bistrița-Năsăud

Inteligența emoțională la vârsta preșcolară.....PAG. 10

Autor: Csik Carina

Grădinița P.P. Nr. 3 Arad

Studiu asupra dezvoltării inteligenței emoționale la preșcolari.....PAG. 12

Autor: Csik Carina

Grădinița P.P. Nr. 3 Arad

Modalități de remediere a inteligenței emoționale.....PAG. 15

Autor: Caraman (căs. Cojocea) Andreea-Alexandra

Școala Gimnazială Nr.2 Ciocârlia de Sus

Modalități de dezvoltare a inteligenței emoționale.....PAG.18

Autor: Dincă-Nae Florina-Corina

Școala Gimnazială „Regina Maria”

PROIECT INTERDISCIPLINAR „GRĂDINA CU LEGUME”PAG. 22

Autor: Dincă-Nae Florina-Corina

Școala Gimnazială „Regina Maria”

Importanța comunicării empatică în demersul didactic.....PAG. 26

Autor: Drăgan Alina-Ștefania

Școala Gimnazială „Gheorghe Poalelungi” Măstăcani, județul Galați

Literatura – o artă ce contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale a copilului.....

.....PAG. 28

Autori: Drăgan Alina-Ștefania

Școala Gimnazială „Gheorghe Poalelungi” Măstăcani, județul Galați

Modele de bună practică: Transformarea orelor în experiențe.....PAG. 30

Autor: Ibănescu Roxana

Colegiul Național „Gheorghe Roșca Codreanu”

- Proiectul "Petale-n Vânt" renaște mai puternic decât niciodată.....PAG. 33**
 Autor: Cristian Marius Man
 Colegiul Național "Silvania" Zalău, județul Sălaj
- Seminar Internațional de contact pentru cadre didactice din domeniul VET.....PAG. 34**
 Autor: Carmen Alexandra MIRICIOIU
 Colegiul Național Pedagogic „Constantin Cantacuzino”, Târgoviște
- Jocuri ale identității: Annie Ernaux, "Confesiunea adolescenței.....PAG. 37**
 Autor: Monica Mitea
 Colegiul Național "Ion Maiorescu" – Giurgiu
- Optimizarea relațiilor interumane în mediul școlar prin inteligența emoțională și rolul consilierului școlar.....PAG. 40**
 Autor: Staicu Lavinia
 Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Neamț
- STRATEGII PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL.....PAG. 44**
 Autor: Șeulean Augustin-Valentin
 Școala Gimnazială „Emil Drăgan” Ungheni, jud.Mureș
- Cât de important este să ne educăm emoțiile în clasă.....PAG. 47**
 Autor: Zelinschi Adriana-Iulia
 Prof. Colegiul Tehnic "Iuliu Maniu"
- Relația dintre părinte și copil în familia modernă.....PAG. 51**
 Autor: Zatic Maria Minodora
 Școala Gimnazială Nr.16 „M.I.Dobrogianu”, Constanța
- Inteligența emoțională.....PAG. 55**
 Autor: Secuiu Elena
 Prof. Școala Gimnazială Nr.16 „M.I.Dobrogianu”, Constanța

Studiu de specialitate – Dezvoltarea competențelor emoționale ale elevilor prin influența profesorului

Autor: Burdeți Onița

Prof. Înv. Primar Școala Gimnazială Cepari, Jud.Bistrița-Năsăud

Fuziunea dintre achizițiile cognitive, climatul psihoeducațional în care se produce învățarea și componenta emoțională reprezintă cadrul necesar pentru dezvoltarea optimă a copiilor și elevilor (Schonert-Reichi, Kitil & Hanson-Peterson, 2017).

„Personalitatea unui individ poate fi descrisă printr-o combinație de trăsături care sunt relativ distincte și stau la baza diferențelor dintre individ respectiv și alți indivizi”, definiție dată de Robu (2027, p. 13).

R.E.Boyatzis, D. Goleman și K. Rhee (2000) consideră că inteligența emoțională poate fi observabilă, prin: conștiința de sine, capacitatea de management personal, conștiința socială, abilitățile sociale.

Inteligența emoțională constă în deținerea unei abilități de percepere, înțelegere, exprimare și gestionare adecvată a trăirilor emoționale, necesare pentru atingerea obiectivelor, iar competența emoțională reprezintă abilitatea de adaptare la emoțiile proprii și ale celorlalți (Ștefan&Kallay, 2009).

P. Salovey și D. Grewal (2005) analizează inteligența emoțională prin patru componente: capacitatea de a percepe emoțiile, utilizarea emoțiilor, înțelegerea emoțiilor, managerierea emoțiilor.

Potrivit lui Sonnleitner (2021), învățarea socială și emoțională implică toți actorii prezenți la actul educației. În cadrul colaborării se acordă atenție sporită gestionării interacțiunilor, atât în ceea ce privește sarcina educațională, cât și în planul afectiv.

Dintre strategiile directe, care sprijină dezvoltarea competențelor emoționale, amintim:

1. Lecții care se adresează membrilor unei clase și includ informații, explicații, sau demonstrații care să conducă la dobândirea cunoștințelor necesare;
2. Lecții care abordează diferite tematici importante pentru elevi și pot include material didactic vizual atractiv, mijloace audio, audio-video;
3. Lecții care oferă oportunitatea exersării în planul practic - aplicativ a cunoștințelor, spre exemplu exerciții, jocuri de rol;
4. Lecții care facilitează interacțiunile dintre elevi, oferind posibilitatea oferirii feedback-ului pozitiv;
5. Lecții care stimulează colaborarea între elevi în cadrul sarcinilor academice, rezultatele fiind evaluate atât din perspectiva îmbunătățirii competenței socio-emoționale;
6. Lecții a căror conținuturi sunt extracurriculare.

În context școlar, dezvoltarea competențelor socio-emoționale se realizează atât în cadrul activităților formale, cât și a celor nonformale.

Jennings și Greenberg (2009) abordează influența competențelor socio-emoționale asupra dinamicii grupului, influență ce contribuie la următoarele:

1. Proiectarea didactică a unor activități educaționale în care se pune accent pe resursele personale ale elevilor, în mod deosebit pe punctele forte identificate la aceștia;
2. Proiectarea didactică a unor activități educaționale care asigură colaborarea între elevi în procesul de realizare a sarcinii;
3. Manifestarea unui comportament care evidențiază respect față de ceilalți, în scopul promovării unui model de interacțiune;
4. Promovarea dezvoltării unor atitudini de susținere reciprocă, bazate pe atașament;
5. Evidențierea comportamentelor prosociale și încurajarea creșterii frecvenței acestora.

O serie de strategii menite să contribuie la dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor, în procesul instructiv-educativ, sunt abordate de către E.M.Harrington, S.D.Trevino, S. Lopez și N. R. Giuliani (2020), precum:

- a) lansarea propunerilor pentru elevi pentru a se implica activ în dezvoltarea competențelor emoționale. Elevii vor fi sprijiniți să dobândească o serie de abilități care să-i ajute la recunoașterea, identificarea și exprimarea stărilor emoționale pe care le resimt în diferite contexte.
- b) furnizarea unor materiale didactice în scopul învățării elevilor a descrierii stării emoționale pe care o simte pe parcursul unei zile. Încurajarea elevilor să vorbească despre starea emoțională din cadrul unei zile trebuie ascultată.
- c) asigurarea unui mediu sigur în care emoțiile trăite de elevi sunt recunoscute și validate.
- d) în contexte variate, în funcție de rol, public sau scop, prezentarea și exersarea unor tipare corecte de utilizare a termenilor specifici.
- e) exersarea abilităților sociale în grup, de către elevi, într-un cadru fizic creat.
- f) activități implementate ce presupun conectarea emoțională cu conținutul curricular, spre exemplu citirea unor cărți.
- g) implementarea unei educații digitale prin utilizarea unor materiale, jocuri, platforme.
- h) dezvoltarea componentei emoționale prin oferirea constantă de modele concrete.
- i) asigurarea oportunității de a lucra în echipe, axate pe colaborare și mai puțin pe competiție.
- j) anticiparea contextelor problematice cu care se pot confrunta elevii și dezvoltarea unor programe de prevenție pentru a preîntâmpina dificultățile.
- k) crearea unor contexte care să simuleze interacțiunea eficientă în diferite contexte problematice.

Profesorii apelează la un set de strategii, în cadrul activităților de grup (Zsolnai, 2015): instruire formală directă, activități recreative, activități de socializare, activități de colaborare, jocuri de rol, activități de exprimare emoțională (teatru, desen, pictură, modelaj), adoptarea unor roluri sociale pentru un feedback pozitiv, activități care sprijină acceptarea diversității, etc.

Procesul de reglare emoțională se referă la menținerea unei stări emoționale pozitive printr-un set de acțiuni prin care persoana să dețină controlul asupra propriului sistem emoțional (Gross, 1998), precum următoarele modalități: inconștient, conștient, controlat, automat.

Competența emoțională are un caracter dobândit (învățat), se referă la capacitatea de recunoaștere, interpretare și exprimare corespunzătoare a emoțiilor în funcție de situație (Denham, 1998). Individul reușește să prelucreze informația la nivel intrapersonal și interpersonal.

Bibliografie :Curs: „Studii, practici, strategii de dezvoltare a competențelor socio-emoționale”, Asociația pentru Dezvoltare și Inovație Psihoeducațională, Cluj-Napoca, 2023

Studiu de specialitate – Particularitățile însușirii noțiunilor gramaticale de către elevi

Autor: Burdeți Onița

Prof. Înv. Primar Școala Gimnazială Cepari, Jud.Bistrița-Năsăud

Studierea limbii române, în ciclul primar, este importantă, deoarece prin aceasta urmărindu-se atât cultivarea limbajului oral și scris al elevilor, cunoașterea și folosirea corectă a limbii materne, cât și învățarea unor tehnici de bază ale activității intelectuale, cum sunt cititul și scrisul.

Cultivarea limbajului reprezintă una din cele mai de seamă sarcini ale ciclului primar și ale școlii în general. Astfel, la clasa pregătitoare și la clasa întâi, chiar dacă nu apar ore de gramatică, elevii fac în mod practic-aplicativ exerciții de exprimare corectă, orală și scrisă, la fiecare lecție de citire și scriere, precum și la cele de dezvoltare a vorbirii. Disciplina în cadrul căreia elevii învață în mod sistematic un ansamblu de reguli elementare privitoare la modificarea formelor cuvintelor și la îmbinarea lor în propoziții, este gramatica. Știind gramatica, elevii reușesc să înțeleagă mai bine gândurile altora și să se folosească de limbă ca mijloc de comunicare, de acumulare a unor cunoștințe.

În studiul limbii române, în ciclul primar, se disting două etape. În prima etapă, elevii operează cu noțiunile gramaticale, fără să le numească și fără să le definească. Elevii sunt familiarizați cu unele cunoștințe simple, de limbă, pe cale orală practică.

În a doua etapă, elevii își însușesc, în mod științific, noțiunile de limbă, prin reguli și definiții. Elevii își însușesc noțiunile gramaticale în mod gradat, adăugând mereu, la ceea ce cunosc, noi elemente de limbă. Traseul învățării fiecărei noțiuni gramaticale corespunde particularităților psihologice ale elevilor de vârstă școlară mică. El determină un mod specific de organizare și desfășurare a întregii activități de predare - învățare a gramaticii. Gramatica se învață în procesul exprimării, iar odată învățate, noțiunile de limbă devin un instrument valoros în dezvoltarea vorbirii corecte a elevilor.

Învățarea noțiunilor gramaticale de către elevi reprezintă un proces complex. Operațiile de gândire care sunt implicate în procesul formării noțiunilor gramaticale – analiza, sinteza, comparația, abstractizarea, generalizarea – au și ele un specific deosebit.

Elementele de bază cu care operează gramatica sunt cuvintele, care ele însele sunt abstracțiuni, generalizări. Prin urmare, abstractizarea și generalizarea în gramatică apar ca o treaptă superioară față de abstractizarea și generalizarea cu care se realizează însuși înțelesul cuvintelor.

Etapă cea mai importantă este aceea în care elevii sunt conduși să elaboreze o definiție gramaticală, Caracterul conștient al înțelegerii noii definiții este asigurat de măsura în care elevii participă efectiv la elaborarea acesteia, astfel încât formularea ei să constituie o consecință firească a eforturilor de gândire.

Procesul de elaborare a definiției subiectului, începe cu analiza fiecărui exemplu de propoziție în parte. Făcând abstractizarea, înseamnă a sublinia că o anumită parte a propoziției arată despre care se vorbește în aceea propoziție. Desprinderea notei esențiale a subiectului în fiecare propoziție, care conduce spre formularea definiției, este întărită dacă se face apel și la comparație, se stabilesc asemănări și deosebiri între fiecare din exemplele analizate. Prin

generalizare, se ajunge să se formuleze definiția subiectului. În acest fel poate fi parcurs și drumul spre elaborarea altor reguli și definiții gramaticale. Abstractizarea și comparația reprezintă operații de gândire fără care nu poate fi concepută înțelegerea corectă a regulilor și definițiilor gramaticale.

Noțiunile gramaticale se însușesc în mod temeinic, pe baza înțelegerii legăturii dintre ele. Esențialul în învățarea noțiunilor gramaticale îl constituie exersarea capacităților lor intelectuale, înțelegerea legăturilor existente între aceste noțiuni. Regulile și definițiile gramaticale înțelese corect și aplicate în practica exprimării, devin astfel instrumente de autoreglare, de autocontrol și nu se uită, întrucât cel care le folosește simte utilitatea și necesitatea lor.

Obișnuirea elevilor cu aplicarea teoriei gramaticale în practica exprimării, se realizează treptat, prin exerciții zilnice. La baza procesului de însușire a noțiunilor gramaticale se află principiul concentric al reluării cunoștințelor de la un an de studiu la altul prin acumulare calitativă și cantitativă. Noțiunile învățate anterior se reiau pe un plan superior.

Comunicarea este un domeniu care însumează procesele de receptare a mesajului oral și scris, precum și cel de exprimare orală, respectiv de exprimare scrisă. Formarea abilităților de înțelegere a funcționării limbii, precum și utilizarea conștientă a sistemului de relații gramaticale în vederea deprinderii unei exprimări elaborate se realizează prin comunicarea gramaticală.

Bibliografie: Nuță S., „Metodica predării limbii române în clasele primare”, Editura Aramis, 2000

Inteligența emoțională la vârsta preșcolară

Studiu de specialitate

Autor: Prof.înv. preșcolar Csik Carina

Grădinița P.P. nr. 3 Arad

„Inteligența emoțională înseamnă să-ți cunoști sentimentele și să le folosești pentru a lua decizii bune în viață.” — Oprah Winfrey

Inteligența emoțională se referă la capacitatea unui individ de a percepe, interpreta, demonstra, controla, evalua și utiliza emoțiile proprii, scopul fiind comunicarea și relaționarea cu ceilalți într-un mod cât mai eficient. Inteligența emoțională înseamnă și abilitatea de a recunoaște emoțiile atât ale tale cât și ale celorlalți dar și modul de gestionare cât mai corectă a acestora.

Există câteva componente ale inteligenței emoționale. Acestea sunt:

1. Cunoașterea emoțiilor personale

Cunoașterea emoțiilor personale presupune modul prin care noi identificăm și exprimăm într-un context dat informații, sentimente, fapte, amintiri. Uneori însă, ne este greu să exprimăm clar ceea ce vrem să spunem sau simțim, iar alteori ne este greu să înțelegem ceea ce ni se spune - intenția care se ascunde în spatele cuvintelor. Aceste situații sunt generatoare de conflict.

Pentru a nu se ajunge la conflict este important să putem codifica și decodifica mesajele transmise, la nivelul verbal sau non-verbal, astfel încât să transmitem și să înțelegem corect sensul mesajelor.

2. Gestionarea emoțiilor

Gestionarea emoțiilor se referă la abilitatea noastră de a de a regla și controla emoțiile în mod eficient; alege modalitatea prin care ne vom exprima sau cum ne vom purta într-o anumită situație.

Pentru a ne gestiona emoțiile este important să ținem cont de:

Ce exprimăm?

Cum exprimăm?

Când exprimăm?

Unde exprimăm?

Cui exprimăm?

3. Direcționarea emoțiilor către scop

Scopul este abilitatea de a utiliza emoțiile în mod constructiv, în vederea atingerii obiectivelor; în direcționarea emoțiilor către scop trebuie să ținem cont de:

- durata în timp - când vrem să atingem scopul
- participanți - de cine avem nevoie
- strategie - ce pași trebuie urmați
- resurse - de ce avem nevoie

4. Empatia

Este abilitatea de a înțelege emoțiile și perspectivele celorlalți; este capacitatea de a înțelege și simți emoțiile și gândurile unei persoane ca și cum le-am trăi noi.

5. Capacitatea de a construi relații interpersonale pozitive

Pentru a construi și menține relații interpersonale sănătoase și productive, este necesar să acordăm atenție unor aspecte importante precum comunicarea eficientă, empatia și respectul reciproc. De asemenea, este esențial să ne implicăm activ în relațiile noastre, să ne arătăm recunoștința față de cei din jur și să fim deschiși la schimbare și creștere personală. În plus, faptul de a fi autentic și sincer în relațiile noastre poate contribui la crearea unei atmosfere de încredere și susținere reciprocă.

Bibliografie:

1. Cucos, C., Pedagogie, Editura Polirom, Iași. D'Hainaut, L., (1981), Programe de învățământ și educație permanentă, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1998;

2. Gheorghe Schwartz, Gabriela Kelemen, Olga D. Moldovan, Psihologia Copilului, Editura Universității "Aurel Vlaicu", Arad, 2009.

Webografie:

<https://eupress.ro/importanta-relatiilor-interpersonale-cheia-succesului-personal/>

<https://adrianvintu.net/2016/08/05/ce-este-empatia-si-de-ce-este-esentiala-pentru-o-viata-bogata/>

<https://www.drmax.ro/articole/inteligenta-emotionala-ce-este-cum-ne-ajuta-importanta>

<https://www.didactic.ro/materiale-didactice/inteligenta-emotionala-referat>

Studiu asupra dezvoltării inteligenței emoționale la preșcolari

Autor: Prof.înv. preșcolar Csik Carina

Grădinița P.P. nr. 3 Arad

„Empatia este cheia tuturor relațiilor de succes. Ea reprezintă esența inteligenței emoționale.”-

Daniel Goleman

Inteligența emoțională este capacitatea de a recunoaște și gestiona propriile emoții într-un mod cât mai eficient. Domeniul psihologiei și al dezvoltării personale a fost mai aprofundat abia acum în ultimele decenii. Inteligența emoțională presupune atât cunoașterea propriilor emoții cât și gestionarea și controlul acestora.

Inteligența emoțională la preșcolari se referă la gestionarea emoțiilor, la descoperirea emoțiilor proprii dar și ale celor din jur; inteligența emoțională înseamnă descoperirea empatiei dar și capacitatea de a forma relații de succes cu ceilalți copii.

Preșcolarii învață totul prin joc așa este și în cazul înțelegerii emoțiilor și a dezvoltării inteligenței emoționale. Câteva jocuri prin care copii pot să își dezvolte inteligența emoțională sunt:

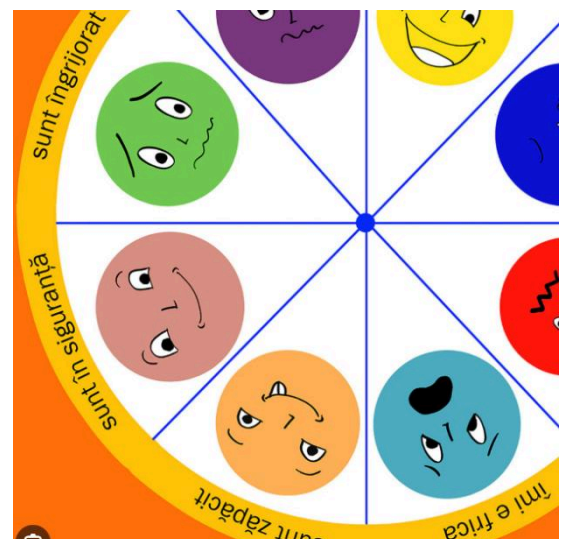
- Roata Emoțiilor

Prin acest joc copiii își pot descoperi și gestiona emoțiile. Jocul se poate juca în mai multe feluri. Copiii fie vor învârti roata și vor descrie emoția, fie vor indica emoția care îi caracterizează cel mai des și o vor analiza. Prin acest joc copiii fac cunoștință cu trăiri, stări și sentimente atât ale lor cât și ale colegilor de grupă învățând cum să își gestioneze mai bine fiecare trăire.

- Cartonașe cu diverse emoții desenate

Acest joc îmbunătățește și ajută preșcolarii să înțeleagă sentimentele și emoțiile ce îi înconjoară.

Copiii pot alege la întâmplare un cartonaș pe care este



desenată o emoție. Ei trebuie să descrie în câteva propoziții scurte în ce situație întâlnim acea emoție, ce poate provoca acea emoție dar și cum putem gestiona această emoție.

- Desen liber

Poate cea mai bună modalitate de a descoperii ce se află în spatele fiecărui copil este desenul liber. Putem propune preșcolărilor un joc în acest sens. Preșcolarul poate desena ceva ce îl face fericit sau trist, pe baza imaginii să povestească mai multe recunoscându-și astfel emoțiile și învățând cum să își gestioneze mai bine fiecare trăire.



- Așa da, așa nu! Ce simt dacă este așa?

Acest joc presupune copiilor să își exprime părerea despre anumite comportamente/situații de viață pe baza unor imagini. Preșcolarii trebuie să recunoască emoția care reiese din comportamentul/situația ilustrată încurajând astfel copiii să discute liber de emoții, trăiri și sentimente.



- Ne jucăm cu marionete

Acest joc presupune manevrarea marionetelor ce exprimă diverse emoții. Cu ajutorul acestor marionete copiii pot înțelege emoțiile oamenilor din jur dar și ce poate provoca acea emoție.

Dar nu doar prin jocuri noi putem dezvolta

inteligenta emoțională a copiilor. Poveștile terapeutice și diverse povești în care copiii află despre cum să-și gestioneze emoțiile



întregesc un tabloul înțelegerii emoțiilor.



Bibliografie:

1. Cucuș, C., Pedagogie, Editura Polirom, Iași.
D'Hainaut, L., (1981), Programe de învățământ și educație permanentă, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1998;
2. Gheorghe Schwartz, Gabriela Kelemen, Olga D. Moldovan, Psihologia Copilului, Editura Universității "Aurel Vlaicu", Arad, 2009.

Webografie:

<https://institutulbrainmap.ro/ce-este-inteligenta-emotionala-cum-o-dezvoltam/>

<https://bestkids.ro/blogs/articole-utile/ce-este-si-cum-dezvoltam-inteligenta-emotionala-a-copilului>

Modalități de remediere a inteligenței emoționale

Caraman (căs. Cojocea) Andreea-Alexandra

Școala Gimnazială Nr.2 Ciocârlia de Sus

În ziua de azi, fiecare om trece printr-un "montagne russe" al emoțiilor. Dar ce sunt mai concret emoțiile? Conform spuselor lui Daniel Goleman, "toate emoțiile sunt impulsuri ce te determină să acționezi, planuri imediate de abordare a vieții, planuri pe care le avem înnăscute." Mai departe, autorul dezvoltă modul prin care "fiecare emotie pregătește corpul pentru o reacție diferită" rezultând astfel stările de bucurie, iubire, frică, tristețe sau deznădejde.

Totuși: Ce este inteligența emoțională? Termenul a apărut încă din anii '60 cunoscut sub numele de inteligență emoțională (EI) și uneori denumit coeficient emoțional (EQ). Trei decenii mai târziu, acest concept începe să ia amploare și să fie cercetat de mai mulți cercetători în acest domeniu, însă, unul dintre acești promotori este însuși, Daniel Goleman, care a devenit cunoscut prin numeroasele cărți scrise pe această temă.

De reținut însă, este faptul că, coeficientul emoțional (EQ) este diferit de coeficientul de inteligență (IQ). IQ, măsoară inteligența umană în sensul abilităților mentale cognitive în mod general, pe baza unor teste standardizate, raportate la vârsta cronologică.

Cele cinci componente ale inteligenței emoționale sunt: autocunoașterea, autostăpânirea, motivația, empatia și abilitățile sociale.

Cea din urmă –abilitățile sociale – se referă la faptul că un individ se poate integra mai bine într-o echipă în vederea colaborării, dacă are inteligența emoțională ridicată, de asemenea poate fi un lider bun datorită abilităților de comunicare și gestionare a relațiilor.

O persoană cu inteligență emoțională este recunoscută prin:

- Este privită ca fiind persoană empatică de către ceilalți;
- Are capacitatea de a rezolva problemele și de a găsi soluții;
- Nu se teme să fie vulnerabilă și să spună ceea ce simte;
- Este capabilă să stabilească limite și nu se teme să zică „nu”;
- Poate relaționa cu ceilalți oameni în diferite contexte;
- Este capabilă să treacă peste evenimentele negative;
- Poate accepta critici constructive fără a-și găsi scuze sau a-i blama pe ceilalți;
- Este un ascultător foarte bun;
- Nu-i este teamă să-și recunoască greșelile și să-și ceară scuze;
- Se automotivează;
- Înțelege acțiunile și comportamentele celorlalți.

- O persoană care nu dă dovadă de inteligență emoțională:
- Are probleme legate de asumare a responsabilității;
- Nu gestionează bine criticile;
- Nu poate trece peste greșelile din trecut;
- Se simte neînțeleasă;
- Întâmpină dificultăți în menținerea relațiilor;
- Nu înțelege emoțiile celorlalți.

Trebuie să avem în vedere faptul că unii oameni se nasc deja cu această inteligență emoțională, dar ea poate fi dobândită, și nu numai, chiar îmbunătățită pe parcursul vieții prin antrenament constant și continuu prin:

1. Îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți
2. Controlarea și gestionarea emoțiilor
3. Asumarea responsabilităților
4. Etichetarea seantimentelor
5. Conștientizarea modului în care emoțiile ne influențează raționamentul
6. Transformarea emoțiilor negative în emoții pozitive
7. Observarea sentimentelor celorlalți
8. Țineți un jurnal

Cele mai eficiente metode pentru dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor sunt:

1. Puterea exemplului: încă de la o vârstă fragedă, copilul copiază tot ce vede în mediul familiar (cum să procedeze sau cum să se comporte). De reținut este faptul că puterea exemplului din familie, are un impact major asupra dezvoltării emoționale și nu numai, a copilului.

2. Aceptarea emoțiilor de către copil: în astfel de situații, rolul adultului va fi de a asculta întotdeauna cu răbdare, și de a-l ghida să ia cele mai bune decizii.

3. Socializare și joacă: în aceste situații trebuie să ne asigurăm ca micuții noștri să participe la aceste activități cât mai des posibil. În acest fel va interacționa cu alte persoane și va putea experimenta astfel tot felul de stări, învățând astfel mai multe despre emoții.

4. Lectura: Odată cu dezvoltarea limbajului, copilul trebuie introdus în lumea poveștilor de unde va extrage relația dintre personaje, factori declanșatori, relația cauză-efect, analizarea personajelor cât și a trăirilor emoționale ale acestora.

5. Jocuri: este bine cunoscut faptul că prin jocuri se poate realiza dezvoltarea personală cât și cea emoțională a copiilor.

În concluzie, inteligența emoțională este o componentă a psihicului uman. De asemenea, ea influențează toate aspectele vieții și ne ajută să atingem mai ușor obiectivele pe care ni le-am propus.

Bibliografie

1. Daniel Goleman – Inteligența emoțională , Editura Curtea Veche, 2018
2. Daniel Goleman – Creierul și inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, 2021
3. <https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/inteligenta-emoționala>

Modalități de dezvoltare a inteligenței emoționale

Autor: Dincă-Nae Florina-Corina

Școala Gimnazială „Regina Maria”

JOCURI

Jocul măștilor

Un joc amuzant și care poate aduce multe beneficii relației dintre părinte și copil. Măștile pot fi confecționate împreună cu micuțul. Nu trebuie ceva complicat, pot fi făcute din coli sau carton. Realizează câte o mască pentru fiecare emoție în parte – bucurie, tristețe, furie, frică, deznădejde, surpriză și așa mai departe. Nu uita să introduci și măștile pentru mândrie și frustrare. Mândria este un sentiment pe care părinții îl simt deseori atunci când copiii lor au mici succese, iar frustrarea este un sentiment simțit deseori de către copii, aceștia întâmpinând multe situații în care nu reușesc să facă ceva (cum ar fi să se lege la șireturi). Apoi jucați-vă cu acele măști, întrebați-l pe copil ce reprezintă fiecare, dacă știe un moment în care s-a simțit astfel și unde în corp a simțit acea emoție (în stomac, în cap, în piept). Oferiți-i câteva exemple personale pentru a înțelege mai bine și spuneți-i cum ați ales să vă exprimați sănătos emoția respectivă, astfel copilul va avea un model bun. Acest joc deschide ușa către discuțiile despre emoții, ceea ce va duce la evitarea sau aplanarea unor situații de criză.

Cărticica cu emoții

Jocul acesta este o altă cale de a-l ajuta pe cel mic să se exprime. Puteți lua o agendă sau un caiet unde să lipiți personaje decupate din cărțile pentru copii, iar în dreptul lor să scrieți sau să desenați emoția pe care o exprimă acestea. Atunci când răsfoiți cărticica încercați să interpretați împreună personajele și cum exprimă acestea sentimentele. La fel ca și la jocul măștilor, întrebați-l pe copil când a simțit și el o astfel de emoție. Folosiți personaje diferite pentru fiecare sentiment în parte, astfel încât atunci când observați cum copilul are o anumită emoție să faceți referire la cărticică – „ia uite, ești morocănos precum bursucul sau furios precum ursul”. Primul pas în alfabetizarea emoțională este ca părintele să pună în cuvinte emoțiile pe care le simte copilul.

Interpretarea personajelor

De la jocul de mai sus puteți construi un altul care să-l ajute pe cel mic să învețe cum să-și gestioneze emoțiile neplăcute. Luați unul dintre personajele din cărticica emoțiilor, să spunem lupul care era furios și le sufa casa celor trei purceluși, iar apoi puneți în scenă propria poveste despre cum

lupul se simțea furios, arătându-i celui mic fața lupului din cărticică și imitându-l. Continuați spunându-i că, pentru a se descărca, lupul s-a dus pe o câmpie și a sufat de trei ori, numărând până la zece și scoțând toată furia din interiorul lui, în același timp imitându-l într-un mod amuzant pe lup. Treptat, puteți construi o poveste pentru fiecare personaj din cărticică, cum a reușit săși gestioneze aceste reacții și le-a folosit în mod constructiv, iar copilul va învăța prin intermediul unei povești cum să își gestioneze la rândul său reacțiile.

Jurnalul emoțiilor

Pentru copiii puțin mai mari se poate folosi și un jurnal zilnic al emoțiilor, pe care aceștia să-l țină undeva la vedere, pe ușa de la șifonier sau de la birou. Lipiți cu litere colorate titlul jurnalului „Astăzi m-am simțit” și pregătiți câteva cartonașe cu desene care reprezintă diverse emoții. Încurajați-l pe copil să lipească în fiecare zi cartonașele sub titlu, cu bobite adezive care apoi se dezlipesc foarte ușor. La sfârșitul zilei puteți discuta împreună despre emoțiile pe care le-a simțit copilul în ziua respectivă.

Furtuna din pahar

Este un joc ce ajută copilul să conștientizeze cum se formează furia în interiorul lui și cum aceasta crește și se amplifică. Ai nevoie de un pahar, apă, detergent de vase, un colorant roșu de orice fel (pot fi și acuarele) și un instrument pentru amestecat. Pune apa, colorantul și detergentul în pahar și începi să le amesteci ușor. Pe măsură ce îi vorbești copilului despre ce anume simțim când ne enervăm și cum mânia crește în interiorul nostru, începi să amesteci mai repede. Apoi, când furtuna s-a format în pahar oprește-te pentru a vorbi câteva momente cu cel mic despre situațiile în care el s-a simțit astfel. În final, ia paharul și pune-l sub robinet și lasă să curgă apă peste conținutul din pahar, încheind poveste cu o concluzie, aceea că dacă va respira, va bea un pahar cu apă, va dansa (orice modalitate preferă copilul pentru gestionarea mâniei), aceasta va dispărea, la fel cum se întâmplă și cu apa roșie din pahar, care este treptat înlocuită cu o apă clară. Apoi pune paharul pe masă, apa este limpede și liniștită, iar în pahar nu mai este nicio furtună.

*Important – tehnicile de relaxare nu se aplică în momentul în care copilul simte o emoție puternică. Nu acționăm direct pe emoție, pentru că acest lucru poate duce la reprimarea acesteia. Așteptăm 2-3 minute, timp în care empatizăm cu emoția simțită de copil, o punem în cuvinte, îl ascultăm sau îl încurajăm să povestească el. Mai apoi putem propune o metodă de relaxare deja cunoscută de copil.

Luptând cu ursul

Începi prin a spune o poveste despre o persoană care mergea prin pădure și din întâmplare se întâlnește cu un urs. Roagă-l pe copil să dea un răspuns format dintr-un singur cuvânt, în care să spună ce ar face el într-o asemenea situație.

Apoi îi poți spune că răspunsul dat este modul în care reacționează și la “urșii” pe care îi întâlnește zilnic problemele cu care se confruntă. Discutați despre răspuns, despre ce simte când se confruntă cu o problemă și ce ar putea face diferit.

Interviul poznaș

Descoperă mai multe despre copilul tău și ajută-l să se cunoască, luându-i un interviu. Acest joc te ajută să descoperi ce imagine are copilul despre el însuși.

Iată câteva întrebări năstrușnice pe care i le poți adresa:

Dacă ai fi o foare, ce foare ai fi?

Dacă ai fi un animal, ce animal ai fi ?

Dacă ai fi un fenomen al naturii, ce fenomen ai fi ?

Dacă ai fi o culoare, ce culoare ai fi ?

Dacă ai putea avea o superputere, care ar fi aceea? Ce ai face cu acea superputere?

Dacă ai fi un personaj din desene animate sau un erou din cărți, cine ai vrea să fii?

Dacă ai fi un instrument muzical, ce instrument ai fi ?

Îți propun să inversezi rolurile, iar apoi să-l lași pe copil să-ți adreseze și el câteva întrebări poznașe.

Emoțiile buclucașe

În următorul joc vom da o formă concretă emoțiilor și le vom aduce din spațiul imaginar în cel real.

Dacă emoțiile tale ar avea o culoare, ce culoare ar avea:

- Frica

- Furia

- Tristețea

- Bucuria

*Opțional: Tipărește un curcubeu și încurajează-l pe cel mic să coloreze curcubeul emoțiilor.

Dacă emoțiile tale ar avea voce, cum ar spune:

- Eu sunt frica

- Eu sunt furia

- Eu sunt tristețea

- Eu sunt bucuria

Poți face o față (expresie):

- Furioasă

- Speriată

- Tristă

- Bucuroasă

BIBLIOGRAFIE

Sursa: <http://adrianamitu.com/>.

PROIECT INTERDISCIPLINAR

„GRĂDINA CU LEGUME”

Autor: Dincă-Nae Florina-Corina
Școala Gimnazială „Regina Maria”



Tema proiectului: Grădina cu legume

Discipline:

- Comunicare în limba română
- Matematică și explorarea mediului
- Arte vizuale și lucru manual
- Muzică și mișcare
- Dezvoltare personală

Argument

Tema propusă în cadrul acestui proiect interdisciplinar este una adecvată clasei pregătitoare, putând integra aproape toate ariile curriculare.

Scopul este acela de a îmbogăți vocabularul elevilor, de a-i conduce către explorarea mediului înconjurător și caracteristicile acestuia, de a dezvolta capacitățile de exprimare prin formă și culoare, de a contura personalitatea precum și de a dezvolta mișcarea pe muzică și perceperea sunetelor din natură.

Este foarte importantă ponderea jocului ca metodă în cadrul temei alese, ținând cont de particularitățile clasei pregătitoare.

Structura proiectului

Competențe ale învățării integrate	
Cunoștințe	Exersarea capacităților de dezvoltare orală Formularea de răspunsuri la ghicitori Vizionarea unor filme pentru identificarea necesității consumării legumelor Recunoașterea fenomenelor naturii în imagini (ploaie, ninsoare, vânt).
Capacități instrumentale	Realizarea de mulțimi folosind jetoane cu imagini cu legume; punerea în corespondență a două mulțimi Sortarea jetoanelor pe diverse categorii: legume/fructe; acru/dulce Realizarea unor desene care să reprezinte grădina Jocuri de rol Exprimarea mișcării spontane pe cântece.
Atitudini și valori	Expunerea lucrărilor – Turul galeriei Parada costumelor Prepararea salatei de legume Compararea rezultatelor între colegi.

Planificarea timpului: 6 lecții a câte 45 minute - 6 săptămâni

Resurse: 1. Materiale: computer, markere, coli, imagini, ppt, fișe de lucru

2. Procedurale: colaj, joc didactic, „Știu, Vreau să știu, Am învățat”

Forme de organizare: frontală, individuală, în perechi, pe echipe.

Proiectarea și dirijarea activităților de învățare

1. Informare – Prezentare în PPT a unei grădini de legume
2. Planificare – Se realizează o conversație referitoare la importanța legumelor în viața omului, beneficiile acestora. Se stabilesc grupele de lucru, sarcinile, resursele materiale utilizate.
3. Decizie – Produsul final al fiecărei grupe
4. Implementare – Se efectuează sarcinile de fiecare grup. Se elaborează produsele finale ale fiecărei grupe.
5. Controlul și evaluarea – Se prezintă modul de lucru al fiecărei echipe. Se verifică rezultatele. Se schimbă impresii de grup/personale.

Schema orientativă pentru activități1. *Grădina fermecată (CLR)*

Se prezintă și se citește poezia „Supă de zarzavat”. Elevii urmăresc un material PPT cu imagini referitoare la conținutul poeziei. Se folosește metoda „Știu, vreau să știu, am învățat”. Se inițiază un dialog bazat pe formulare de întrebări și răspunsuri despre tema poeziei. Se prezintă o serie de ghicitori despre legume. Se încearcă memorizarea poeziei individual și în colectiv.

2. *Culorile grădinii (AV)*

Elevii vor fi împărțiți pe grupe după ce au extras un jeton din plic. Sortează materialele de lucru și instrumentele necesare. Grupa 1 va avea de realizat un colaj cu tema „Coșul cu legume”. Grupa 2 realizează o compoziție plastică prin tehnica dactilopicturii, utilizând culori la alegere. Grupa 3 modelează cu plastelină legumele.

3. *Ne jucăm, legumele le numărăm (MEM)*

Elevii vor avea de grupat jetoanele care ilustrează diverse legume, după numărul de elemente specifice. Constituie mulțimi de obiecte având drept cardinal un număr natural corespunzător cifrei date. Vor colora planșe în care codul culorilor este dat de numere.

Ordonează jetoanele , identifică mulțimi mai mari cu un obiect, cu două obiecte, etc. Joc de rol care necesită gruparea/regruparea obiectelor și relația întreg-parte.

4. *Cântecul legumelor (MM)*

Elevii sunt așezați în semicerc. Pe panou se vor expune ilustrații cu referire la text care va ușura receptarea cântecului. Se începe prin exerciții de respirație, dicție și intonație în vederea realizării respirației costo-diafragmate. Se va cânta cântecul model, apoi alternativ și în colectiv. Elevii vor fi costumați în câte o legumă și vor exersa mișcări pe melodie. Activitatea se va finaliza printr-un desen sugerat de textul cântecului învățat.

5. *Dacă aș fi o legumă, mi-aș dori să fiu . . . (DP)*

Elevii vor fi împărțiți în perechi și vor ieși pe rând în fața clasei. Se vor realiza jocuri de cunoaștere și intercunoaștere de tipul : „Pot să te prezint eu ?” în care fiecare elev prezintă leguma aleasă de prieten.

Jocuri de asociere verbală de tipul „Eu spun o culoare, tu spui o legumă care are culoarea respectivă”.

Evaluarea tuturor activităților din cele 6 săptămâni va fi realizată cu ajutorul unor fișe de evaluare, precum și prin autoevaluare.

BIBLIOGRAFIE:

Ștefan Pacearcă, Camelia Burlan, Daniela Stoicescu, *Ghidul cadrului didactic-clasa pregătitoare*, DPH, 2012
Documentele profesorului pentru clasa pregătitoare, Colecția îndrumătorul profesorului, Editura Sigma, 2013

Importanța comunicării empaticе în demersul didactic

Autor: Drăgan Alina-Ștefania, prof. de limba și literatura română

Școala Gimnazială „Gheorghe Poalelungi” Măstăcani, județul Galați

Conform DEX-ului, empatia este o formă de instruire a realității prin identificare afectivă, este tendința receptorului de a trăi afectiv, prin transpunere simpatetică, viața anumitor eroi. Pe scurt, empatia înseamnă să reușești „să te pui în pielea celuilalt”, înțelegând ceea ce simte. Acest fapt facilitează comunicarea.

Din punct de vedere social, empatia este importantă în stabilirea relațiilor de prietenie cu cei din jur. Din punct de vedere pedagogic, empatia ar trebui să fie la baza evaluării unui profesor bun, deoarece un profesor empatic știe „să se coboare” la nivelul de înțelegere pe care îl are copilul/elevul său.

Empatia presupune ca profesorul să accepte necondiționat ideile, sentimentele și credințele elevilor, chiar dacă acestea sunt diferite de modul subiectiv de a privi informațiile transmise de cadrul didactic. Ascultarea este cheia comunicării, iar profesorul trebuie să aibă capacitatea de a evalua corect ceea ce simte, trăiește sau gândește elevul, de a se putea transpune, psihologic, în situația lui și, printr-o comunicare eficientă, să creeze condiții adecvate învățării și încrederii în sine.

Competența empatică a profesorului este solicitată în toate momentele lecției și în toate sensurile de comunicare, de la profesor înspre elevi și invers. Acesta trebuie să știe cum să coboare la nivelul fiecărui elev, cum să formuleze întrebări care să nu blocheze sau să intimideze copilul, ci să stârneasă curiozitatea și să solicite redescoperirea adevărului prin efort propriu.

Lipsa de răbdare, întreruperea elevului, timpul scurt între adresarea întrebării și așteptarea răspunsului, insistența în a se obține un anumit răspuns, după ce copilul a greșit, sau repetarea întrebării la care s-a răspuns greșit etc. provoacă inhibarea copilului, îl demobilizează și-i slăbește încrederea în forțele proprii. În comunicarea empatică, un profesor trebuie să-și ofere timp de gândire, să folosească răspunsurile scurte, să asculte cu atenție și să țină cont de punctele de vedere ale elevului, să-i răspundă elevului, dar fără a

se manifesta excesiv și, nu în ultimul rând, să rămână el însuși. Este o greșală a cadrului didactic să tacă, să intervină cu întrebări, să critice, să judece și să repete exact ceea ce a spus elevul.

Literatura oferă profesorului posibilitatea de a pătrunde în cele mai adânci resorturi ale gândirii copiilor, dezvoltându-le și lor empatia. Cărțile provoacă elevii să privească din mai multe unghiuri, prin prezentarea unor tipuri variate de personaje care trec prin experiențe diverse și care au credințe diferite. Citind, copiii se pot transpune în „pielea” personajelor, preluându-le emoțiile și experiențele acestora. Astfel, ei devin mai apropiați de trăirile „ființelor de hârtie”, reușind să exindă compasiunea către persoanele reale din jurul lor.

Jocul de rol este o metodă care contribuie la dezvoltarea empatiei, învățarea realizându-se, totodată, din interpretarea unor situații-problemă, reale sau imaginare. Această metodă de predare-învățare implică multă creativitate și spontaneitate din partea elevilor și, dacă este tratată cu seriozitate de aceștia, poate conduce la o învățare în profunzime. Am folosit jocul de rol în dramatizarea unor fragmente extrase din textul dramatic *Omul de zăpadă care voia să întâlnească soarele* de Matei Vișniec. În timpul interpretării dialogului final între Soare și Omul de zăpadă, am oprit jocul de rol după terminarea uneia dintre replicile Soarelui, „SOARELE (își șterge pe furiș o lacrimă): ciudat personaj, nu-i așa copii? Niciodată nu am mai întâlnit o ființă atât de fragilă, dar cu o inimă atât de gigantică”¹, îndemnându-i pe toți elevii la o discuție liberă, la o reflecție de 10 minute despre bunătate și despre profilul omului bun, ținând cont de trăirile celor două personaje.

Așadar, un comportament empatic din partea profesorului va asigura o bază solidă asupra educației copilului/elevului și asupra fixării unui comportament moral în societate.

Bibliografie:

Marcus, Stroe, *Empatia și relația profesor –elev*, Editura Academiei R.S.R., București, 1987.

Iacob, Luminița, *Comunicarea didactică, în Psihologie școlară*, coord. Cosmovici A., Iacob L., Editura Polirom, Iași, 1998.

¹ Matei Vișniec, *Omul de zăpadă care voia să întâlnească soarele*, Ediție bilingvă română-franceză, Editura Arthur, București, 2016., p.40

Literatura – o artă ce contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale a copilului

Autor: Alina - Ștefania Drăgan, prof. de limba și literatura română

Școala Gimnazială „Gheorghe Poalelungi” Măstăcani, județul Galați

Profesorul de limba și literatura română este, înainte de toate, un om, iar în mâinile acestui om stă sufletul multor generații, deoarece el nu doar distribuie informații – ca un robot - ci modelează indivizi, acest OM ocupând un loc central în formarea acestora.

Concepută ca un act de comunicare, literatura are un impact uriaș asupra cunoașterii despre lume și despre noi înșine. Poate fi asemănată cu un drum al inițierii, care nu știm unde se încheie, un drum pe care îl reinventăm și îl reconstruim mereu. Există multe metode de abordare a textelor literare (epice/lirice/dramatice), fiecare text expunând copiii la trăiri și situații care îi ajută să înțeleagă mult mai bine lumea și să descopere un set de valori umane, valori atât de necesare formării unui individ echilibrat emoțional. Pe măsură ce un copil citește, imaginația acestuia zboară, devenind tot mai creativ și stăpân pe propriul sine. Întâlnind fel și fel de personaje în textele epice sau dramatice, cu trăiri și emoții diverse, copilul va conștientiza aceste trăiri, regăsindu-le în sine și, în acest mod, va ajunge să-și înțeleagă simțurile și să le accepte. Dacă în textele epice sau dramatice copiii pot afla despre diversele aspecte ale vieții, întâlnind personaje în care se regăsesc sau nu, în textele lirice le vor fi înfățișate cele mai puternice sentimente umane, poezia fiind expresia tuturor trăirilor omenești.

Pentru a dovedi că poezia este cea mai potrivită pentru stimularea inteligenței emoționale, în cadrul unei activități extracurriculare cu ocazia Zilei Mondiale a Educației, am dat elevilor mei din clasa a V-a să realizeze, în cinci minute, un cvintet (o poezioară alcătuită din cinci versuri, ce se scrie după anumite reguli), pornind de la cuvântul tematic PROFESOR.

Gândurile lor s-au simțit ca adevărate valuri de emoții. Deși foarte scurte ca dimensiune, din poezioarele realizate am înțeles cum este văzut un profesor prin ochii unor mici gimnaști.

Am ales, ca exemple, doar două dintre multele cvintete:

PROFESORUL

Înțelept, îngăduitor,

Îndrumând, formând, dojenind,

Este părintele educației noastre.

Luminând.

PROFESORUL

Blând, prietenos,

Sprijinind, ascultând, oferind,

Ne învață lucruri noi.

Răbdând.

Misiunea de a fi profesor de limba și literatura română este frumoasă și are o greutate aparte, implicând, totodată, o răspundere pe care alte meserii nu o au. În mâinile celor care educă stă viitorul generațiilor de tineri, generații care vor forma fie o societate bolnavă, fie o societate sănătoasă, din toate punctele de vedere. Unui profesor i se cere să aibă acea înclinație înspre bine, adevăr și frumos. El trebuie să fie ca o lumânare care să-i lumineze pe cei din jur și să aprindă în sufletul elevilor conștiința de care au atâta nevoie.

Un profesor bun este cel care face ca lucrurile mai grele să pară mai ușoare, așa cum afirma și matematicianul român, Grigore Moisil. Profesorul nu este creator de indivizi, ci este un deschizător de drumuri. Trebuie să fie un model demn de urmat pentru învățăceii săi, trebuie să vadă dincolo de aparență și trebuie să știe când și cum să acționeze.

Concluzionând, prin intermediul literaturii se urmăresc valori și atitudini care să ajute la formarea unei personalități autonome a elevilor și să construiască un bagaj emoțional, pe care aceștia să-l folosească, în mod constructiv, în propria evoluție.

Modele de bună practică: Transformarea orelor în experiențe

Prof. Ibănescu Roxana

Colegiul Național „Gheorghe Roșca Codreanu”

Conform scriitorului francez, Michel Houellebecq, „adolescența nu este doar o perioadă importantă a vieții, ci și singura perioadă când putem vorbi despre viață în sensul complet al cuvântului”. Dacă este să definim ce înseamnă adolescența conform dicționarului explicativ aceasta este perioada de tranziție biologică, psihologică și socială de la pubertate la maturitate. Astfel întocmai cum este menționat în această definiție elevului de liceu pentru a-i stârni interesul sau curiozitatea este necesar a încerca să-i deschidem canalele de comunicare prin expunerea de opinii, a-i oferi posibilitatea să se implice concret, practic de la bun început pentru că numai atunci el va recepta noutatea și va interacționa cu cel din fața lui.

Dificil, dar nu imposibil, este să atragem în prezent elevii de liceu să participe cu entuziasm la ore, în cazul de față disciplina geografie. Cu toate că, astăzi elevii pot explora lumea cu un singur click, iar ceea ce explică și arată profesorul la hartă în timpul orelor de multe ori poate deveni anost și plictisitor, este important ca profesorul să încerce transformarea orelor de geografie în experiențe interactive și captivante care poate face învățarea mult mai plăcută și eficientă. Elevii de liceu caută noul și își limitează uneori cunoștințele în funcție de tendințele grupului din care fac parte și ce găsesc pe rețelele de socializare.

Iată câteva idei pentru a face acest lucru:

a) Excursii și explorări locale

Excursii tematice: Organizează excursii în zone locale de interes geografic, cum ar fi parcuri naționale, peșteri, râuri sau situri istorice. Elevii pot observa pe teren elementele studiate în clasă, precum forme de relief, ecosisteme sau impactul activității umane asupra mediului.

Explorări urbane: Dacă nu este posibil să ieși din oraș, poți organiza plimbări prin oraș pentru a observa arhitectura, modul în care geografia influențează infrastructura, resursele naturale locale etc.

b) Utilizarea tehnologiei

Realitate virtuală și augmentată: Folosește aplicații care permit elevilor să exploreze locuri din întreaga lume prin intermediul realității virtuale. Astfel, pot vizita munți, deșerturi sau orașe mari fără să părăsească clasa.

Google Earth și hărți interactive: Utilizează hărți interactive pentru a studia relieful, distribuția populației sau clima. Elevii pot crea propriile lor hărți tematice folosind Google My Maps.

c) Simulări și jocuri de rol

Simulări de dezastre naturale: Creează scenarii în care elevii trebuie să reacționeze la un dezastru natural, cum ar fi un cutremur, o inundație sau o erupție vulcanică. Pot să se împartă în echipe (geologi, salvatori, autorități locale) și să discute cum ar reacționa.

Jocuri de rol despre culturi și țări: Elevii pot juca roluri de ambasadori ai diferitelor țări, discutând despre resursele, cultura și geografia lor în contexte simulate precum o întâlnire ONU.

d) Proiecte hands-on (practice)

Hărți 3D și machete: Creează cu elevii hărți în relief, machete ale unor ecosisteme sau structuri geografice (munți, insule, vulcani). Aceste proiecte pot fi făcute din lut, carton, materiale reciclate sau chiar folosind imprimante 3D, dacă sunt disponibile.

Găsirea de soluții pentru probleme globale: Discutați probleme globale, cum ar fi schimbările climatice sau defrișările, și creați un proiect în care elevii să vină cu soluții posibile la aceste provocări.

e. Invitați speciali și parteneriate

Invită experți locali: Geologi, meteorologi sau biologi locali pot veni la ore pentru a discuta despre munca lor și legătura acesteia cu geografia.

Parteneriate cu ONG-uri: Colaborează cu organizații care se ocupă de conservarea mediului sau dezvoltarea durabilă pentru a implica elevii în proiecte de teren sau activități de voluntariat.

f. Jocuri educative

Quiz-uri și competiții: Poți organiza concursuri pe echipe, folosind quiz-uri interactive sau Kahoot, pentru a verifica cunoștințele geografice și a face lecția mai distractivă.

Escape rooms tematice: Creează un "escape room" în clasă cu tematică geografică. Elevii trebuie să rezolve enigme bazate pe cunoștințele lor de geografie pentru a "evada".

g. Activități creative

Jurnale de călătorie imaginare: Elevii pot scrie jurnale de călătorie fictive, în care descriu locuri reale sau inventate, folosind cunoștințele lor de geografie pentru a include detalii corecte despre relief, climă, cultură.

Proiecte multimedia: Pot face videoclipuri, prezentări sau postere despre un loc din lume, punând accent pe aspectele geografice, culturale și istorice.

Aceste metode ajută la integrarea cunoștințelor teoretice cu aplicații practice și experiențe tangibile, stimulând creativitatea și implicarea activă a elevilor de liceu și nu numai.

Bibliografie

<https://dexonline.ro/definitie/adolescenta>

<https://aletheea.ro/idei-ore-active/>

<https://rightwords.ro/citate/teme/adolescenta>

<https://eduboom.ro/blog/3-trucuri-pentru-ore-cu-eduboom-pe-care-orice-profesor-trebuie-sa-le-stie/>

<https://www.rose-edu.ro/idei-pentru-a-face-orele-mai-captivante-in-online/>

<https://www.edupedu.ro/primele-momente-ale-unei-ore-sunt-esentiale-spun-profesorii-strategii-de-implicare-a-elevilor-de-la-inceput/>

Proiectul "Petale-n Vânt" renaște mai puternic decât niciodată

Autor: Cristian Marius Man

Profesor la Colegiul Național "Silvania"

Zalău, județul Sălaj

Omenirea, soarta sau Dumnezeu, cum doriți, ne joacă feste uneori, ajungând în zona unor ironii cinice. După o pandemie care ne-a polarizat și ne-a învrăjbit, se părea că iremediabil, a venit un război alimentat de ură, dar care, surprinzător, ne-a adus aminte cât de umani știm să fim, cât de mult ne putem sacrifica unii pentru ceilalți. Această empatie ne-a reconfirmat – a câta oară? – că suntem, fundamental și de netăgăduit, oameni, înainte de toate.

Proiectul "Petale-n Vânt" tocmai asta face – ne face să nu ne uităm umanitatea, ne face mândri să ajutăm, crescând ca Făt-Frumos de la an la an. Cifrele seci ale proiectului sunt impresionante, dar aici acestea alunecă în plan secund: proiectul ne aduce vocația de a-i ajuta pe cei cu nevoi, bucuria din zâmbetele copiilor și încântarea de a fi mândri de realizările lor, relaxarea de a fi împreună și a socializa, creând, în același timp, din aproape nimic, lucruri care te uimesc prin creativitate și care se vor vinde în cadrul târgurilor de produse handmade organizate de fiecare școală din proiect.

Am început în 2013, cu 18 școli partenere, crescând în fiecare an la 28 de instituții, apoi 47, 87, 92, 106, adunând doar în ultimul an 93.814 lei care au fost repartizați către 17 asociații din țară, toate în slujba unor cazuri caritabile. Pandemia a încercat să ne oprească în 2020, dar am revenit acum, în 2022, cu mai mare forță și aceeași dorință de a fi buni, de a-i face fericiți și pe alții, de acum sub umbrela protectoare a Colegiului Național "Silvania", școală în care s-a "cuibărit" proiectul.

Contrabalansăm nebunia războiului și iresponsabilitatea unor adulți care nu aduc a oameni inocenței copiilor, simplei genialități a unui "am făcut asta pentru tine!" și a fericirii din ochii celor care nu ar trebui să sufere niciodată. Explozia de culoare, extazul din ochii unui copil care tocmai a terminat de făcut un mărtișor cu propriile-i mâini, răbdarea unui adolescent de a duce un produs înspre perfecțiune, toate acestea nu se pot compara cu nimic. Sunt viață pură! Iar noi, coordonatori, parteneri în proiect, cadre didactice sau elevi, suntem recunoscători că putem fi parte din acest vârtej care creează dependență și ne menține tineri.

Seminar Internațional de contact pentru cadre didactice din domeniul VET

Prof. înv. primar Carmen Alexandra MIRICIOIU

Colegiul Național Pedagogic „Constantin Cantacuzino”, Târgoviște

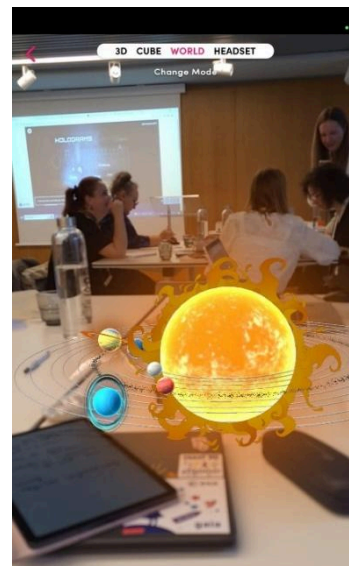


În Madrid, Spania, am participat la un seminar internațional de contact dedicat cadrelor didactice din domeniul educației și formării profesionale (VET - Vocational Education and Training). Seminarul, intitulat „Focusing on Innovation in VET”, a fost organizat de centrul național eTwinning din Spania și a adus împreună profesori din întreaga Europă, cu scopul de a stimula colaborarea și schimbul de idei în cadrul educației profesionale.

Acest eveniment internațional a avut ca scop principal dezvoltarea și promovarea inovării în domeniul VET, cu un accent deosebit pe utilizarea platformei ESEP (European School Education Platform), scrierea și implementarea de proiecte eTwinning și integrarea noilor tehnologii și aplicații digitale în procesul educațional. Am fost implicați în diverse activități și ateliere de lucru care au favorizat schimbul de bune practici și au deschis noi perspective asupra modului în care educația poate fi modernizată și adaptată cerințelor pieței muncii.

Pe parcursul celor trei zile intense de formare, am avut oportunitatea să particip la numeroase sesiuni care au contribuit la aprofundarea cunoștințelor privind utilizarea platformei ESEP și la dobândirea unor noi competențe necesare scrierii și implementării de proiecte eTwinning. Aceste competențe sunt esențiale pentru îmbunătățirea procesului de învățământ în domeniul VET, prin introducerea metodelor inovatoare de predare și utilizarea aplicațiilor digitale în activitatea didactică de zi cu zi.

Participarea la seminarul din Madrid nu a fost o decizie întâmplătoare. Mi-am propus în mod activ să-mi îmbunătățesc abilitățile de scriere și implementare a proiectelor internaționale, cu scopul de a le aduce în practica cadrelor didactice, atât pentru învățători, cât și pentru învățătorilor în curs de formare. Printre rezultatele tangibile ale participării la acest seminar se numără și scrierea proiectului „Eco-Designeri”, un proiect dedicat învățării prin metode practice și creative, care vizează conștientizarea importanței protecției mediului prin design ecologic.



Pentru mine, participarea la acest seminar a avut și o semnificație personală profundă. Evenimentul a fost un „refresh” necesar, o oportunitate de a se reconecta cu pasiunea mea pentru educație și pentru inovația pedagogică, entuziasm și dorința de a continua să contribuie la dezvoltarea învățământului prin proiectele eTwinning.

Întoarsă acasă, am început imediat să aplic cunoștințele dobândite, implicându-mă în scrierea unui nou proiect, axat pe starea de bine a elevilor și a cadrelor didactice. Acest tip de proiecte, care integrează atât tehnologia, cât și dimensiunea umană a educației, reflectă nevoia de inovație în învățământul profesional și capacitatea profesorilor de a se adapta la schimbările din societate și pe piața muncii.

Seminarul internațional de contact din Madrid a reprezentat nu doar o experiență profesională valoroasă, ci și un moment de reconectare cu propria vocație. Abilitățile dezvoltate și proiectele inițiate în urma acestui eveniment sunt un exemplu concret al modului în care inovarea în educație poate avea un impact real asupra procesului de predare și învățare.



Participarea la astfel de evenimente internaționale este esențială pentru cadrele didactice din domeniul VET, deoarece le oferă oportunitatea de a-și dezvolta competențele,

de a se familiariza cu noile tendințe educaționale și de a construi parteneriate durabile, toate acestea contribuind la o educație de calitate și la pregătirea elevilor pentru o lume în continuă schimbare.

Prezenta publicație a fost redactată ca parte a Acțiunii eTwinning în anul 2024. Această publicație reflectă exclusiv punctele de vedere ale autorului, iar Uniunea Europeană nu poate fi considerată răspunzătoare pentru nicio utilizare a informațiilor cuprinse în acest document. De asemenea, opiniile autorului nu reflectă în mod necesar punctele de vedere ale Centrului Național eTwinning.

Jocuri ale identității: Annie Ernaux, “Confesiunea adolescenței”

Monica Mitea

Prof. Colegiul Național “Ion Măiorescu” – Giurgiu

În Argumentul cărții sale “Nostalgiiile identității”, autoarea Andreea Deciu formulează un set de întrebări care constituie miza cărții: “[...] ce înseamnă a avea identitate personală? Cum sunt eu, ca persoană, recunoscută în timp de către ceilalți? Cum sunt eu recunoscută mie însămi? Care este legătura dintre felul meu de a trăi în prezent și trecutul ca depozitar al gândurilor, senzațiilor și intențiilor mele? Cum mă redefinesc pe mine în fiecare moment semnificativ al vieții mele, și cum mă las construită și redefinită de Celălalt, care la rândul său devine proiectul construcției mele?” În lumina acestor întrebări poate fi foarte bine abordată cartea autoarei franceze Annie Ernaux “Confesiunea adolescenței”.

Naratoarea de acum povestește despre “fata din 1958” – care nu este alta decât ea la 18 ani (adolescenta!) – ca și cum ar fi o străină. Resimțită de ceilalți “ca o anomalie, ca o abatere de la bunul-simț, ca o perturbare”, dispărută din conștiința lor, fata din 1958 stăruie în memoria naratoarei de azi, însă și ea mărturisește: “Am vrut să o uit pe fata aceea.” De ce? Pentru că sentimentul care a însoțit-o în acei ani a fost rușinea. Ce anume generează rușine la o adolescentă? Corpul și manifestările sale, dorințele, visurile.

Andreea Deciu (urmându-l pe Paul Ricoeur) explică în cartea deja amintită (“Nostalgiiile identității”) existența a două tipuri de identitate: “identitatea idem” și “identitatea ipse”. Identitatea ipse “stimulează alteritatea, schimbarea, pe când cea idem este responsabilă de “stabilitate, consecvență, identitate cu sine.” (p. 19) Dacă privim “Confesiunea adolescenței” a scriitoarei franceze Annie Ernaux prin această grilă de lectură, remarcăm un refuz total al identității idem: “Fata asta sunt eu? Sunt eu ea? Fata din fotografie nu sunt eu”. O simte pe adolescenta din ’58 atât de străină, încât are tendința de a vorbi despre sine, cea de atunci, la persoana a III-a. Cum spuneam, sentimentul care o însoțește adesea este rușinea: pentru corpul său, pentru propriile dorințe, pentru visurile pe care le are, pentru mama sa. Se vede pe sine “stângace și ciudată, prost-crescută, nesigură”. Intensitatea vieții ei constă în lectură. Dilemele identității își fac simțită prezența în pendulările permanente între pronumele pentru persoana I/a III-a și în tendința de a face mereu precizări: “eu sunt cea care scrie”/”această fată care am fost eu”. Parcă simte absența unui pronume personal diferit pentru fiecare moment al vieții, care să reflecte faptul că eu-rile nu se suprapun; “Eu sunt fantoma ei, care locuiește în ființa ei dispărută.”

O legătură pe care o trăiește cu un monitor din tabără o face să ia cunoștință de ceea ce am numi azi bullying: persiflări, cuvinte vulgare, devine obiect de dispreț și batjocură. Standardul de normalitate este dat de convingerile societății, o societate a cărei lege o constituie preeminența masculinului, resimțită ca împovărătoare de către Annie Duchesne (adolescenta din '58). Numai și numai în raport cu acest fals standard, ea eșuează. Faptul de a aduce acest tip de comportament în discuție (chiar și prin opera literară), precum și directetea limbajului din descrierea experiențelor avute o înscriu pe Annie Ernaux într-o mișcare feministă mai amplă în epoca pe care o trăim, care "denunță" povara socială a hegemoniei masculine. În contrast cu oprobiul social, fata din '58 este "mândră de ceea ce a trăit". Când se insinuează rușinea? Când își conștientizează refuzul identității?

Gândirea de sine, poate și sub influența lecturilor din Simone de Beauvoir, o face să înțeleagă poziția femeii "atunci când bărbații sunt la același nivel cu transcendența." Deși pare "fără strălucire sau relief", conștientizarea de sine îi conferă o individualitate puternică; ca orice singularitate, se simte refuzată de societate: "Annie Duchesne nu era dorită în colonie." Încearcă să se conformeze [...], să semene cu ceilalți, să participe la atmosfera [...]. Creează un mecanism cameleonic de adaptare prin camuflarea propriei identități, plătind tribut societății prin neieșirea (cel puțin aparentă) din rând, prin integrare, prin dorința de a trece neobservată.

Referitor la limbajul frust folosit de Annie Ernaux în scrierile sale (vezi și prima nuvelă din aceeași carte, "Pasiune simplă"), am căutat îndelung un criteriu pertinent care să facă diferența între obscen și artistic, criteriu care să funcționeze pe mai multe planuri, de exemplu și în cazul filmelor. Cum diferențiez un film pentru adulți de un film artistic în care apar scene intime? Un răspuns la această întrebare formulează Ioana Pârvulescu în cartea sa "Întoarcere în secolul 21": "Există o distincție cât se poate de limpede și de ușor de înțeles între cărțile pornografice și cele literare, cu subiect erotic: tocmai efectul pe care scontează. Cele dintâi urmăresc un efect *extraliterar* (s.a.). Adică, în ce-l privește pe cititor, stârnirea simțurilor, iar în ce-l privește pe autor, banii. [...] Miza unei cărți de literatură, în care apar scene erotice oricât de șocante, oricât de îndrăznețe, este întotdeauna clar estetică." (p. 26)

Nu aș fi sigură că ceea ce face naratoarea din "Confesiunea adolescenței" este o modalitate de recuperare de sine prin memorie, dimpotrivă, cel puțin la început, se configurează o încercare de a disocia două identități (ale aceleiași persoane) care par să nu aibă nimic una cu cealaltă, după cum mărturisește: "Nu construiesc un personaj de ficțiune. Deconstruiesc fata care eram."

Prin scris abia, fata din '58 este "eliberată". Prizonieră mai bine de cincizeci de ani în acest labirint, punerea în poveste este eliberatoare. Abia acum, când fata devine text, identitățile se suprapun, se reunesc: "Pot spune: ea sunt eu, eu sunt ea."

La o lectură atentă detectăm în reflecțiile asupra interferenței realitate/scriis - trăire/imaginație un fel de "revoltă" implicită la adresa teoriei eu empiric/eu narativ și a totalei separări teoretice a celor două. În realitate, eul narativ nu este așa strict separat de eul empiric și, oricât ar fi scrisul o mască,

ies la lumină în narațiune flash-uri “empirice”. Narațiunea (mai ales cea autobiografică, dar nu numai ea) revelează aspecte psihice ale autorului ei. Realitatea este filtrată prin scris: “Am început să devin o ființă literară, cineva care vede lucrurile de parcă ar trebui scrise într-o zi.”/”[...] ceea ce contează nu este ceea ce se întâmplă, ci ceea ce facem cu ceea ce se întâmplă.”/”Nu sunt interesată de cultură, există un singur lucru care contează pentru mine, să înșfac viața, timpul, să înțeleg și să mă bucur.”

Lumea este poveste. Pentru că atunci când povestesc, redau reprezentarea mea. Iar atunci când povestesc într-un roman, când transpun totul în artă, notez reprezentarea reprezentării. Arta este poveste la pătrat. Spusă o singură dată sub această formă: “Mi se pare că toate acestea ar fi putut fi scrise altfel.”

Se descotorosește naratoarea de fata din '58 încredințând-o hârtiei? Face pace cu sine? Capătă o nouă identitate? Se vindecă prin poveste? “Nu știu exact ce este acest text.” – mărturisește ea. Eu știu: Literatură. De Nobel.

Bibliografie

Ernaux, Annie: “Confesiunea adolescentei”, în “Pasiune simplă. Confesiunea adolescentei”, Ed. Pandora Publishing, București, 2022

Deciu, Andreea: “Nostalgiiile identității”, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 2001

Pârvulescu, Ioana: “Întoarcere în secolul 21”, Ed. Humanitas, București, 2009

Optimizarea relațiilor interumane în mediul școlar prin inteligența emoțională și rolul consilierului școlar

Autor: Staicu Lavinia

Școala de proveniență: Profesor consilier psihopedagogic Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Neamț

Introducere

Relațiile interumane sunt esențiale în mediul școlar, influențând profund atmosfera din clasă și dezvoltarea emoțională și academică a elevilor. Calitatea interacțiunilor dintre elevi și între aceștia și profesori afectează nu doar experiența educațională, ci și identitatea personală și socială a fiecărui individ. Inteligența emoțională, inclusiv abilități precum empatia și auto-reglarea emoțională, este crucială pentru construirea unor relații sănătoase și productive.

Un climat de înțelegere și respect în școală sprijină performanțele academice și bunăstarea emoțională, motivând elevii și îmbunătățind angajamentul lor în procesul educațional. Relațiile pozitive contribuie la dezvoltarea competențelor sociale esențiale și la reducerea stresului, creând un mediu de învățare sigur și confortabil. Profesorii care cultivă relații deschise și respectuoase ajută elevii să participe activ și să își exprime ideile fără teama de a greși.

Se înțelege că, dezvoltarea inteligenței emoționale este crucială pentru îmbunătățirea relațiilor interumane în școală, contribuind la un mediu educațional propice învățării și dezvoltării personale. Investiția în aceste abilități nu doar că îmbunătățește experiența școlară, dar sprijină și succesul personal și profesional al elevilor.

De ce sunt importante relațiile sănătoase cu colegii și profesorii?

Relațiile sănătoase cu colegii și profesorii constituie fundamentul unui mediu educațional eficient și armonios. Aceste legături nu influențează doar rezultatele academice, ci contribuie și la dezvoltarea socială și emoțională a elevilor. Relațiile pozitive facilitează oportunități de învățare colaborativă, reduc stresul și creează un mediu propice pentru dezvoltarea personală.

Beneficiile relațiilor pozitive cu colegii sunt variate și profunde. În primul rând, aceste relații pot oferi un suport considerabil în fața dificultăților școlare. Elevii care beneficiază de sprijinul colegilor lor se simt mai puțin izolați și mai capabili să facă față provocărilor academice sau personale. Sprijinul colegial se manifestă prin ajutor cu teme și proiectele, dar și prin susținere emoțională în momente dificile. Astfel, elevii dezvoltă o rețea de suport care contribuie la

sentimentul de siguranță și valoare personală. Colaborarea eficientă între colegi este un alt beneficiu esențial. Atunci când elevii colaborează armonios, pot împărtăși idei, dezvolta soluții mai bune și îmbunătăți abilitățile de gândire critică. Proiectele de grup și activitățile de echipă sunt mult mai productive în contexte de colaborare pozitivă, dezvoltând abilități de leadership, organizare și gestionare a conflictelor într-un mod constructiv. Aceste competențe sunt valoroase nu doar în școală, ci și în viitorul profesional. Relațiile pozitive între colegi au, de asemenea, un impact semnificativ asupra bunăstării emoționale a elevilor. Atunci când elevii se simt conectați și susținuți de prieteni, nivelul de stres asociat cu presiunea academică și situațiile tensionate scade. Această conexiune emoțională le permite să dezvolte abilități de gestionare a emoțiilor și de rezolvare a conflictelor, promovând un sentiment de apartenență și reducând anxietatea. Un mediu de învățare în care predomină interacțiunile pozitive este mai puțin intimidant și favorabil învățării. Relațiile sănătoase între colegi oferă, de asemenea, oportunități pentru dezvoltarea abilităților sociale esențiale, cum ar fi comunicarea eficientă, ascultarea activă și empatia. Într-un grup unde elevii se respectă și își înțeleg reciproc nevoile și perspectivele, conflictele sunt mai rare și cooperarea devine mai fluidă. Aceste abilități nu sunt doar fundamentale pentru succesul academic, dar sunt de asemenea esențiale pentru succesul în viața adultă.

Factori care afectează relațiile în școală

Comunicarea, un aspect esențial în orice relație, joacă un rol determinant în contextul școlar. Comunicarea deficitară poate apărea atunci când mesajele sunt transmise neclar sau sunt interpretate greșit, adesea din cauza lipsei de claritate, diferențelor în stilurile de comunicare sau lipsa de ascultare activă. Lipsa detaliilor și specificității în comunicare poate conduce la confuzie. Diferențele de stiluri de comunicare între indivizi pot provoca neînțelegeri, iar lipsa de atenție poate duce la ratări de mesaje importante. Pentru a depăși aceste probleme, este esențial să se clarifice mesajele și să se practice ascultarea activă. Asigurarea unei comunicări clare și specifice, precum și oferirea unei atenții complete interlocutorilor, ajută la prevenirea neînțelegerilor și îmbunătățirea relațiilor. Conflictele și stresul academic sunt alți factori majori care pot influența negativ relațiile în școală și pot rezulta din diferențe de opinie, competiție pentru resurse sau neînțelegeri. Dacă nu sunt gestionate corespunzător, acestea pot escalada și deteriora relațiile. Presiunea legată de sarcinile școlare, examene și așteptările academice poate amplifica tensiunile și afecta interacțiunile. Elevii stresați pot deveni irascibili sau retrași, iar profesorii pot părea mai puțin accesibili. Pentru gestionarea eficientă a acestor probleme, adoptarea strategiilor de rezolvare a conflictelor și gestionarea stresului sunt cruciale. Utilizarea tehnicilor de negociere și mediere poate contribui la soluționarea disputelor într-un mod constructiv. Practicarea tehnicilor de relaxare, cum ar fi meditația și exercițiile fizice, poate reduce stresul și îmbunătăți starea generală de bine.

Diferențele de personalitate și stiluri de învățare influențează modul în care elevii și profesorii interacționează și colaborează. Personalitățile variate și stilurile diferite de învățare, cum ar fi vizual,

auditiv sau kinestezic, pot afecta percepția lecțiilor și interacțiunile. Acceptarea și respectarea acestor diferențe este importantă pentru a îmbunătăți colaborarea și învățarea. Pentru a depăși aceste diferențe, adaptarea stilului de comunicare și promovarea diversității sunt esențiale. Conștientizarea diferitelor stiluri de învățare și integrarea lor în activitățile de grup pot facilita colaborarea. Acceptarea și respectarea diferențelor de personalitate și stiluri de învățare contribuie la crearea unui mediu educațional mai inclusiv și mai eficient.

Îmbunătățirea relațiilor cu colegii și profesorii este crucială pentru succesul academic și un mediu de învățare plăcut. Comunicarea asertivă este cheia pentru relații sănătoase cu colegii, implicând exprimarea clară și respectuoasă a opiniilor și nevoilor. În loc să folosești formule acuzatoare, formulează mesajele într-un mod constructiv și menține un ton calm. Empatia și ascultarea activă ajută la înțelegerea perspectivelor colegilor, iar colaborarea eficientă în proiecte comune întărește legăturile între membri echipei.

În relația cu profesorii, respectul și deschiderea față de feedback sunt fundamentale. Utilizează un limbaj politicos și vezi feedback-ul ca pe o oportunitate de îmbunătățire. Când ceri ajutor, explică clar problema și alege momentul potrivit pentru discuție. Menținerea unei comunicări regulate și transparente contribuie la o relație pozitivă și un mediu educațional stimulat. În general, investind timp și energie în dezvoltarea acestor relații, poți contribui la crearea unei comunități școlare mai unite și mai eficiente.

Rolul consilierului școlar în dezvoltarea inteligenței emoționale la elevi

Rolul consilierului școlar în dezvoltarea inteligenței emoționale este complex și multidimensional. Consilierul are responsabilitatea de a analiza și evalua problemele legate de adaptarea școlară, motivația și performanța elevilor, utilizând metode și instrumente specifice. Acesta observă și evaluează comportamentul și dezvoltarea emoțională a elevilor, identificând problemele familiale care pot influența negativ performanța școlară și intervenind pentru a le remedia.

În contextul consilierii, se planifică și se organizează activități de consiliere individuală și de grup, oferindu-se suport în situații de criză și dificultăți educaționale. Consilierul facilitează autocunoașterea și dezvoltarea personală a elevilor, sprijinind luarea deciziilor legate de carieră și realizând profiluri vocaționale pentru a recomanda programe de studiu adecvate intereselor și aptitudinilor fiecărui elev.

Pe lângă acestea, consilierul organizează activități extracurriculare care contribuie la orientarea profesională a elevilor și dezvoltă programe de prevenție și intervenție pentru comportamente de risc, precum violența în școală și consumul de droguri. Consilierul încurajează, de asemenea, elevii și părinții să solicite asistență specializată pentru probleme de sănătate fizică și

psihică, colaborând cu părinții și alți specialiști pentru adaptarea programului educațional la nevoile elevilor și rezolvarea problemelor acestora. Astfel, consilierii școlari joacă un rol esențial în sprijinirea dezvoltării inteligenței emoționale a elevilor, contribuind la crearea unui mediu educațional echilibrat și suportiv.

Concluzie

În concluzie, dezvoltarea inteligenței emoționale reprezintă o componentă esențială în mediul școlar, având un impact profund asupra succesului academic și bunăstării elevilor. Relațiile interumane pozitive, construite pe baza empatiei, comunicării asertive și colaborării, nu doar că îmbunătățesc atmosfera din clasă, dar facilitează și dezvoltarea abilităților emoționale fundamentale.

Inteligența emoțională permite elevilor să navigheze mai eficient prin provocările academice și sociale, să gestioneze conflictele și să colaboreze armonios cu colegii și profesorii. Într-un mediu școlar care promovează aceste competențe, elevii nu doar că își îmbunătățesc performanțele academice, dar își dezvoltă și abilități esențiale pentru viață, precum auto-reglarea emoțională și reziliența.

Este crucial ca elevii să investească timp și efort în dezvoltarea relațiilor interumane, deoarece fiecare interacțiune reprezintă o oportunitate de a construi încredere, respect și cooperare. În același timp, consilierii școlari joacă un rol vital în sprijinirea acestei dezvoltări, oferind suport în gestionarea emoțiilor, rezolvarea conflictelor și facilitarea autocunoașterii.

Promovarea inteligenței emoționale în școală contribuie la crearea unui mediu de învățare mai sănătos și mai eficient, care sprijină nu doar realizarea academică, dar și dezvoltarea personală și profesională a elevilor. Astfel, dezvoltarea acestor abilități emoționale este esențială pentru succesul pe termen lung al elevilor, atât în contextul educațional, cât și în viața lor personală și profesională.

Bibliografie:

1. Baban, A. Consiliere educațională, Cluj Napoca, Ardealul, 2001;
2. Dimitriu-Tiron, E. Consiliere educațională, Iași, Institutul European, 2005;
3. Mitrofan, I.; Nuță A. Consilierea psihologică. Cine, ce și cum? București, SPER, 2011;
4. Patterson, C. H. Do we need multicultural counseling competencies In: Jurnal of Mental Health Counseling Volume 26, Number 1, January, 2004.

STRATEGII PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL!

Șeulean Augustin-Valentin, Școala Gimnazială „Emil Drăgan” Ungheni, jud. Mureș
profesor de istorie, geografie și socio-umane

1. Fundamentare teoretică: dezvoltarea inteligenței emoționale

Pentru a stimula dezvoltarea inteligenței emoționale la elevi, profesorii trebuie să fie capabili să înțeleagă și să recunoască emoțiile prin care trec aceștia. Inteligența emoțională implică atât empatia, cât și abilitatea de a gestiona emoțiile proprii și ale altora. Această capacitate este esențială pentru a crea un mediu educațional sănătos, în care elevii să se simtă sprijiniți emoțional.

Teoriile lui Paul Ekman cu privire la cele șapte emoții de bază (fericire, furie, frică, tristețe, surpriză, dezgust și dispreț) oferă un fundament util pentru a înțelege spectrul emoțional al elevilor. Cu toate acestea, o abordare axată pe dezvoltarea inteligenței emoționale ar trebui să includă și emoții complexe, precum regretul, rușinea sau vinovăția, oferind un context mai larg pentru gestionarea emoțiilor. Profesorii trebuie să fie atenți la aceste emoții și să recunoască semnele lor, mai ales în cazul emoțiilor negative, pentru a interveni empatic și constructiv.

Microexpresiile, așa cum au fost definite de Ekman, oferă indicii non-verbale valoroase. Un profesor atent la aceste semnale poate observa emoțiile subtile ale elevilor, ajutându-i să-și dezvolte capacitatea de a recunoaște și de a înțelege propriile emoții, un pas esențial pentru creșterea inteligenței emoționale.

2. Modalități practice de dezvoltare a inteligenței emoționale

Empatia este o abilitate esențială în relațiile interumane, permițându-ne să înțelegem și să răspundem emoțiilor celorlalți într-un mod adecvat. Printre emoțiile fundamentale care joacă un rol important în viața de zi cu zi se numără fericirea și tristețea. Fericirea reflectă momente de împlinire și satisfacție, în timp ce tristețea poate apărea ca răspuns la pierderi sau dezamăgiri. Capacitatea de a recunoaște aceste stări emoționale, atât la noi înșine, cât și la ceilalți, este esențială pentru dezvoltarea unei inteligențe emoționale solide și pentru construirea unor relații bazate pe înțelegere și sprijin.

Fericirea poate fi un indicator important al stării emoționale pozitive. Profesorii trebuie să observe nu doar zâmbetul elevilor, ci și semnalele non-verbale autentice, cum ar fi activarea mușchilor orbiculari din jurul ochilor. Aceasta dezvoltă la elevi conștiința asupra autenticității emoțiilor, ajutându-i să își înțeleagă mai bine propria fericire și pe cea a altora.

Intervenții pentru dezvoltarea fericirii: Profesorii pot încuraja momentele de fericire de moment, asociate cu feedback pozitiv în clasă, dar și să dezvolte mecanisme de lungă durată care sprijină fericirea elevilor. Acestea pot include activități ce încurajează gândirea pozitivă, recunoștința sau stabilirea de obiective realizabile, sprijinind o abordare echilibrată și sănătoasă a emoțiilor pozitive.

Inteligența emoțională implică nu doar recunoașterea fericirii, ci și gestionarea emoțiilor negative. În cazul **tristeții**, profesorii trebuie să fie atenți la semnele specifice, cum ar fi colțurile gurii îndreptate în jos sau privirea coborâtă. Observarea acestor semne este importantă pentru a-i ajuta pe elevi să își proceseze corect tristețea.

Intervenții pentru gestionarea tristeții: Un profesor care încurajează discuțiile deschise și ascultarea activă contribuie semnificativ la dezvoltarea inteligenței emoționale. Este important ca elevii să fie învățați să își exprime tristețea și să o proceseze într-un mod sănătos. Evitarea răspunsurilor superficiale și oferirea unui sprijin empatic sunt esențiale pentru a cultiva o abordare matură față de emoțiile negative.

Frica este o emoție naturală ce apare în fața unui pericol sau a unei amenințări percepute, fie fizice, fie emoționale. În contextul școlar, elevii pot experimenta frica atunci când se confruntă cu examene, situații de evaluare sau teama de a nu fi acceptați de grup.

Intervenții pentru gestionarea fricii: Profesorii, prin empatie, pot observa semnele fricii, precum agitația sau evitarea contactului vizual, și pot interveni pentru a reduce anxietatea elevilor prin dialog deschis și susținere emoțională.

Pe de altă parte, **disprețul** este o emoție mai subtilă, manifestată adesea prin judecată negativă sau superioritate față de alții. În mediul educațional, disprețul poate apărea în relațiile dintre elevi, de exemplu, prin bullying sau marginalizare. Este esențial ca profesorii să recunoască semnele non-verbale ale disprețului, cum ar fi ridicarea unilaterală a sprâncenei sau grimasele de superioritate, și să intervină prompt.

Intervenții pentru gestionarea disprețului: Prin promovarea empatiei și a respectului reciproc, profesorii pot contribui la reducerea acestui tip de comportament și la crearea unui mediu pozitiv, unde emoții negative precum frica și disprețul sunt gestionate eficient, iar fericirea și înțelegerea sunt cultivate.

Empatia joacă un rol central în dezvoltarea inteligenței emoționale. Profesorii trebuie să fie modele de empatie, recunoscând și răspunzând în mod adecvat la emoțiile elevilor. Crearea unui mediu sigur, în care elevii să se simtă înțeleși și sprijiniți, le permite acestora să-și dezvolte abilitățile de a recunoaște și gestiona propriile emoții și pe cele ale altora.

3. Concluzii

În concluzie, inteligența emoțională este esențială pentru dezvoltarea echilibrului emoțional și social al elevilor, iar profesorii joacă un rol crucial în acest proces. Prin recunoașterea și gestionarea adecvată a emoțiilor de bază precum fericirea, tristețea, frica și disprețul, profesorii pot crea un mediu educațional sigur și empatic, care favorizează învățarea și dezvoltarea personală.

Empatia este cheia intervențiilor pedagogice eficiente, permițând profesorilor să ofere sprijin personalizat elevilor, reducând anxietatea, gestionând comportamentele negative și promovând respectul reciproc. Astfel, printr-o abordare centrată pe înțelegerea emoțiilor, profesorii nu doar îmbunătățesc procesul de învățare, ci contribuie semnificativ la formarea unor indivizi capabili să-și gestioneze propriile stări emoționale și să dezvolte relații interpersonale sănătoase.

Bibliografie

1. Bunescu, Gheorghe, *Educația părinților. Strategii și programe. Ghid pentru formarea formatorilor*, Editura Didactică și Pedagogică, 1997, București
2. Cosnier, Jacques, *Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor. Afectele, emoțiile, sentimentele, pasiunile*, Editura: Polirom, 2000, București;
3. Ekman, Paul, *Emoții date pe față - Cum să citim sentimentele de pe chipul uman*, Editura Trei, 2019, București;

Cât de important este să ne educăm emoțiile în clasă?

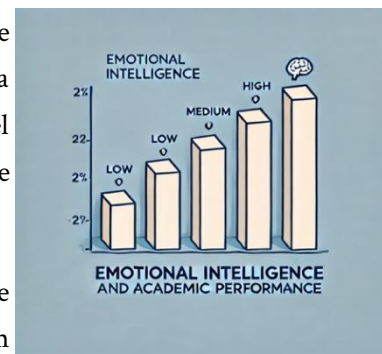
Autor: Zelinschi Adriana-Iulia

Prof. Colegiul Tehnic "Iuliu Maniu"

Introducere

De câte ori nu ne dorim ca elevii noștri să fie mai empatici sau să își gestioneze mai bine emoțiile atunci când se confruntă cu o provocare în clasă? Inteligența emoțională (EQ) este acea abilitate care îi ajută să facă exact acest lucru. Daniel Goleman, cel care a popularizat acest concept, arată cât de important este să ne înțelegem emoțiile și pe ale celorlalți pentru a reuși în viață.

Ca profesori, avem o oportunitate unică de a integra dezvoltarea EQ în lecțiile noastre, mai ales atunci când predăm o limbă străină, precum engleza. Dar cum putem face asta concret? În acest articol, vom explora câteva modalități simple și practice de a ajuta elevii să-și dezvolte inteligența emoțională în clasă.



Conștientizarea emoțiilor

Primul pas în dezvoltarea inteligenței emoționale este conștientizarea emoțiilor. Poate ați observat cum unii elevi nu știu să își exprime clar emoțiile sau nu realizează ce simt în anumite situații. De exemplu, un elev care pare supărat la începutul orei poate nu știe cum să își articuleze frustrarea legată de o temă dificilă. Cum îi putem ajuta să își exprime mai bine emoțiile?



- **Exerciții de vocabular emoțional**

Începând cu lecții simple de vocabular emoțional, elevii învață cuvintele care descriu emoții. De exemplu, putem face un joc în care fiecare elev să aleagă dintr-un grafic emoțional cu diferite fețe

- **Discuții despre emoțiile personajelor**

Când discutăm texte literare în engleză, nu e suficient să analizăm doar acțiunea sau vocabularul. Îi putem întreba pe elevi: „Cum credeți că s-a simțit personajul în acel moment? Cum ați reacționa voi într-o situație

expresive cea care descrie cel mai bine cum se simt la începutul orei. Acesta este un mod distractiv și ușor prin care copiii pot începe să își recunoască emoțiile.

similară?” Aceasta îi ajută să își dezvolte atât înțelegerea emoțiilor, cât și empatia față de ceilalți.

Gestionarea emoțiilor

Să recunoaștem: toți elevii trec prin momente de frustrare sau anxietate, mai ales când se confruntă cu provocări academice. Întrebarea este cum îi putem ajuta să își gestioneze aceste emoții într-un mod sănătos și productiv?

- **Tehnici de respirație și mindfulness**

Îmi place să încep orele cu un moment scurt de respirație conștientă sau mindfulness. Îi întreb pe elevi să închidă ochii pentru câteva secunde, să inspire și să expire adânc. După câteva respirații, îi întreb: „Cum vă simțiți acum?” Este uimitor cât de mult poate schimba acest exercițiu atmosfera din clasă și cât de mult îi ajută pe elevi să fie mai concentrați și mai calmi.



- **Discuții despre provocările învățării**

Un alt mod de a încuraja gestionarea emoțiilor este să fim deschiși față de dificultățile prin care trec elevii. Îi putem întreba: „Ce a fost cel mai dificil astăzi? Ce ai simțit în acel moment?” Acest gen de discuții nu doar că normalizează emoțiile negative, dar îi ajută pe elevi să găsească soluții constructive.

Dezvoltarea empatiei

Așa cum ne dorim ca elevii să mai conștientizeze propriile emoții, este important și ca aceștia să învețe să fie atenți la emoțiile celor din jur. Dezvoltarea empatiei nu doar că îmbunătățește relațiile interpersonale, dar creează și un mediu de clasă mai prietenos și cooperativ.

⇒ **Activități de role-play**

Role-play-ul este o metodă excelentă de a dezvolta empatia. Într-o lecție recentă, am creat un scenariu în care un elev joacă rolul unui prieten care trece printr-o perioadă dificilă, iar altul trebuie să fie cel care îl sprijină. După această activitate, am discutat împreună: „Cum te-ai simțit în rolul tău? Ce ai învățat despre emoțiile celuilalt?”

⇒ **Discuții despre perspective în lectură**

Când analizăm texte literare, îi provoc pe elevi să se gândească la cum s-ar simți în locul personajelor. De exemplu, „Cum ai reacționa dacă ai fi în situația lui Pip din *Great Expectations*?” Aceste discuții îi ajută să se pună în locul altora și să dezvolte o mai mare înțelegere față de cei din jur.

Abilități sociale și relaționare

Dezvoltarea abilităților sociale este ultimul pas esențial în consolidarea inteligenței emoționale. În clasă, elevii trebuie să învețe cum să colaboreze eficient, să comunice clar și să gestioneze conflictele într-un mod constructiv.

⇒ **Debate-uri și activități de grup**

Îmi place să organizez debate-uri pe teme morale sau sociale. De exemplu, am avut o dezbatere despre impactul rețelelor sociale asupra vieții adolescenților. Întrebarea de deschidere a fost: „Sunt rețelele sociale benefice sau dăunătoare?” Aceasta nu doar că le îmbunătățește abilitățile de exprimare în engleză, dar îi ajută și să își gestioneze emoțiile în timpul unei discuții aprinse și să respecte opiniile altora.

⇒ **Feedback constructiv și gestionarea conflictelor**

Un alt element cheie este învățarea modului de a oferi și a primi feedback constructiv. În loc să critice greșelile colegilor, îi învăț pe elevi să ofere sugestii de îmbunătățire și să se concentreze pe progres. De asemenea, îi ajut să gestioneze conflictele prin discuții deschise și prin metode de rezolvare bazate pe comunicare.

Concluzie

Dezvoltarea inteligenței emoționale este un proces pe termen lung, dar beneficiile sunt imense. În calitate de profesori, avem ocazia să influențăm nu doar abilitățile academice ale elevilor, ci și capacitatea lor de a înțelege și de a naviga prin propriile emoții și prin relațiile cu cei din jur. Introducând activități simple și accesibile în orele noastre, putem face o diferență reală în viața lor, ajutându-i să devină nu doar elevi mai buni, ci și oameni mai empatici și echilibrați emoțional.

Bibliografie

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.

Darling-Hammond, L. (2015). The social and emotional learning in schools: A critical review. *Educational Researcher*, 44(5), 240-246.

Brackett, M. (2019). *Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive*. Celadon Books.



Relația dintre părinte și copil în familia modernă

Prof. Zatic Maria Minodora,

Scoala Gimnaziala Nr.16 „M.I.Dobrogianu”, Constanța

Până în prezent, psihologia copilului a fost ridicată la gradul de știință. Metode științifice au fost utilizate pentru o mai bună cunoaștere a dezvoltării copilului. Unele metode au fost cam brutale, dacă ne gândim la experimentul cu micul Albert, altele mai blânde. Cert este că acum deținem cunoștințe mult mai exacte și mai profunde despre comportamentul copiilor decât în trecut.

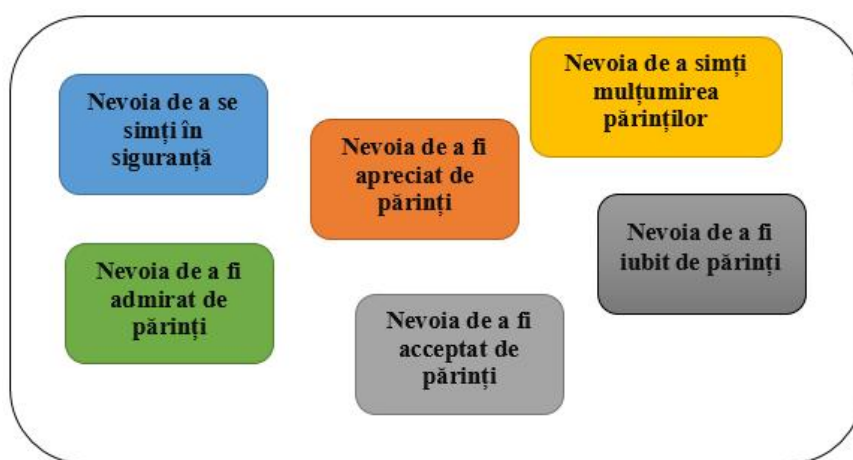
Direct sau indirect, părinții transmit copiilor lor, experiențele lor din copilărie: bucuriile, dorințele și frustrările, modul în care au fost iubiți sau pedepsiți, armonia familială sau neglijența. Toate acestea își pun amprentă asupra comportamentului copiilor (Pânișoară, G., 2011).

De la o generație la alta se face o tranziție între modul de parenting, îl numim pe cel al părinților noștri ca fiind unul tradițional, iar pe al nostru modern, la rândul lor părinții noștri îl numeau pe al lor modern și pe al bunicilor tradițional. Îndiferent în ce etapă suntem, societatea își pune amprenta pe noile metode de educare și parenting. După cum am precizat, se dorește din ce în ce mai mult ca părintele să devină „prietenul” copilului și nu acea persoană care îl iubește și în același timp îi pune limite. Se dorește o „negociere” a rolurilor (Popescu, 2010).

Îndiferent de toate aceste tranziții, pentru o dezvoltare echilibrată, orice copil are nevoie de (Pânișoară, G., 2011): siguranță, apreciere, mulțumire, admirare, acceptare, iubire. Așa cum se cere din partea lui să respecte, și copilul trebuie respectat.

Atât copiii mici, cât și cei mari, au nevoie de părinți pentru a se dezvolta corespunzător. Copilul este dependent de adult până la o anumită vârstă. Părintele trebuie să-l ajute pentru a-și câpăta această independență, pentru a deveni la rândul lui adult, un adult responsabil. Părintele trebuie să echilibreze balanța între nevoile fizice și psihologice ale copilului, dar și între acestea și nevoile personale ale acestuia.

Părinții sunt primele modele de autoidentificare pentru copii, pentru a se regăsi pe ei și a se dezvolta ca și adulți. Dacă un copil crește într-o familie organizată și el își va construi o viață ca aceasta, dar dacă se dezvoltă într-o familie dezorganizată și el va resimți aceleași lipsuri. Copiii învață de la părinți cum să gândească și să se organizeze, ca apoi să devină independenți. Dorința lor de libertate ia, adesea, forma unui conflict între generații în care copiii consideră că nu mai au nevoie de părinți pentru că aceștia nu îi mai înțeleg.



Nevoile de bază ale copiilor

Ca și părintele său, copilul contemporan vine cu problemele sale de adaptare. În continuare sunt prezentate câteva repere contemporane experiențelor trăite de copilul modern (Pânișoară, Sălăvăstru, & Mitrofan, 2016):

- experiența fricii în copilăria timpurie și ecoul său în procesul de maturizare
- sexualitatea versus sexualizarea – influența mass-media
- imaginea corporală - idealul de frumusețe promovat de site-urile de socializare
- moda selfie-urilor, like-urilor și nevoia de a livra o imagine perfectă în spațiul virtual

- dependența de internet și smartphones
- parentingul la distanță – părinți divorțați, imigranți sau absenți

În familia modernă, copiii tind să domine scena, iar dorințele lor determină politica familiei. Pedepsele corporale au fost înlocuite de alte pedepse în care copiii nu mai sunt abuzați. Copiii decid la ce școală vor studia, ce haine vor purta sau ce vor mânca.

Psihologul american Becca Ballinger propune un ABC (Ballinger, 2016) al părinților moderni în raport cu educarea și creșterea copiilor; printre acestea se numără și următoarele caracteristici:

- Părinții moderni apreciază schimbarea și o dată cu trecerea dintr-o etapă în alta a copilului lor, se adaptează și se comportă corespunzător.
- Găsesc un echilibru între angajamentele vieții de zi cu zi (de exemplu: muncă, pasiuni, prieteni) și angajamentele vieții de familie astfel încât să fie cu adevărat prezenți atât în familie cât și în activitățile ce nu țin de aceasta.
- Își educă, disciplinează, laudă și apreciază copilul și nu evită sau sunt oboseți în a face aceste lucruri.
- În momentele în care situațiile li se par copleșitoare caută resurse pentru a oferi stabilitate copilului lor.
- Își încurajează copiii să fie ei înșiși pentru a deveni adulți de succes.
- Își iartă copilul atunci când acesta greșește și tratează situația cu răbdare.
- Se înconjoară de prieteni și membri ai familiei extinse pentru a-i asigura copilului un mediu propice de dezvoltare, educare și socializare.
- Își rezervă timp liber și pentru ei.
- Copiii învață mai bine văzându-și părinții ce fac decât dacă li se spune ce să facă.
- „Hrănesc” inima copilului: părinții moderni ascultă atunci când copilul lor vorbește, îl îmbrățișează și îi oferă sprijin.
- Valorifică relația cu copilul lor.

Părinții moderni așteaptă mai mult de la ei și doresc mai mult pentru copiii lor. Le pasă mai puțin despre cum „arată” un părinte bun și încearcă să fie părinți buni, ceilalți nu pot fi considerați părinți moderni. Îi putem numi pe aceștia din urmă „părinți tipici” și, din păcate, încă mai sunt în jurul nostru.

Bibliografie:

1. Buciuceanu-Vrabie, M. (2015). *Familia modernă - provocări și perspective*. București: Centrul Cercetării demografice (INCE),
2. Popescu, R. (2010). Profilul familiei românești contemporane. *Calitatea vieții*, 5-28,

Inteligența emoțională

Autor: Secuiu Elena

Școala Gimnazială Nr. 16 M.I.Dobrogianu Constanța

Educația bazată pe inteligența emoțională nu este o abordare în termeni de calcule. Metodele detaliate, pas cu pas pot arăta bine pe hârtie și sună atrăgător atunci când îi auzim pe autori și pe externi vorbind despre ele. Dar aceste metode funcționează rareori în școală. La fel ca majoritatea lucrurilor care dau un sens vieții noastre și ne aduc satisfacție, educația este un proces extrem de complex și de profund. Educația bazată pe inteligența emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor noastre ne permite să creăm un echilibru mai sănătos în școală și în relațiile cu elevii. Acțiunile noastre trebuie să pună accent pe importanța sentimentelor și să ne ajută să ne ținem sub control emoțiile, în loc să acționăm impulsiv sau să ne lăsăm copleșiți de sentimente. Pentru unii copii, viața este dură și nesigură; pentru alții, este plină de tensiune. În ambele cazuri, a-și pierde controlul poate însemna pierderea unor drepturi, pierderea unor activități extrașcolare sau de îndrumare. Copiii au nevoie de un mediu pozitiv, care le oferă numeroase oportunități. Educația bazată pe inteligența emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor noastre ne permite să creăm un echilibru mai sănătos în relațiile cu copiii prin accentuarea importanței sentimentelor și prin controlul emoțiilor.

Inteligența emoțională ține de conștientizarea propriilor emoții, stăpânirea acestor emoții (prin controlarea cauzelor generatoare), motivația interioară de a evolua, dublată de inițiativă, optimism și dăruire, empatie (capacitatea de a înțelege emoțiile și sentimentele altora) și, nu în ultimul rând, de aptitudinile sociale, adică de capacitatea de a stabili relații pozitive, de a coopera și colabora cu ceilalți, de a rezolva conflicte, de a capta atenția.

Ce înseamnă inteligența emoțională?

Inseamnă: - să cunoști emoțiile, să le recunoști

- să poți să te pui în pielea celuilalt
- să știi să iei decizii
- să-ți asumi responsabilitatea pentru ceea ce faci

- să fii motivat
- să știi să comunici cu ceilalți pentru a avea relații armonioase

De ce au copiii nevoie de inteligența emoțională?

Copiii au nevoie de inteligența emoțională:

- pentru a reuși în viață;
- pentru a avea încredere în ei, în abilitățile lor;
- pentru a se cunoaște mai bine și pentru a-i cunoaște și pe ceilalți;
- pentru a-și transforma emoțiile negative, pentru a știi să se manifeste în siguranță atunci când se simt furioși, supărați, îngrijorați, oboseți, triști.

Aptitudinile cheie ale inteligenței emoționale sunt:

- *cunoașterea emoțiilor*- capacitatea de a recunoște sentimentele atunci când apar și de a nu le elimina dacă nu ne convin: "Sunt furios/ furioasă!" în loc să-mi "înghit" furia sau să iau un calmant.
- *gestionarea emoțiilor*- capacitatea de a aborda emoțiile neplăcute, după ce le-am acceptat că le simțim. "Îmi ocup timpul cu o activitate care mă face să mă simt bine".
- *automotivarea*- emoțiile ne fac mai puternici sau mai neputincioși. "Să-mi dezvolt o formă de autocontrol emoțional"
- *recunoșterea emoțiilor* - să-mi detectez cu mai multă precizie emoțiile și să-mi construiesc propriul "sistem de lucru" cu ele.

Câteva metode pentru dezvoltarea abilităților emoționale:

- Asigură-i un mediu sigur și echilibrat;
- Zâmbește-I;
- Învăță-l să-și conștientizeze și să-și exprime emoțiile; arată empatie când copilul este supărat: „Ce s-a întâmplat? Ești supărat pentru că Robert nu se joacă cu tine?”, „Poate nu-i place să se joace cu mingea, propune-i să vă jucați împreună altceva”;
- Explică-i de ce spui „nu”, în loc de doar „nu”;
- Laudă-l pentru un comportament pozitiv și încurajează efortul;

- Explică-i când și cum acțiunile sale îi afectează pe alții.

Cum arată un copil inteligent emoțional?

Copilul inteligent din punct de vedere emoțional:

este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele;

recunoaște emoțiile celor din jurul său;

comunică ușor despre ceea ce îl interesează sau îl preocupă;

știe să spună NU fără să îi rănească pe ceilalți;

are un bun management al emoțiilor negative;

are bine dezvoltat sistemul motivațional – de pildă, nu face unele activități doar pentru că i-au fost cerute să le facă sau doar cât este supravegheat, ci le face pentru că a înțeles că sunt utile pentru propria dezvoltare și îi oferă beneficii;

este sigur pe el în majoritatea situațiilor, iar atunci când simte că nu se descurcă, cere ajutorul;

se adaptează rapid la situații/ persoane noi;

nu îi este teamă să pună întrebări sau să își afirme preferințele;

are prieteni cu care se relaxează dar de la care deopotrivă învață modele noi de comportament.

Concluzii:

Pentru ca acești copii să nu aibă probleme emoționale în viitor, școala trebuie să găsească mereu noi posibilități, noi metode și resurse de a le dezvolta capacitățile, în special inteligența emoțională- cea mai valoroasă achiziție pe care se pot baza oricând în viitor.