



ACADEMIA ABC

EDUCAȚIE ȘI NOI ORIZONTURI

ISSN 2734 5491

ISSN-L 2734 - 5491

NR. 33 NOIEMBRIE 2025

Dezvoltarea abilităților
emoționale la copii



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. 33 NOIEMBRIE 2025

Dezvoltarea abilităților emoționale la copii

Editor: Secuiu Eugen



Redactor: prof. Secuiu Elena



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

COLECTIVUL DE REDACȚIE

Burdeți Onița Prof. Înv. Primar Școala Gimnazială Cepari, Jud. Bistrița-Năsăud	Liceul Tehnologic "Vasile Sav" Roman Prof.dr.ing.Cioată Carmen Violeta
Caraman (căs. Cojocă) Andreea-Alexandra Școala Gimnazială Nr.1 Ciocârlia	Alina Crețu, Colegiul Național „Ștefan cel Mare”, Suceava
Danciu Alina – Elena prof. Liceul Tehnologic «Dumitru Mangeron» Bacău	Gheorghe Mihaela Grădinița nr. 9
prof.înv. primar Hrițac Rodica Școala Gimnazială „Teofil Vâlcu” Hănești	Iancu Alina Florina Liceul Teoretic „Nicolae Jiga”, profesor pentru învățământul primar
Profesor învățământ primar Ilina Lavinia Andreea Școala Gimnazială “Ștefan cel Mare” Alexandria	Monica Mitea Colegiul Național “Ion Maiorescu” – Giurgiu
PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR:OLARIU CĂTĂLINA ANCA GRĂDINIȚA PP ȘIRIA	Pop Raluca Prof.înv. primar, Școala Gimnazială „Lucian Blaga”, Baia Mare
Prof. Popoviciu Radu-Mihai Școala Gimnazială „Ștefan Cicio-Pop” Conop, jud. Arad	Radu Camelia Nicoleta Colegiul Tehnic „Cibinium” Sibiu
Prof. Engleză Mirela Răduță Liceul Tehnologic “Lazăr Edeleanu”, Ploiești	Liceul Tehnologic Vlădeni Prof. Roman Marian-Ionuț
SICOE ADRIANA PAULA SICOE Prof. ȘCOALA GIMNAZIALĂ VIDRA, com. VIDRA, jud. ALBA	Sima Andreea-Cornelia, G.P.P Căsuța cu povești, Bistrița, Bistrița-Năsăud
Stanciu Andriana Georgeta Școala Gimnazială Merei, jud. Buzău	Streian Diana Prof. logoped CJRAE Timiș
Autor: Streian Diana Prof. logoped CJRAE Timiș	Prof. Șușu Mariana Colegiul Național Aurel Vlaicu București
TEIUȘANU CRISTINA PROF. ȘCOALA GIMNAZIALĂ POIANA LACULUI, JUDEȚ ARGEȘ	Tofan Ionica Școala Gimnazială Spulber
Profesor Țurcanu Geanina, Școala Gimnazială Nr.29 Galați	Prof.înv.primar Velniciuc Florin-Aurel Școala Gimnazială Zvoriștea, Jud. Suceava
Zănoagă Gabriela Profesor: Liceul Tehnologic „Tudor Vladimirescu”, Comuna Tudor Vladimirescu, Județul Galați	

CUPRINS

Cuprins -----	4
Fișă de activitate educativă -----	8
Autor: Burdeți Onița Prof. Înv. Primar Școala Gimnazială Cepari, Jud. Bistrița-Năsăud	
Studiu de specialitate: Evaluarea, important factor emoțional -----	9
Autor: Burdeți Onița Prof. Înv. Primar Școala Gimnazială Cepari, Jud. Bistrița-Năsăud	
Utilizarea metodelor de predare la discipline tehnice -----	10
Liceul Tehnologic "Vasile Sav" Roman Prof.dr.ing.Cioată Carmen Violeta	
Dezvoltarea socio-emoțională la copii – un pilon esențial al educației contemporane -----	13
Caraman (căs. Cojocă) Andreea-Alexandra Școala Gimnazială Nr.1 Ciocârlia	
Eliciting Emotions via Socio-linguistic Experiment and Jocular Activities -----	15
Alina Crețu, Colegiul Național „Ștefan cel Mare”, Suceava	
Educația emoțională a copilului: dezvoltare și influențe -----	17
Danciu Alina – Elena prof. Liceul Tehnologic « Dumitru Mangeron » Bacău	
Emoțiile și socializarea, abilități vitale pentru copiii de azi studiu de specialitate -----	20
Danciu Alina – Elena prof. Liceul Tehnologic « Dumitru Mangeron » Bacău	
Activitățile outdoor – un spațiu de învățare și bucurie pentru copilul preșcolar -----	23
Gheorghe Mihaela Grădinița nr. 94	
Inteligența emoțională în școala primară: rolul cadrului didactic în formarea competențelor -----	25
prof. învă. primar Hrițac Rodica Școala Gimnazială „Teofil Vâlcu” Hănești	
Inteligența emoțională la copii: rolul educației formale și non-formale în formarea ei -----	28
prof. învă. primar Hrițac Rodica Școala Gimnazială „Teofil Vâlcu” Hănești	

Influența climatului familial asupra inteligenței emoționale a copilului -----	31
prof. inv. primar Hrițac Rodica	
Școala Gimnazială „Teofil Vălcu” Hănești	
Proiect didactic -----	34
Iancu Alina Florina	
Liceul Teoretic „Nicolae Jiga”, profesor pentru învățământul primar	
Școala și inteligența artificială- studiu de specialitate -----	41
Profesor învățământ primar Ilina Lavinia Andreea	
Școala Gimnazială “Ștefan cel Mare” Alexandria	
Dezvoltarea abilităților emoționale la copii Contribuția învățătorului la dezvoltarea inteligenței emoționale -----	47
Profesor învățământ primar Ilina Lavinia Andreea	
Școala Gimnazială “Ștefan cel Mare”, Alexandria	
Definițiile libertății: Richard Bach, “Pescărușul Jonathan Livingston” -----	50
Monica Mitea	
Colegiul Național “Ion Maiorescu” – Giurgiu	
ROLUL JOCULUI DIDACTIC MATEMATIC ÎN ACTIVITĂȚILE DIN GRĂDINIȚĂ -----	52
PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR: OLARIU CĂTĂLINA ANCA	
GRĂDINIȚA PP ȘIRIA	
Abilități emoționale în tehnicile de comunicare educațională -----	54
Autor: Pop Raluca	
Prof. inv. primar, Școala Gimnazială „Lucian Blaga”, Baia Mare	
Etică și integritate profesională -----	57
Autor: Pop Raluca	
Prof. inv. primar, Școala Gimnazială „Lucian Blaga”, Baia Mare	
Nevoile psihologice fundamentale ale elevului din perspectiva teoriei autodeterminării -----	59
Autor: Pop Raluca	
Prof. inv. primar, Școala Gimnazială „Lucian Blaga”, Baia Mare	
Studii practice în procesul de comunicare -----	61
Autor: Pop Raluca	
Prof. inv. primar, Școala Gimnazială „Lucian Blaga”, Baia Mare	
Rolul orei de Religie în dezvoltarea abilităților emoționale la copii -----	65
Prof. Popoviciu Radu-Mihai	
Școala Gimnazială „Ștefan Cicio-Pop” Conop, jud. Arad	

PROIECT DIDACTIC LA CONSILIERE ȘI ORIENTARE-BULLYING -----	67
Autor: Radu Camelia Nicoleta	
Colegiul Tehnic „Cibinium” Sibiu	
Inteligența emoțională- identitatea viitorului adult -----	71
Prof. Engleză Mirela Răduță	
Liceul Tehnologic “Lazăr Edeleanu”, Ploiești	
Studiu de specialitate: Evaluarea formativă vs. evaluarea sumativă: influența lor asupra învățării la disciplina Chimie -----	75
Liceul Tehnologic Vlădeni	
Prof. Roman Marian-Ionuț	
Matematica drept spațiu pentru creștere emoțională a elevilor de gimnaziu -----	78
Autor: SICOE ADRIANA PAULA SICOE	
Prof. ȘCOALA GIMNAZIALĂ VIDRA, com. VIDRA, jud. ALBA	
Metoda Persona Dolls – rezolvarea conflictelor în sala de grupă -----	81
Sima Andreea-Cornelia,	
G.P.P Căsuța cu povești, Bistrița, Bistrița-Năsăud	
Școala emoțiilor -----	84
Stanciu Andriana Georgeta	
Școala Gimnazială Merei, jud. Buzău	
Studiu de specialitate asupra dezvoltării competențelor emoționale în învățământul primar -----	87
Stanciu Andriana Georgeta	
Școala Gimnazială Merei, jud. Buzău	
Relația dintre abilitățile de limbaj și dezvoltarea competențelor sociale la preșcolari -studiu de specialitate - -----	90
Autor: Streian Diana	
Prof. logoped CJRAE Timiș	
Rolul competențelor emoționale în adaptarea preșcolarilor la grădiniță -studiu de specialitate - -----	92
Autor: Streian Diana	
Prof. logoped CJRAE Timiș	
Modulul unui număr complex. -----	95
Autor: Prof.Șușu Mariana	
Disciplina:Matematică	
Colegiul Național Aurel Vlaicu București	

Numere complexe conjugate. -----	98
Autor: Prof. Șușu Mariana	
Disciplina: Matematică	
Colegiul Național Aurel Vlaicu, București	
STUDIU DE SPECIALITATE 18th Century Heroines: Charlotte Brontë's "Jane Eyre" -----	102
AUTOR: TEIUȘANU CRISTINA	
PROF. ȘCOALA GIMNAZIALĂ POIANA LACULUI, JUDEȚ ARGEȘ	
STUDIU DE SPECIALITATE VIRGINIA WOOLF'S MRS. DALLOWAY - A MODERN PERSPECTIVE ON FEMINISM -----	105
AUTOR: TEIUȘANU CRISTINA	
PROF. ȘCOALA GIMNAZIALĂ POIANA LACULUI, JUDEȚ ARGEȘ	
Lectura prin povești - metodă de dezvoltare cognitivă -----	108
Autor: Tofan Ionica	
Școala Gimnazială Spulber	
Activități pentru soluționarea conflictelor și dezvoltarea inteligenței emoționale -----	110
Profesor Țurcanu Geanina, Școala Gimnazială Nr.29 Galați	
Modalități de dezvoltare a abilităților emoționale ale elevilor din ciclul primar -----	114
Prof.înv.primar Velniciuc Florin-Aurel	
Școala Gimnazială Zvoriștea, Jud. Suceava	
Rolul educației emoționale în formarea personalității copilului -----	117
Prof.înv.primar Velniciuc Florin-Aurel	
Școala Gimnazială Zvoriștea, Jud. Suceava	
Studiu de specialitate Eminescu „prin ochi de copil” -----	120
Zănoagă Gabriela	
Profesor: Liceul Tehnologic „Tudor Vladimirescu”, Comuna Tudor Vladimirescu, Județul Galați	
Studiu de specialitate Făt-Frumos – Model de conduită pentru copii -----	122
Zănoagă Gabriela	
Profesor: Liceul Tehnologic „Tudor Vladimirescu”, Comuna Tudor Vladimirescu, Județul Galați	

Fișă de activitate educativă

Autor: Burdeți Onița

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

Denumirea activității: „Sunt educat! – Ziua Mondială a Educației

1. Date generale

2. Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială Dumitra Structura Școala Gimnazială Cepari

Cadru didactic organizatoric: Prof. inv. primar Burdeți Onița

Clasa: a III- a

II. Date despre activitate

Tipul activității: științifică

Locul desfășurării: sala de clasă

Data: 5 Octombrie

III. Descrierea activității

Obiectivele urmărite:

- să cunoască semnificația zilei de 5 Octombrie;
- să conștientizeze importanța educației pentru viitorul lor;
- să redea prin culoare dreptul la educație.

Desfășurarea pe scurt:

Elevii vor reda, prin pictură, dreptul la educație, de a se lumina, de a înflori și de a spune mulțumesc. „Educația este ceea ce supraviețuiește, după ce, tot ce a fost învățat a fost uitat”. Frederic Skinner

Se realizează un poster privind importanța educației.

Număr participanți (elevi, cadre didactice, părinți, etc.): 15 elevi, un cadru didactic

IV. Rezultate și impact

Produse realizate: poster, expoziție de picturi

Poster



Studiu de specialitate: Evaluarea, important factor emoțional

Autor: Burdeți Onița

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

Educația prin și pentru democrație este un proces complex și de lungă durată. Școlarul mic este implicat în viața socială prin apartenența sa la familie, la grupurile de prieteni și de învățare, dar și prin relațiile specifice pe care el le poate stabili cu diverse instituții și organizații din comunitatea în care trăiește. De aceea procesul de socializare poate și trebuie să înceapă de timpuriu.

Evaluarea școlară reprezintă un mijloc de comunicare a rezultatelor obținute de elevi în munca de învățare. Aprecierea învățătorului, exprimată în cuvinte sau calificative, constituie un mod specific de comunicare un „mesaj”, pe care elevul îl recepționează și în funcție de semnificația lui își reglează activitatea. Elevul, la rândul său, exprimă un nou mesaj format din cele mai multe ori din reacții emoționale, aptitudini, gesturi. Acest mesaj înțeles îi poate fi de mare folos pentru explicarea multor aspecte din activitatea și conduita elevului.

Una din dificultățile actului pedagogic al aprecierii și notării provine din faptul că aprecierea exprimată prin calificative, trebuie să combine mai multe criterii, care au în vedere răspunsul dat de elevi: conținutul răspunsului, modul de prezentare, stilul, originalitatea, precizia informației. Se apreciază că elevul care știe să se autoaprecieze va avea rezultate mai bune decât în caz contrar. Cunoașterea rezultatului prezintă o dublă funcție, una de informare și alta de motivare.

Participarea elevilor însăși la atribuirea notelor sau calificativelor prezintă o mare importanță. Acest procedeu are mai multe efecte pozitive: învățătorul dobândește confirmarea aprecierilor sale în opinia elevilor, referitor la rezultatele măsurate; elevul este transformat în subiect al acțiunii pedagogice, în participant la propria formare; elevul dobândește conștiința progreselor înregistrate, a eforturilor ce i se cer pentru atingerea obiectivelor urmărite. Ca urmare autoaprecierea reprezintă expresia unei motivații lăuntrice față de învățatură și devine un mijloc de cultivare a unei atitudini pozitive față de propria activitate, dezvoltarea trăsăturilor de personalitate.

Reacțiile emoționale ale elevului, față de aprecieri și de calificative, au prin conținutul lor un important rol informativ pentru cadru didactic. Reacțiile elevului față de aprecierile ce se fac asupra lui pot fi un factor care influențează atitudinea elevului față de învățatură, față de colectiv, profesori, școală, societate.

Factorul primordial care favorizează interiorizarea de către elevi a aprecierilor făcute de învățător îl constituie înțelegerea criteriilor de apreciere după care se conduce învățătorul.

Instituția educațională care dorește să îmbunătățească și să eficientizeze comunicarea are o resursă, implementarea educației digitale. Transformă modul în care informațiile sunt percepute de către toți membrii comunității școlare. Aplicațiile, instrumentele sau platformele educaționale sunt o modalitate excelentă de a completa învățarea tradițională la clasă, oferind atât resurse și conținut digital pentru elevi, cât și spații virtuale pentru realizarea de activități educative diverse. Oferă elevilor noi perspective și instrumente de învățare prin digitalizarea orelor de curs.

Utilizarea metodelor de predare la discipline tehnice

Liceul Tehnologic "Vasile Sav" Roman

Prof.dr.ing.Cioată Carmen Violeta

Elevii manifestă interes față de exemplele practice, din viața reală și din industrie pentru că îi ajută să înțeleagă mai bine noțiunile teoretice predate la clasă. Folosirea exemplelor practice ajută la asigurarea legăturii dintre conceptele tehnice și aplicațiile practice întărind astfel predarea și învățarea efectivă. Introducerea exemplelor practice nu exclude teoria ci doar ajută la înțelegerea și învățarea teoriei în clasă. Este foarte important să se dezvolte simultan atât baza teoretică cât și cea practică.

Metodica predării unei anumite științe ocupă o poziție de graniță între pedagogie, psihologie și logică , pe de o parte, și sistemul din care face parte știința, pe de altă parte. Metodologia didactică este unul din domeniile cu cea mai intensă evoluție în ultimele decenii. Făcând o comparație între metodele didactice care se practicau în școală în primele decenii ale secolului trecut și cele întâlnite astăzi în munca profesorilor, constatăm că numărul metodelor didactice noi este mult mai mare decât cel al metodelor tradiționale. Metodele tradiționale (clasice) s-au conturat de-a lungul timpului prin practica didactică . Metodele noi, în mare parte, sunt rezultatul valorificării progreselor unor științe și ale tehnicii sau al adaptării unor metode din diferite științe și domenii ale practicii umane la condițiile activității didactice. Metodele didactice sunt modalități de conlucrare a cadrelor didactice cu elevii sau studenții în vederea realizării procesului de predare/învățare a cunoștințelor, de dezvoltare a proceselor de cunoaștere și a aptitudinilor, de formare a priceperilor și deprinderilor. Utilizând aceste metode, cadrul didactic organizează și direcționează creșterea elevului în sensul realizării scopurilor amintite mai sus. Metodele didactice sunt indispensabile practicii învățământului. Nici un act de instruire nu se poate desfășura fără utilizarea uneia sau mai multor metode didactice. De-a lungul timpului s-au formulat mai multe definiții ale metodelor didactice:

- Metoda didactică este o cale de a descoperi lucruri descoperite
- Metoda didactică este o formă concretă de organizare a învățării
- Metoda didactică este calea de realizare a muncii didactice
- Metoda didactică se constituie din mai multe procedee, natura ei fiind determinată de scopul și conținutul învățământului.

Prin predarea disciplinelor de specialitate în liceele tehnice se urmărește ca elevii să-și însușească un sistem de cunoștințe, un mod de a acționa, de a gândi și de a se raporta la realitate, care să asigure premisele competenței și responsabilități profesionale, calificarea într-un domeniu de activități corespunzător fiecărui profil de pregătire în liceu (mecanic, electric). În afara fondului de cunoștințe teoretice generale, a gradului de cultură și educație, elevii trebuie să dispună de cunoș tințe ce stau la baza pregătirii lor profesionale. Sistemul de învățământ asigură posibilitatea de a se aborda atât cultura

general cât și cea de specialitate, astfel încât instruirea profesională se realizează pe diferite trepte la diferite nivele . Predarea disciplinelor tehnice, cum ar fi informatica, tehnologiile, diferența în conținut și stil față de predarea altor discipline. Metodica predării acestor discipline s-a conturat abia în ultimii ani. În predarea disciplinelor tehnice nu există șabloane sau rețete care să fie obligatorii, în schimb este nevoie de talent și de dorința de a descoperi chemarea, vocația pentru meseria de profesor. Această chemare trebuie adusă la suprafață , trebuie conștientizată . Viitorul profesor trebuie să descopere secretele modului în care trebuie educat viitoarea generație care trebuie să dobândească o viziune cu totul nou despre lume. Societatea superinformatizată care se întrevide va solicita din partea membrilor săi nu doar cunoașterea calculatorului și a modului de utilizare a acestuia, ci și o atitudine curajoasă , flexibilă și dinamică în fața unor situații sau instrumente tehnice noi necunoscute. Cultura tehnică , alături de cea informatică va trebui să devină parte integrantă din cultura generală a fiecărei persoane, fapt ce impune învățarea elementelor lor de bază în școală.

Metodele de învățământ reprezintă modalități sistematice de lucru de care se pot servi profesorii în activitatea de instruire și elevii în aceea de învățare, capabile să conducă spre realizarea obiectivelor pedagogice propuse. Din perspectiva profesorului, metodele de învățământ servesc la organizarea și conducerea unei acțiuni sistematice prin care elevii vor realiza obiectivele pedagogice, arătându-i, de asemenea, „ce să facă ” și ”cum să acționeze” .

Din perspectiva elevului, metodele de învățământ au menirea de a-l sprijini să parcurgă calea spre cunoaștere, spre dobândirea de noi comportamente care îi sporesc valoarea personalității, arătându-i „ce să facă” și „cum să acționeze”. Profesorul trebuie să opteze pentru folosirea, în diferitele momente ale lecției, a acelor metode care oferă potențialul pedagogic cel mai adecvat față de obiectivele care urmează a fi realizate de elevi.

La disciplinele tehnice trebuie să se consemneze la fiecare lecție legăturile cu cunoștințele de la obiectele realiste precum și aplicațiile cunoștințelor teoretice în practică. În pregătirea tehnică teoretică elevul va fi condus de cadrul didactic tehnic spre depășirea manualului și utilizarea cărților de specialitate. De asemenea, el va fi învățat să consulte și să folosească cataloagele de STAS-uri, nomenclatoarele, documentațiile tehnologice după cum va fi îndrumat să utilizeze curent dicționarele tehnice și dicționarul enciclopedic.

Nu metoda de învățământ este elementul declanșator al proiectării instruirii (metoda indicând calea de urmat, varianta de acțiune), ci formularea comportamentului dorit prin obiectivul pedagogic operațional care, vehiculând anumite conținuturi ce urmează a fi însușite, pretinde o anumită situație de învățare fundamentat pe un fond continuu de problematizare, ce implică anumite mijloace de învățământ, un spațiu (mediu) de instruire în care sunt incluse și formele de organizare și participare a elevilor, metoda rezultând din analiza acestora ca elementul ce le integrează și valorifică potențialul lor pedagogic.

Pe lângă pregătirea fundamentală , de cultură generală, de specialitate și pedagogico-metodică , realizate prin forme variate, profesorul mai trebuie să aibă în vedere și pregătirea mai apropiată , care are loc:

- La începutul fiecărui an școlar – prin întocmirea planului calendaristic annual.
- La începutul fiecărui semestru – prin întocmirea planificării semestriale care presupune eșalonarea fiecărui capitol sau teme pe lecții, cu precizarea datelor calendaristice corespunătoare, precizarea subiectului și tipului lecțiilor pentru fiecare capitol

Pentru fiecare lecție în parte – prin întocmirea planului de lecție sau a proiectului de activitate didactic care stabilește clar scopul lecției, conținutul acesteia, varianta cea mai potrivită , strategia didactică și mijloacele pe care le va folosi, etc.

Evaluarea didactică sau evaluarea rezultatelor activității școlare reprezintă o componentă esențială și definitorie a procesului de învățământ, situat pe același plan cu dobândirea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor. Calitatea, valoarea și eficiența ridicată ale evaluării implic pricepere, corectitudine, obiectivitate și responsabilitate din partea profesorilor examinatori; de asemenea, necesită eliminarea subiectivității în aprecierea celor examinați, deoarece pot exista astfel de situații care să determine un plus sau un minus în notare de 1-3 puncte.

Aceste metode permit profesorului să obțină repere și informații asupra derulării activității sale, prin folosirea unor instrumente adecvate cu care apreciază achizițiile elevilor și progresul lor. În acest fel, metodele complementare au funcția de reglare a desfășurării activității. Principalele metode de evaluare complementare sunt: referatul, investigația, proiectul, portofoliul, observarea sistematică a activității și comportamentului elevilor și autoevaluarea.

Bibliografie

https://www.academia.edu/34039992/Metodica_predarii_disciplinelor_tehnice

Metodica predării disciplinelor tehnice de [Cristian Vatavu](#)

[GHID METODIC: PREDAREA DISCIPLINELOR TEHNICE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL TEHNIC PREUNIVERSITAR | stefaniaaida | 26.08.2022](#)

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=d604c3cdd288a0d7063123df303208028241d4edbe26d838e4dfc5eb664f0893JmldHM9MTc2MzQyNDAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=3ffe228a-bfde-6e1b-1a69-37f1be1f6f05&psq=discipline+tehnice+metode+de+predare&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc2NyaXR1Yi5jb20vcHJvZmVzb3Itc2NvYWxhL01ldG9kZS1zaS10ZWhuaWNpLWRILXBzZWRhcmUtZTlyNTIyMTY0MjMucGhw>

Dezvoltarea socio-emoțională la copii – un pilon esențial al educației contemporane

Caraman (căs. Cojocă) Andreea-Alexandra

Școala Gimnazială Nr.1 Ciocârlia

În contextul societății moderne, în care ritmul alert, multitudinea de informații și presiunea socială pot afecta profund bunăstarea emoțională a copiilor, dezvoltarea competențelor socio-emoționale a devenit o necesitate incontestabilă. În unitățile de învățământ, dar și în familie, tot mai mulți educatori, psihologi și părinți conștientizează importanța formării copiilor nu doar din perspectivă academică, ci și emoțională.

Un program de dezvoltare socio-emoțională bine structurat se concentrează pe **cinci competențe esențiale**, definite de specialiștii în educație și psihologie ca fiind fundamentale pentru adaptarea armonioasă la viața socială și pentru reușita personală și școlară.

1. Autocunoașterea – înțelegerea propriilor emoții și sentimente

Autocunoașterea reprezintă capacitatea copilului de a identifica și numi propriile emoții, de a înțelege ce declanșează anumite trăiri și cum acestea influențează gândurile și comportamentele sale. Copiii care își cunosc emoțiile au o mai mare încredere în sine, reușesc să gestioneze mai bine situațiile dificile și își pot exprima nevoile într-un mod adecvat.

Exemplu de bună practică:

– *Jurnalul de autodescoverire*: copiii notează sau desenează la finalul fiecărei zile sau săptămâni ceea ce i-a bucurat, i-a întristat sau i-a speriat. Profesorul poate discuta împreună cu ei despre aceste trăiri, ajutându-i să le recunoască și să le înțeleagă.

2. Stăpânirea de sine – gestionarea emoțiilor și a impulsurilor

Stăpânirea emoțională este esențială pentru reglarea comportamentului, mai ales în situații de stres, conflict sau frustrare. Copiii care își pot controla impulsurile reacționează adecvat, iau pauze atunci când au nevoie și reușesc să rămână calmi în situații tensionate.

Exemple de bune practici:

- *Tehnica „stop–respiră–gândește”*: atunci când sunt supărați, copiii sunt învățați să facă o pauză, să respire profund și abia apoi să acționeze.
- *Colțul liniștii*: un spațiu special amenajat în clasă unde elevii pot merge pentru a se calma.

3. Conștiința socială – empatie și înțelegerea celorlalți

Conștiința socială presupune capacitatea copilului de a înțelege emoțiile, intențiile și perspectivele colegilor, de a se pune în locul lor și de a manifesta empatie. Într-o lume în care diferențele culturale, sociale sau individuale sunt tot mai vizibile, empatia devine o competență fundamentală.

Exemple de bune practici:

- *Exerciții de empatie*: copiii discută situații din viața reală („Cum crezi că s-a simțit colegul tău când...?”).
- *Jocuri de rol*: copiii interpretează diferite personaje, învățând să înțeleagă emoțiile și intențiile altora.

4. Luarea de decizii responsabile – alegeri morale și constructive

Această competență vizează capacitatea copiilor de a lua decizii bune, reflectate, bazate pe valori morale și pe evaluarea consecințelor.

Copiii sunt încurajați să reflecteze asupra următoarelor întrebări:

- „Ce opțiuni am?”
- „Ce consecințe are fiecare alegere?”
- „Este aceasta o alegere corectă pentru mine și pentru ceilalți?”

Exemple de bune practici:

- *Analiza de situații*: profesorul prezintă dileme morale (ex.: „Ce ai face dacă ai găsi un obiect pierdut?”) și discută variantele posibile.
- *Stabilirea regulilor în clasă împreună cu elevii*: deciziile luate în comun îi ajută pe copii să înțeleagă responsabilitatea și consecințele.

5. Gestionarea relațiilor – construirea și menținerea legăturilor sănătoase

Abilitatea de a colabora, de a rezolva conflicte și de a comunica eficient stă la baza relațiilor armonioase. Copiii au nevoie să învețe cum să își exprime nevoile fără agresivitate, cum să dea și să primească feedback și cum să își ofere sprijin reciproc.

Exemple de bune practici:

- *Activități de grup*: proiecte, jocuri de echipă, activități de cooperare.
- *Discuții ghidate*: momente în care fiecare elev își exprimă sentimentele, ascultă activ și învață să respecte părerea celorlalți.

Eliciting Emotions via Socio-linguistic Experiment and Jocular Activities

Alina Crețu,

Colegiul Național „Ștefan cel Mare”, Suceava

In a society in which technology seems to be all encompassing impacting all areas of life varying from menial chores to state-of-the-art technology, people are more and more poised to react on an impulse without filtering their reactions or even contemplating emotion-triggered replies. Mankind has reached such a prosperous computer-aided stage in its development that it only appears to be commonsensical not to react to stimuli in the same manner as the previous generations did. In other words, we tend to give technology full control over our innermost conduct – causality mechanisms such as reactivity, empathy, control, coordination, supportiveness – what makes us humans. This void is accurately mirrored by the incapacity of teenagers nowadays to genuinely render sympathy and display honest-to-goodness responses to life prompts without attempting to reach for the easiest means: the Internet. Given this context, the Romanian education system does not foster the need to duplicate, multiply and share deeply – felt emotions among students since its sole preoccupation seems to be marking goals and objectives that have little to none relation to real life.

Socio-linguistic experiment. Beyond linguistic barriers

Challenge number one: eliciting emotions beyond linguistic barriers. I invited my eleventh-grade pupils to conduct a linguistic experiment that would address some foreigners currently working in Suceava. The purpose of it was to showcase the fact that conveying feelings is a universal language that needs neither translation nor interpretation. The parties involved have as their mother tongues other languages except for English. The students were instructed to connect the subjects to some well-known poems written by Romanian poets. The task attributed was for the non-native speakers of English to read and decode the message intended by the authors. The whole teaching-learning endeavour, which was performed in English as lingua franca, was filmed so that it could be shown and discussed upon later in the EFL class. The texts chosen were: *Ploaie in luna lui Marte* by Nichita Stănescu, *Noi suntem femei, deci suntem vinovate* by Mina Ianoș, *Ultima scrisoare* by Mihai Beniuc.

Jocular activities. Idioms in use

Challenge number two: playing upon feeling-targeted idioms. This activity involved the tenth graders-non-bilingual trainees. Prior to undergoing the activity, the students were familiarised with the most common feeling-related idioms. The acquisition and accurate use while having fun using the aforementioned structures can be mentioned as the pivotal objectives of the activity. Upon unfolding the activity, the pupils were divided into teams so as to increase motivation to perform top tier. For the first activity the participants were asked to provide the complete and unequivocal idiom on hearing a single word be it a preposition, adjective, noun or verb. Additionally, they were invited to render the explanation so that they could prove a thorough grasping of the taught structure.

Mouth-to-ear guesswork is another possibility to integrate feeling rendering lexemes into the teaching learning process in a fun manner. The activity is also performed in groups. In turns, one student from

each team is allotted an idiom without the acknowledgment of the others. They have to whisper it to the student next to them. At the end, the last student is supposed to say out loud what has been told to them. Should the idiom be the original one, the team is rewarded. The exploit is meant to bring pupils closer to English structures whose internalisation can be quite tedious and repugnant.

Singing, drawing or miming the idioms is teaching taken to extreme as it entails pupils' availing themselves of arts-related skills. Equally, the activity is performed in teams. One member from each team is invited to take a slip of paper with an idiom on it. They are given one minute to either sing or hum a song or simply a tune that has the capacity to make someone think of a certain state of the soul and mind. Additionally, they may opt for drawing or miming it. Should the idiom be correctly identified by the other members of the team based on the musical or visual rendition performed by their colleague, they are awarded one point.

The fun part of all the aforementioned activities speaks volumes of the capacity to keep the pupils motivated and focused all through the consolidation part of the lessons. This in itself is a huge gain for the teaching – learning – evaluation process nowadays when the pupils grow less and less inspired and encouraged to empower themselves through valid and error – free knowledge gained within classes. On the other hand, designing such activities presents the immeasurable advantage of validating those teachers that are keen on ensuring that the transferred knowledge is perennial. Moreover, it establishes a learning environment based on cooperation and friendly, stress-free relationships of which teachers are integral components.

Educația emoțională a copilului: dezvoltare și influențe

Danciu Alina – Elena

prof. Liceul Tehnologic «Dumitru Mangeron» Bacău

În ultimii ani, discursurile despre educație au început să acorde tot mai multă importanță rolului emoțiilor în dezvoltarea copilului. Dacă în trecut accentul era pus aproape exclusiv pe competențele cognitive — citire, matematică, memorare — astăzi, numeroase studii arată că succesul copiilor depinde în egală măsură, dacă nu chiar mai mult, de abilitățile lor emoționale. Felul în care un copil își recunoaște emoțiile, cum răspunde la stres, cum interacționează cu ceilalți și cum își construiește relațiile joacă un rol fundamental în bunăstarea sa prezentă și viitoare.

Conceptul de *inteligentă emoțională* (IE), popularizat de Daniel Goleman, se referă la un set de competențe care sprijină sănătatea psihologică, interacțiunile sociale și adaptarea în medii diverse. În copilărie, aceste abilități sunt în formare și pot fi modelate în mod decisiv prin educație, experiențe sociale și modele parentale. Articolul de față își propune să prezinte o perspectivă amplă asupra modului în care se dezvoltă abilitățile emoționale la copii, a factorilor implicați și a metodelor practice prin care adulții pot sprijini acest proces.

Abilitățile emoționale includ mai multe dimensiuni interconectate:

1. **Conștientizarea emoțiilor** – capacitatea de a identifica propriile emoții și de a le diferenția între ele;
2. **Expresivitatea emoțională** – abilitatea de a comunica emoțiile în mod adecvat;
3. **Reglarea emoțională** – modul în care copilul își poate controla impulsurile, furia, frustrarea sau anxietatea;
4. **Empatia** – abilitatea de a recunoaște și înțelege emoțiile altora;
5. **Abilități sociale** – cooperarea, rezolvarea conflictelor, negocierea și comunicarea eficientă.

Pentru copii, stăpânirea acestor competențe contribuie nu doar la o mai bună integrare socială, ci și la performanțe academice superioare. Copiii cu dezvoltare emoțională echilibrată sunt mai concentrați, au o motivație intrinsecă mai mare, își pot gestiona frustrarea în timpul învățării și sunt mai dispuși să caute sprijin atunci când se confruntă cu dificultăți.

Primii ani reprezintă o etapă critică pentru formarea abilităților emoționale. Cercetările arată că bebelușii sunt capabili să recunoască expresiile faciale ale emoțiilor de bază încă din primele luni, iar până la vârsta de trei ani încep să facă legături între evenimente și reacțiile afective. În această perioadă, atașamentul joacă un rol important: copiii care primesc sprijin constant, afecțiune și răspunsuri sensibile la emoțiile lor dezvoltă un atașament sigur și vor fi mai abili în reglarea emoțională pe termen lung.

Pe măsură ce cresc, copiii încep să manifeste un repertoriu mai larg de emoții complexe: mândria, rușinea, vinovăția, gelozia sau empatia cognitivă. Modul în care adulții răspund acestor emoții modelează în mod direct modul în care copilul le va integra în personalitatea sa.

Familia reprezintă primul spațiu de învățare emoțională. Copiii învață prin imitare, imitând reacțiile, tonul, gesturile și atitudinile părinților. Atunci când adulții discută în mod natural despre emoții, își exprimă empatia sau gestionează conflictele cu calm, oferă copilului modele sănătoase de comportament.

Un concept foarte important este *coachingul emoțional*, descris de John Gottman, prin care părintele ajută copilul să identifice emoția, să o accepte și să găsească soluții adecvate pentru gestionarea ei.

Un exemplu simplu:

În loc de „Nu ai de ce să plângi”, părintelui îi este recomandat să spună: „Văd că ești trist pentru că nu te-ai putut juca. Hai să vedem ce putem face.”

Această abordare nu doar validează emoțiile, ci și oferă copilului un limbaj și un cadru pentru a naviga propria lume afectivă.

Școala este un micro-univers social în care copilul învață interacțiunea, competiția, cooperarea și toleranța la frustrare. Programele SEL (Social and Emotional Learning), aplicate pe scară largă în alte țări, au demonstrat că elevii care participă la astfel de intervenții:

- își îmbunătățesc performanțele școlare cu aproximativ 11%;
- au mai puține conflicte și comportamente agresive;
- își dezvoltă empatia și spiritul de cooperare;
- sunt mai puțin predispuși la anxietate sau izolare socială.

5. Factori care influențează dezvoltarea emoțională

5.1. Temperamentul

Fiecare copil are un temperament unic — unii sunt mai retrași, alții mai activi sau mai sensibili. Temperamentul nu determină destinul emoțional al copilului, dar influențează modul în care acesta reacționează și răspunde la provocări. Un copil cu temperament dificil are nevoie de mai multă structură și sprijin în reglarea emoțiilor, în timp ce un copil echilibrat răspunde cu ușurință la tehnici simple.

5.2. Contextul social și cultural

Modul în care societatea privește emoțiile influențează educația emoțională. În unele culturi, exprimarea emoțiilor este încurajată; în altele, suprimarea lor este considerată un semn de maturitate. Este esențial ca părinții și educatorii să înțeleagă că emoțiile nu sunt bune sau rele, ci naturale, iar modul în care sunt exprimate poate fi educat fără a le reprima.

5.3. Tehnologia și mediul digital

Copiii de astăzi trăiesc într-un univers digital intens stimulat. Experiențele online pot influența dezvoltarea emoțională atât pozitiv (prin acces la informații și comunități), cât și negativ (prin expunere la comparații sociale, anxietate, cyberbullying). Este important ca adulții să ofere ghidare în

utilizarea tehnologiei, să discute cu copiii despre emoțiile provocate de mediul online și să stabilească limite sănătoase.

Dezvoltarea emoțională a copiilor reprezintă un proces fundamental pentru formarea unor adulți echilibrați și responsabili. Într-o lume în care stresul, anxietatea și provocările sociale sunt din ce în ce mai frecvente, capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile devine un atu esențial.

Investiția în educația emoțională nu este doar o responsabilitate familială, ci una socială. Familiile, școlile și comunitățile trebuie să colaboreze pentru a le oferi copiilor un mediu sigur, afectuos și stimulat în care să își poată dezvolta competențele socio-emoționale. Abilitățile dobândite în copilărie sunt un fundament pentru sănătatea mentală, succesul școlar, relațiile armonioase și integrarea socială în viața adultă.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
2. Denham, S. A. (1998). *Emotional Development in Young Children*. Guilford Press.
3. Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. Guilford Press.
4. Gottman, J., & Declaire, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child*. Simon & Schuster.
5. CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. *SEL Framework*.
6. Brackett, M., Rivers, S., & Salovey, P. (2011). "Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success." *Social and Personality Psychology Compass*.
7. Izard, C. (2002). "Translating Emotion Theory and Research Into Preventive Interventions." *Psychological Bulletin*.
8. Thompson, R. A. (2014). "Socialization of emotion and regulation in the family environment." *Annual Review of Psychology*.

Emoțiile și socializarea, abilități vitale pentru copiii de azi studiu de specialitate

Danciu Alina – Elena

prof. Liceul Tehnologic «Dumitru Mangeron» Bacău

Copiii de azi trăiesc într-o lume inedită, cu tensiuni și reacții care încă determină dezvoltări nebănuite. Stresul cotidian, criza vieții de familie, bulversările mondene, criza economică, criza nutrițională, excesul de informații, terorismul, instabilitatea politică sunt factori determinanți ai evoluției copiilor de azi și de mâine, astfel dezvoltarea emoțională și socială devine mai mult decât o necesitate în activitățile cadrelor didactice din ziua de astăzi.

Conform Strategiei Uniunii Europene 2020, unul dintre elementele cheie privind educația și îngrijirea copiilor preșcolari din Europa (2014), este ca toți copiii de vârstă mică să poată avea acces și să beneficieze de educație și îngrijire de înaltă calitate. Informațiile fiabile referitoare la sistemele din Europa sunt esențiale pentru a înțelege provocările cu care se confruntă țările europene, ce anume putem învăța unii de la alții și ce noi soluții ar putea fi dezvoltate pentru a răspunde nevoilor celor mai tineri membri ai societății. Într-o perioadă marcată de provocări fără precedent, importanța faptului de a oferi copiilor noștri un început solid, prin asigurarea unui învățământ preșcolar de calitate, reprezintă un element central al strategiei europene pentru o creștere inteligentă și durabilă, Strategia UE 2020, (Date cheie privind educația și îngrijirea copiilor preșcolari în Europa, 2014).

Studiile de specialitate au demonstrat că abilitățile sociale și emoționale, pot influența obținerea succesului în viață într-o măsură mai mare decât capacitatea intelectuală. Un EQ ridicat, poate fi mai important pentru succes decât un IQ ridicat, așa cum este el măsurat de un test standardizat de inteligență cognitivă verbală și non-verbală.

Argumentul conform căruia IQ-ul, Intelligence Quotient – coeficient de inteligență, este un dat genetic ce nu poate fi schimbat în funcție de experiența vieții și că destinul nostru este determinat în mare măsură de această aptitudine nu mai este acceptat, deoarece *”viața emoțională este o dominantă care poate fi, precum matematica, gestionată cu mai mult sau mai puțin talent și care presupune un set unic de competențe”* (Goleman D., 2008, p. 63-62). Acesta afirmație ignoră problema cea mai provocatoare: Ce putem schimba pentru a-i ajuta pe copiii noștri să le fie mult mai bine în viață? Ce factori sunt în joc, de exemplu, atunci când o persoană cu un IQ ridicat se zbate din greu, iar una cu un IQ de nivel mediu se descurcă surprinzător de bine? Diferența constă cel mai adesea în capacitatea numită inteligență emoțională, care include autocontrolul, perseverență și capacitatea de automotivare. Toate aceste atitudini pot fi insufflate copiilor, acordându-le o șansă mai mare, independent de potențialul intelectual primit.

Un număr tot mai mare de educatori și cercetători admit faptul că la sfârșitul anilor de școală, elevii pot fi „neechipați” pentru provocările viitoare, atât ca indivizi, cât și ca membri ai societății. Abordarea prin excelență cognitivă a demersurilor curriculare și didactice nu este suficientă pentru a avea succes. Este nevoie de abilități practice pentru gestionarea emoțiilor și nu doar ca mintea „să fie hrănită”. Din perspectiva noilor teorii moderne despre natură emoțiilor, prin învățare socială și emoțională, dacă inteligență emoțională a copiilor este dezvoltată, constituie un bagaj enorm pentru viitorul lor personal și profesional.

Studiile arată că IE – inteligența emoțională este cel mai bun predictor pentru achizițiile viitoare ale copiilor, ea reprezintă o abilitate transferabilă care permite adaptarea rapidă la schimbările sociale și contemporane. În acest context, primul pas este să înțelegem rolul extraordinar pe care îl are folosirea inteligență a emoțiilor. Succesul în viață depinde de abilitățile emoționale și sociale care se formează pe tot parcursul educației formale sau cel puțin ar trebui să fie urmărite ca obiective, dincolo de discipline.

Pentru părinți, notele foarte bune și premiile școlare sunt probabil principala garanție pentru succesul în viață al copilului. E drept, performanța școlară este binevenită dar nici pe de parte suficientă. Conform unui număr mare de studii, copiii care au abilități specifice inteligenței emoționale sunt mai fericiți, mai încrezători și au rezultate mai bune la învățare. La fel de important consider că este și faptul că aceste abilități sunt elementele de baza care îi ajută pe copii să devină adulți responsabili, afectuoși și productivi.

Finalitatea unor asemenea demersuri, realizate cu știință și delicatețe, se va concretiza, în plan calitativ, în educarea unor copii care vor fi mai sănătoși și care-și vor stăpâni prin inteligență viața emoțională, *“aducând civilizația pe străzi și afecțiunea în viață comună”* (Daniel Goleman, 2008 p. 25).

Importanța pe care o acordăm înțelegerii emoționale, dar și modul în care gestionăm eficient emoțiile analizând cauzele și consecințele lor devine mult mai ușoară pentru copii din momentul în care se pot raporta la ele verbal, astfel înțelegerea emoțiilor și conștientizarea lor trebuie să facă parte din educația pe care o merită fiecare copil, dincolo de informații și teste standardizate (Gardner H., 2007).

Conștientizarea de sine emoțională implică mai multe acțiuni privind introspecția propriei persoane:

- îmbunătățirea recunoașterii și definirii propriilor emoții;
- o mai bună înțelegere a cauzelor care au generat diverse sentimente;
- recunoașterea diferenței dintre sentimente și acțiuni;

Stăpânirea emoțiilor:

- o mai bună toleranță la frustrare și o mai bună stăpânire a mâniei;
- mai puține insulte;
- exprimarea mâniei într-un mod potrivit, fără ceartă;
- mai puțină agresivitate sau comportament autodistructiv;
- mai multe sentimente pozitive despre sine;

Utilizarea emoțiilor în mod productiv:

- mai multă responsabilitate;
- mai puțină impulsivitate;

Empatia: citirea emoțiilor:

- o capacitate mai mare de a privi lucrurile din perspectiva celuilalt;
- o mai mare empatie și sensibilitate față de sentimentele celorlalți;
- o ascultare mai atentă;

Abordarea relațiilor interpersonale:

- mai multă atenție față de semenii;
- mai multă armonie și socializare în grupuri;
- o mai bună exprimare și talent în comunicare.

Dezvoltarea emoțională a copiilor se modifică din momentul în care devin capabili să vorbească, emoțiile devin astfel un moment de reflecție, putând să definească emoțiile pe care le trăiesc astfel cauzele, consecințele precum și gestionarea lor devine mult mai facilă din momentul în care copii le pot comunica, pot, de asemenea, să dețină o viziune obiectivă a propriilor emoții, cât și a celorlalți.

Această abilitate se perfecționează de-a lungul copilăriei mijlocii, întrucât copii pot să discute incidente emoționale trecute și să anticipeze evenimente viitoare, analizându-le în termeni de cauză-consecințe, pot să recunoască modul în care dispoziția poate influența comportamentul și să identifice diferențele dintre indivizi în ceea ce privește natura responsivității lor emoționale. A fi capabili să gândească despre emoții interne și să le discute cu alții înseamnă că copiii pot să își înțeleagă propriile emoții, și pe de altă parte să asculte ce spun ceilalți despre emoțiile lor și să învețe cum să interpreteze diferite situații (R. Schaffer, 2010).

Accentul prioritar pe care se focusează educația din zilele noastre este de a acumula cât mai multe cunoștințe din diverse domenii, iar pregătirea copiilor pentru viitor reprezintă scopul suprem al acesteia, este timpul să punem copii în centrul educației și este imperios să echilibrăm balanța venind în sprijinul lor acordându-le resursele necesare pentru nevoile lor multiple, de aceea este necesar să îi învățăm în primul rând cine sunt copiii din ziua de azi, să îi învățăm să se descopere ca ființe unice, capabile de a realiza ceea ce își propun.

Educația timpurie, ca primă treaptă de pregătire pentru educația formală, asigură intrarea copilului în sistemul de învățământ obligatoriu, prin formarea capacității de a învăța. Investiția în educația timpurie "este cea mai rentabilă investiție în educație", după cum arată un studiu elaborat de R. Cuhna, unul dintre laureații Premiului Nobel în economie, iar învățarea timpurie favorizează oportunitățile de învățare de mai târziu.

Deprinderile și cunoștințele dobândite timpuriu favorizează dezvoltarea altora ulterior, iar deficiențele de cunoștințe și deprinderi produc în timp deficiențe mai mari, oportunități de învățare ratate sau deopotrivă slab valorificate. Pe de altă parte, cercetările în domeniu arată că cel mai mare beneficiu al educației timpurii apare în planul non-cognitiv. Au fost identificate multe relații pozitive și semnificative între frecventarea grădiniței și comportamentele centrate pe sarcină, dezvoltarea socio-emoțională, motivația și atitudinile pozitive față de învățare.

Bibliografie:

C.Cucoș. (2008). Educația Iubire, edificare, desăvârșire, Polirom, Iasi.
 Chiș Vasile, (2001). Activitatea profesorului între curriculum și evaluare. Presa Universitară Clujeană.
 Goleman D., (2008). Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București.
 Schaffer Rudolph H.,(2010). Introducere în psihologia copilului, Editura ASCR, Cluj Napoca.

Activitățile outdoor – un spațiu de învățare și bucurie pentru copilul preșcolar

Gheorghe Mihaela

Grădinița nr. 94

Activitățile desfășurate în aer liber reprezintă o componentă esențială a procesului educațional din grădiniță, având un rol deosebit în dezvoltarea fizică, cognitivă, emoțională și socială a copiilor. Într-o lume în care copiii petrec din ce în ce mai mult timp în spații închise și în fața ecranelor, reîntoarcerea la natură devine nu doar benefică, ci necesară. Grădinița este locul ideal în care se poate cultiva dragostea pentru mișcare, pentru descoperire și pentru mediul înconjurător, prin activități variate, planificate cu grijă și adaptate vârstei preșcolare.

Activitățile outdoor le oferă copiilor libertatea de a experimenta, de a învăța prin joc și de a-și exprima creativitatea într-un cadru natural. În curtea grădiniței, jocurile de mișcare sunt printre cele mai îndrăgite momente ale zilei. „Cursa sacilor”, „Ștafeta prieteniei”, „Alergarea cu obstacole” sau „Vânătoarea de comori” sunt doar câteva exemple de activități care transformă timpul petrecut afară într-o experiență educativă completă. Aceste jocuri nu doar dezvoltă coordonarea, echilibrul și rezistența fizică, ci și spiritul de echipă, cooperarea și fair-play-ul. Copiii învață să își susțină colegii, să respecte reguli și să se bucure împreună de fiecare reușită.

Pe lângă activitățile de mișcare, un loc special îl ocupă atelierele creative desfășurate în aer liber. Grădinița devine un spațiu al artei și al experimentării: pictăm pe pietre, confecționăm colaje din frunze, crenguțe și flori, realizăm mandale naturale sau construim mici adăposturi pentru păsări și insecte. Copiii participă cu entuziasm la activități de grădinarit, unde învață să planteze flori, legume sau ierburi aromatice, descoperind cu uimire procesul prin care o sămânță devine o plantă. Astfel de activități dezvoltă răbdarea, responsabilitatea și respectul față de natură, dar și un sentiment de împlinire atunci când văd rezultatele muncii lor.

O altă direcție importantă a activităților outdoor o reprezintă **observațiile în natură**. În cadrul plimbărilor tematice în parc sau în apropierea grădiniței, copiii învață să recunoască elementele mediului înconjurător — copaci, flori, păsări, insecte — și să facă primele clasificări după culoare, formă sau mărime. Educatorul are aici rolul de ghid, stimulând curiozitatea prin întrebări și provocări adaptate

vârstei: „Ce formă are frunza aceasta?”, „De ce credem că pasărea își face cuibul acolo?”, „Cum se simte scoarța copacului?”. În acest fel, învățarea devine activă și plină de sens.

Activitățile outdoor includ și **momente de relaxare și socializare**: picnicurile educative, cititul poveștilor în aer liber, jocurile de rol sau cântecele în cerc. Acestea contribuie la crearea unei atmosfere de încredere și siguranță emoțională, în care fiecare copil se simte valorizat și ascultat. De exemplu, „Povestea sub copac” este o activitate îndrăgită de copii, în care educatorul citește o poveste în natură, iar apoi copiii desenează personajele preferate folosind materiale naturale.

Un alt tip de activitate cu impact deosebit este **proiectul tematic în aer liber**, desfășurat pe o perioadă mai lungă. De exemplu, proiectul „Grădina noastră” le permite copiilor să observe evoluția plantelor de la o sămânță la floare, să noteze schimbările, să fotografieze etapele și să realizeze un mic jurnal ilustrat. Această abordare interdisciplinară îmbină elemente de știință, artă și comunicare, stimulând curiozitatea și gândirea critică.

Beneficiile activităților outdoor sunt multiple și vizibile: copiii devin mai activi, mai echilibrați emoțional și mai dornici să învețe. Contactul cu natura contribuie la reducerea stresului, la creșterea concentrării și la dezvoltarea abilităților sociale. De asemenea, aerul curat și mișcarea constantă sprijină o dezvoltare fizică armonioasă și o mai bună imunitate.

În concluzie, activitățile outdoor din grădiniță nu reprezintă doar o alternativă plăcută la activitățile din interior, ci un instrument educațional complex, care răspunde nevoilor reale ale copilului preșcolar. Prin joc, mișcare și explorare, copiii învață despre lume, despre ei înșiși și despre ceilalți. Natura devine, astfel, o sală de clasă vie, plină de resurse, iar educatorul — un ghid atent și inspirat în această minunată călătorie a descoperirii.

Inteligența emoțională în școala primară: rolul cadrului didactic în formarea competențelor

prof. inv. primar Hrițac Rodica

Școala Gimnazială „Teofil Vâlcu” Hănești

Introducere

Educația contemporană trece printr-o perioadă de transformări profunde, în care accentul nu mai este pus exclusiv pe achizițiile cognitive, ci și pe dezvoltarea dimensiunii emoționale și sociale a copilului. Potrivit lui Daniel Goleman (1995), inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și de a relaționa armonios cu ceilalți. În mediul școlar, aceste competențe sunt esențiale pentru adaptarea elevilor, pentru succesul lor personal și pentru crearea unui climat educațional pozitiv.

În ciclul primar, copiii se află într-un stadiu în care își conturează identitatea emoțională și socială. Modul în care învățătorul reușește să sprijine această dezvoltare influențează profund viitoarea lor atitudine față de școală, învățare și relațiile interpersonale.

Importanța dezvoltării competențelor socio-emoționale la vârsta școlară mică

Perioada școlii primare este una de formare intensă a personalității copilului. Elevii învață să coopereze, să gestioneze conflicte, să-și exprime emoțiile și să-și asume responsabilități.

Copiii care își dezvoltă inteligența emoțională:

- manifestă o adaptare mai bună la cerințele mediului școlar;
- prezintă încredere în sine și motivație pentru învățare;
- stabilesc relații sociale sănătoase;
- demonstrează reziliență emoțională în fața eșecului;
- devin mai empatici și mai toleranți.

Numeroase studii arată că abilitățile socio-emoționale sunt la fel de importante ca cele cognitive în determinarea succesului școlar și a echilibrului psihologic (CASEL, 2020). În absența unei educații emoționale, pot apărea dificultăți precum anxietate, agresivitate, lipsă de motivație sau conflicte interpersonale.

Inteligența emoțională și performanța școlară

Relația dintre dimensiunea emoțională și performanța academică este una directă. Un elev care își recunoaște emoțiile și le gestionează adecvat este capabil să se concentreze, să comunice eficient și să depășească obstacolele. În schimb, stresul, teama de eșec sau lipsa sprijinului emoțional afectează atenția și memoria de lucru, diminuând randamentul școlar.

Cercetările recente au demonstrat că elevii care participă la programe de educație socio-emoțională obțin rezultate mai bune la evaluări, manifestă o atitudine pozitivă față de școală și un nivel mai ridicat al satisfacției personale. Astfel, educația emoțională nu concurează cu învățarea cognitivă, ci o completează.

Rolul cadrului didactic în dezvoltarea inteligenței emoționale

Profesorul are o contribuție esențială în procesul de formare a competențelor emoționale. El nu transmite doar informații, ci modelează comportamente, atitudini și valori.

Modelarea comportamentului emoțional – Copiii învață prin imitație. Un învățător calm, empatic și echilibrat emoțional devine un exemplu de autocontrol și respect.

Crearea unui climat socio-emoțional pozitiv – Clasa trebuie să fie un spațiu al încrederii, al acceptării diferențelor și al colaborării. Profesorul stabilește regulile împreună cu elevii și promovează comunicarea non-violentă.

Integrarea educației emoționale în activitățile zilnice – Jocurile de rol, poveștile terapeutice, reflecțiile colective sau exercițiile de respirație pot fi integrate în orele de limba română, educație civică sau arte.

Sprijin individualizat – Cadrele didactice trebuie să observe nevoile emoționale ale fiecărui copil, să ofere feedback constructiv și să încurajeze exprimarea trăirilor într-un mod adecvat.

Colaborarea cu familia – Parteneriatul școală-familie asigură continuitatea procesului educațional și susține formarea unui climat emoțional echilibrat și acasă.

Un profesor care este conștient de propriile emoții, care își dezvoltă empatia și care aplică metode participative va reuși să formeze nu doar minți, ci și caractere.

Exemple de bune practici în dezvoltarea inteligenței emoționale

Activitățile de educație emoțională pot fi realizate în cadrul orelor de curs, la activitățile extracurriculare sau în timpul „Cercului de lectură și dezvoltare personală”. Câteva exemple utile:

-„Colțul emoțiilor” – un panou cu expresii faciale sau culori care îi ajută pe copii să-și exprime starea zilnică.

-„Jurnalul emoțiilor” – exercițiu prin care elevii notează trăirile și evenimentele care le-au provocat anumite sentimente.

-„Roata prieteniei” – activitate prin care fiecare copil spune un lucru frumos despre colegul de lângă el.

-Povești terapeutice – lecturi care abordează teme emoționale (frica, furia, pierderea, bucuria) urmate de discuții ghidate.

-„Semaforul emoțiilor” – roșu pentru tristețe sau furie, galben pentru confuzie, verde pentru calm și fericire.

-Jocuri de cooperare – care dezvoltă solidaritatea, încrederea și abilitățile de comunicare.

Prin asemenea activități, copiii învață să recunoască, să denumească și să regleze emoțiile proprii, construind astfel o bază solidă pentru relațiile viitoare.

Recomandări pentru formarea competențelor emoționale

Pentru a asigura o implementare eficientă a educației emoționale, este necesară o abordare coerentă, care să implice întreaga comunitate educațională.

Includerea componentelor socio-emoționale în curriculumul pentru învățământul primar.

Organizarea de formări și ateliere pentru cadrele didactice privind inteligența emoțională.

Crearea unui parteneriat activ cu părinții, pentru a asigura coerență între mediul școlar și cel familial.

Promovarea activităților de învățare colaborativă și a dialogului deschis între elevi și profesori.

Încurajarea utilizării metodelor reflexive (jurnalul emoțiilor, feedback constructiv, autoevaluare afectivă).

Aceste măsuri contribuie la construirea unei școli care formează nu doar elevi performanți, ci și oameni echilibrați, empatici și responsabili.

Concluzii

Educația emoțională este o componentă esențială a formării copilului modern. Într-o lume în care stresul și competitivitatea sunt tot mai accentuate, capacitatea de a recunoaște și gestiona emoțiile devine o abilitate fundamentală pentru succesul personal și profesional.

Cadrul didactic are un rol complex, acționând simultan ca mentor, model și ghid emoțional. Printr-o abordare empatică și prin activități de dezvoltare personală adaptate vârstei elevilor, profesorul contribuie la crearea unei comunități școlare bazate pe încredere, respect și echilibru afectiv.

Formarea inteligenței emoționale trebuie privită nu ca o activitate punctuală, ci ca o misiune educațională continuă, care susține idealul unei educații centrate pe om – o educație a inimii, nu doar a minții.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- CASEL (2020). *Core Competencies Framework*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Roco, M. (2001). *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Polirom.
- Păun, E. (2017). *Școala și comunitatea. Relații, influențe, parteneriate*. București: Polirom.
- Băban, A. (coord.) (2018). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru profesori*. Cluj-Napoca: ASCR.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3).

Inteligența emoțională la copii: rolul educației formale și non-formale în formarea ei

prof. inv. primar Hrițac Rodica

Școala Gimnazială „Teofil Vâlcu” Hănești

1. Introducere

Dezvoltarea copilului în societatea actuală nu poate fi redusă exclusiv la acumularea de cunoștințe academice. Transformările rapide ale lumii contemporane impun un profil al absolventului orientat spre adaptabilitate, comunicare, empatie și autoreglare emoțională – elemente definitorii ale inteligenței emoționale. În contextul în care copiii se confruntă cu situații complexe încă de la vârste fragede, capacitatea de a identifica, exprima și gestiona emoțiile devine un predictor important al succesului școlar și personal.

Conceptul de inteligență emoțională, introdus de Salovey și Mayer (1990) și popularizat ulterior de Goleman (1995), se referă la abilitatea individului de a recunoaște propriile emoții și emoțiile celorlalți, de a le gestiona adecvat și de a utiliza informația emoțională pentru ghidarea comportamentului. La copii, formarea acestor competențe este un proces de lungă durată, influențat de mediul familial, contextul socio-cultural, experiențele personale și – în mod semnificativ – de educația formală și non-formală.

2. Inteligența emoțională – repere conceptuale

Inteligența emoțională este construită pe câteva dimensiuni majore: conștientizarea emoțiilor, expresivitatea emoțională, empatia, controlul emoțiilor și folosirea emoțiilor pentru rezolvarea problemelor (Bar-On, 2000). Dezvoltarea acestor competențe în copilărie este asociată cu numeroase beneficii: rezultate școlare mai bune, relații sociale armonioase, o mai bună capacitate de autoreglare în situații de stres și risc redus de apariție a comportamentelor problematice.

În mod natural, copilul învață să gestioneze emoțiile prin interacțiunile cotidiene, însă acest proces poate fi susținut și structurat prin programe educaționale adecvate. Tocmai de aceea, sistemul de învățământ – atât componenta formală, cât și cea non-formală – are un rol esențial în modelarea competențelor socio-emoționale.

3. Rolul educației formale în dezvoltarea inteligenței emoționale

Educația formală, concretizată în activități curriculare desfășurate în cadrul instituțiilor de învățământ, reprezintă un spațiu privilegiat de formare emoțională datorită caracterului sistematic, planificat și continuu al intervențiilor.

3.1. Curriculumul și învățarea socio-emoțională

Deși curriculumul național se concentrează preponderent pe competențele cognitive, numeroase discipline – în special cele din aria Limbă și comunicare, Om și societate și Consiliere și orientare – oferă oportunități reale pentru educarea emoțiilor. Activități precum lectura comentată, jocurile de rol, studiile de caz, dezbaterile sau proiectele colaborative contribuie la identificarea și exprimarea emoțiilor, dezvoltarea empatiei și formarea atitudinilor prosoziale.

Orele de consiliere și orientare, parte a curriculumului de dezvoltare personală la nivel primar și gimnazial, includ în mod explicit elemente ale inteligenței emoționale: autocunoaștere, comunicare asertivă, rezolvarea conflictelor, gestionarea emoțiilor negative.

3.2. Relația profesor–elev

Profesorul joacă un rol decisiv în dezvoltarea competențelor emoționale ale copilului. Un climat de învățare pozitiv, bazat pe respect, încurajare și acceptare, favorizează exprimarea emoțiilor și oferă modele de comportament emoțional adecvat. Când cadrul didactic manifestă empatie, răbdare și deschidere, copilul internalizează aceste comportamente, învățând să le aplice la rândul său.

Mai mult, profesorul poate facilita conversații despre emoții, poate valida experiențele emoționale ale elevilor și poate ghida reflecția asupra propriilor stări, contribuind la autoreglare și la dezvoltarea vocabularului emoțional.

3.3. Învățarea prin colaborare și proiecte

Proiectele de grup, activitățile de echipă și strategiile de învățare cooperativă stimulează interacțiunile sociale, negocierea, comunicarea și gestionarea conflictelor. Elevii învață să-și exprime punctul de vedere fără agresivitate, să gestioneze frustrările și să acționeze empatic în raport cu ceilalți. Astfel, educația formală devine un cadru continuu de exersare a inteligenței emoționale în contexte reale.

4. Rolul educației non-formale în dezvoltarea inteligenței emoționale

Educația non-formală include activități organizate în afara curriculumului obligatoriu – cercuri, cluburi, competiții, tabere, proiecte culturale și sportive, programe artistice, voluntariat. Acestea oferă copiilor libertatea de a experimenta, de a se exprima și de a se implica în contexte în care emoțiile sunt trăite intens, iar relațiile sociale sunt mai flexibile și mai puțin formale.

4.1. Activități artistice și culturale

Participarea la activități artistice (teatru, muzică, arte plastice, dans) stimulează expresivitatea emoțională, creativitatea și sensibilitatea față de emoțiile celorlalți. Teatrul educațional, în mod special, este recunoscut pentru capacitatea de a dezvolta empatia și autoreglarea, deoarece copilul se pune în rolul altor personaje și experimentează emoții într-un cadru controlat.

4.2. Activități sportive

Sportul are un impact major asupra inteligenței emoționale prin învățarea autodisciplinii, gestionarea frustrării, cooperarea și respectarea regulilor. În situații de competiție, copiii învață să facă față emoțiilor intense, să gestioneze succesul și eșecul și să dezvolte reziliență.

4.3. Proiectele de voluntariat și implicarea comunitară

Participarea la acțiuni de voluntariat crește capacitatea copiilor de a înțelege și a răspunde nevoilor celorlalți, consolidând empatia, solidaritatea și responsabilitatea socială. Activitățile cu caracter social sunt foarte eficiente în formarea inteligenței emoționale deoarece conectează copilul la realități din afara mediului său obișnuit.

4.4. Tabere și programe outdoor

Mediile de învățare în aer liber stimulează autonomia, încrederea în sine și abilitatea de a gestiona emoțiile în situații noi sau imprevizibile. Activitățile outdoor creează un context natural pentru interacțiuni sociale intense și dezvoltarea autoreglării emoționale.

5. Complementaritatea dintre educația formală și non-formală

Cele două tipuri de educație nu trebuie privite ca entități separate, ci ca abordări complementare care, împreună, pot oferi un cadru complet pentru dezvoltarea inteligenței emoționale. Educația formală oferă structura și continuitatea necesare, iar educația non-formală aduce diversitatea experiențelor, motivația intrinsecă și posibilitatea exersării autentice a competențelor socio-emoționale.

Parteneriatele între școală și instituțiile culturale, sportive sau organizațiile de tineret pot crea contexte bogate de învățare emoțională. De asemenea, implicarea părinților este esențială, deoarece educația emoțională este eficientă doar atunci când mesajele sunt coerente între familie, școală și comunitate.

6. Concluzii

Inteligența emoțională reprezintă o dimensiune fundamentală a dezvoltării copilului și un predictor important al adaptării sociale și academice. Atât educația formală, cât și cea non-formală au un rol semnificativ în formarea competențelor emoționale, iar cele mai eficiente rezultate se obțin prin integrarea și complementaritatea activităților desfășurate în aceste două medii.

Profesorii, părinții și comunitatea pot contribui în mod concertat la crearea unui climat educațional în care copilul să fie susținut în explorarea, exprimarea și gestionarea emoțiilor. Investiția în dezvoltarea inteligenței emoționale în copilărie reprezintă, în același timp, o investiție în sănătatea emoțională a generațiilor viitoare și în construirea unei societăți mai empatică și mai echilibrată.

Bibliografie

- Bar-On, R. (2000). *Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: Basic Books.
- Norris, J. A. (2003). Looking at Classroom Management Through the Lens of Emotional Intelligence. *Childhood Education*, 79(3).
- UNICEF (2018). *Social and Emotional Learning: A Short Guide for Educators*.
- Weare, K. (2004). *Developing the Emotionally Literate School*. London: Paul Chapman Publishing.

Influența climatului familial asupra inteligenței emoționale a copilului

prof. inv. primar Hrițac Rodica

Școala Gimnazială „Teofil Vâlcu” Hănești

1. Introducere

Dezvoltarea inteligenței emoționale la copii a devenit, în ultimele decenii, un subiect central în cercetările din domeniul psihologiei educației și dezvoltării umane. Într-o lume în care competențele socio-emoționale sunt la fel de importante ca cele cognitive, modul în care copilul învață să-și recunoască și regleze emoțiile influențează atât rezultatele școlare, cât și relațiile sociale, adaptarea psihologică și comportamentul prosocial. Familia, ca prim mediu de formare, are rolul fundamental de a modela strategiile emoționale ale copilului încă din primii ani de viață.

Climatul familial nu se reduce la simple practici parentale, ci include ansamblul interacțiunilor afective, calitatea comunicării, gradul de securizare emoțională și dinamica relațională din interiorul familiei. Studiile arată că un climat familial pozitiv contribuie la niveluri ridicate de inteligență emoțională, în timp ce un mediu conflictual, rece sau inconsistent poate produce dificultăți în autoreglare, empatie și gestionarea stresului (Goleman, 1995; Denham, 2007).

2. Concepte fundamentale și relevanța lor pentru dezvoltarea copilului

Modelul inteligenței emoționale propus de Mayer, Salovey și Caruso (2000) include patru componente esențiale: perceperea emoțiilor, facilitarea gândirii prin emoții, înțelegerea emoțiilor și reglarea lor. Fiecare dintre aceste dimensiuni este influențată de experiențele timpurii ale copilului, în special de interacțiunea cu părinții.

- Perceperea emoțiilor presupune abilitatea copilului de a recunoaște corect expresii faciale și indicii nonverbale, proces care se formează prin expunerea la modele emoționale consistente și empatic.
- Înțelegerea emoțiilor se dezvoltă prin dialoguri explicite despre stări afective, prin validarea emoțiilor și prin explicarea cauzelor și consecințelor acestora.
- Reglarea emoțională se învață în cadrul relațiilor sigure, în care copilul vede la adult strategii eficiente de gestionare a frustrării, nervozității sau tristeții.
- Empatia evoluează în contexte familiale calde, bazate pe grijă, atașament securizant și comportamente prosociale ale părinților.

Astfel, modul în care familia reacționează la emoțiile copilului, calitatea atașamentului și strategiile educative sunt elemente cruciale pentru configurarea profilului său emoțional.

3. Stilurile parentale și impactul acestora asupra inteligenței emoționale

În literatura de specialitate, relația dintre stilurile educaționale parentale și inteligența emoțională este clar documentată. Conform tipologiei lui Baumrind (1971), cele patru stiluri parentale – autoritativ, autoritar, permisiv și neimplicat – influențează distinct dezvoltarea emoțională.

3.1. Stilul parental autoritativ

Caracterizat prin combinația dintre căldură afectivă și reguli ferme, stilul autoritativ este asociat constant cu niveluri ridicate de inteligență emoțională. Copiii crescuți în astfel de familii primesc

explicații pentru limite, sunt încurajați să-și exprime emoțiile și sunt ajutați să identifice strategii de autoreglare. Atmosfera securizantă le permite să își dezvolte empatia, autocontrolul și încrederea în sine.

3.2. Stilul parental autoritar

În cazul părinților autoritari, accentul cade pe disciplină rigidă și conformitate, în detrimentul comunicării și suportului emoțional. Copiii proveniți din astfel de familii dezvoltă adesea dificultăți în exprimarea emoțiilor și pot prezenta niveluri scăzute de empatie, o reacție crescută la stres sau comportamente de evitare.

3.3. Stilul permisiv

Părinții permisivi oferă multă căldură, dar limite foarte slabe, ceea ce poate conduce la probleme în autocontrolul emoțional. Copiii pot avea dificultăți în amânarea recompensei, reglarea frustrării și gestionarea conflictelor.

3.4. Stilul neimplicat

Lipsa de implicare emoțională este factorul cel mai distructiv pentru dezvoltarea inteligenței emoționale. Absența suportului afectiv și a ghidajului cognitiv poate conduce la probleme de atașament, dificultăți emoționale severe și comportamente dezadaptative.

4. Comunicarea emoțională în familie

Comunicarea reprezintă vehiculul prin care copilul învață limbajul emoțiilor. Familiile care practică o comunicare deschisă, bazată pe ascultare activă, feedback pozitiv și validare emoțională contribuie semnificativ la dezvoltarea competențelor emoționale.

Dialogul despre emoții, etichetarea stărilor afective și reflecția asupra situațiilor conflictuale sunt practici care îi ajută pe copii să înțeleagă mai bine propriile trăiri și pe ale celorlalți. Conceptul de „coaching emoțional” (Gottman, 1997) subliniază importanța potrivirii răspunsurilor parentale cu nevoile emoționale ale copiilor. Părinții care adoptă această abordare transformă situațiile dificile în oportunități de învățare, contribuind la consolidarea autonomiei emoționale.

5. Climatul afectiv și atașamentul

Atașamentul securizant, descris de Bowlby și Ainsworth, este fundamentul dezvoltării socio-emoționale. Copiii care beneficiază de răspunsuri sensibile și constante din partea adulților semnificativi dobândesc o reprezentare pozitivă despre sine și despre ceilalți. Această bază afectivă le permite să exploreze mediul, să gestioneze anxietatea și să construiască relații interpersonale armonioase.

În schimb, un climat familial conflictual – marcat de critici, tensiuni sau instabilitate emoțională – afectează negativ capacitatea copilului de a înțelege și gestiona emoțiile. Expunerea repetată la conflict parental poate duce la hiperactivare emoțională, evitarea exprimării afective sau interiorizarea unor modele emoționale disfuncționale.

6. Rolul modelării parentale în dezvoltarea inteligenței emoționale

Copiii învață emoțiile nu doar prin explicații verbale, ci mai ales prin observarea comportamentelor adulților. Părinții care își exprimă adecvat emoțiile, folosesc tehnici eficiente de calmare și gestionează conflictul într-o manieră constructivă oferă modele pozitive. Astfel, strategiile parentale de coping devin repere pentru copil.

În opoziție, părinții care manifestă reactivitate ridicată, impulsivitate sau comunicare agresivă transmit copiilor modele de reglare emoțională inefficiente, ceea ce poate afecta pe termen lung adaptarea socială.

7. Implicații educaționale și direcții de intervenție

Având în vedere rolul major al climatului familial, intervențiile educaționale ar trebui să includă:

- programe de formare parentală axate pe dezvoltarea competențelor emoționale ale adulților;
- activități școlare și extrașcolare care facilitează parteneriatul educațional familie-școală;
- strategii de sprijin pentru copiii proveniți din medii familiale vulnerabile (mediere emoțională, consiliere, activități de grup);
- instruirea cadrelor didactice în identificarea semnelor de dificultate emoțională și în promovarea unui climat afectiv pozitiv.

Educația socio-emoțională nu poate fi eficientă fără participarea activă a familiei, deoarece aceasta reprezintă contextul în care copilul exersează zilnic competențele emoționale.

8. Concluzii

Inteligența emoțională a copilului este rezultatul unei combinații de factori biologici, contextuali și educaționali, însă climatul familial rămâne elementul central în formarea ei. Prin stilurile parentale, calitatea comunicării, modelele emoționale oferite și tiparele de relaționare, familia conturează capacitatea copilului de a percepe, înțelege și gestiona emoțiile. Un mediu familial cald, securizant, deschis comunicării și empatic este predictorul cel mai puternic al unei dezvoltări emoționale armonioase.

Promovarea sănătății emoționale a copilului presupune, așadar, susținerea familiilor în dezvoltarea propriilor competențe emoționale și în rolul complex pe care îl joacă în educația afectivă a copiilor.

Bibliografie

- Baumrind, D. (1971). Current Patterns of Parental Authority. *Developmental Psychology Monographs*.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- Denham, S. (2007). *Social-Emotional Competence in Early Childhood*. Guilford Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Gottman, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child*. Simon & Schuster.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Emotional Intelligence as Zeitgeist, as Personality, and as a Mental Ability. In R. Bar-On & J. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence*. Jossey-Bass.
- Ainsworth, M. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44(4).
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. Guilford Press.

Proiect didactic

Iancu Alina Florina

Liceul Teoretic „Nicolae Jiga”, profesor pentru învățământul primar

Clasa:	Pregătitoare	I
Obiectul:	MEM	MEM
Subiectul:	Recapitulare(Nr. nat. de la 0 la 20: recunoaștere, scriere, comparare, ordonare. Universul)	Recapitulare
Unitatea de învățare:	Enigmele Universului	Suntem mai buni
Tipul lecției:	Recapitulare	Recapitulare
Durata lecției:	45 minute	
Discipline implicate:	Matematică și explorarea mediului	Matematică și explorarea mediului
	Comunicare în limba română	Comunicare în limba română
	Arte vizuale și abilități practice	Arte vizuale și abilități practice
Competențe generale:	MEM: 1. Utilizarea numerelor în calcule elementare 3. Identificarea unor fenomene/relații/	MEM: 1. Utilizarea numerelor în calcule elementare 4. Generarea unor explicații simple prin folosirea

	regularități/structuri din mediul apropiat CLR: 1. Receptarea de mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute 2. Exprimarea de mesaje orale în diverse situații de comunicare AVAP: 2. Realizarea de creații funcționale și/sau estetice folosind materiale și tehnici elementare diverse	unor elemente de logică CLR: 1. Receptarea de mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute 2. Exprimarea de mesaje orale în diverse situații de comunicare AVAP: 2. Realizarea de creații funcționale și/sau estetice folosind materiale și tehnici elementare diverse
Competențe specifice:	MEM: 1.1. Recunoașterea și scrierea numerelor în concentrul 0-31 1.2. Compararea numerelor în concentrul 0-31 1.3. Ordonarea numerelor în concentrul 0-31 1.4. Efectuarea de adunări și scăderi în concentrul 0-31, 3.1. Descrierea unor fenomene/procese/ structuri repetitive simple din mediul apropiat, în scopul identificării unor regularități CLR:	MEM: 1.1. Scrierea, citirea și formarea numerelor până la 100 1.4. Efectuarea de adunări și scăderi, mental și în scris, în concentrul 0-100, recurgând frecvent la numărare 4.2. Identificarea unor consecințe ale unor acțiuni, fenomene, procese simple CLR: 1.2. Identificarea unor informații variate dintr-un mesaj rostit cu claritate

	1.2. Identificarea unor informații variate dintr-un mesaj scurt, rostit clar și rar 2.1. Pronunțarea clară a sunetelor și a cuvintelor în enunțuri simple 2.2. Transmiterea unor informații referitoare la sine și la universul apropiat, prin mesaje scurte AVAP: 2.2. Exprimarea ideilor și trăirilor personale, în aplicații simple, specifice artelor vizuale	2.1. Formularea unor enunțuri proprii în diverse situații de comunicare AVAP: 2.2. Exprimarea ideilor și trăirilor personale prin utilizarea liniei, punctului, culorii și formei
Obiective operaționale:	O1- să efectueze corect adunări și scăderi O2- să ordoneze crescător/descrescător nr. nat. în centrul 0-20 O3- să recunoască nr. nat. de la 0 la 20 O4- să compare nr. nat. în centrul 0-20 O5- să prezinte caracteristici specifice planetei Terra	O1- să recunoască nr. nat. de la 0 la 100 O2- să rezolve corect adunări/scăderi în centrul 0-100 cu și fără trecere peste ordin O3- să argumenteze importanța Soarelui pentru Univers O4- să compare nr. nat. mai mici decât 100 O5- să manifeste interes pentru lecție.
Strategii didactice:	a) Metode și procedee didactice: conversația, explicația, demonstrația, observația, exercițiul, exemplificarea, problematizarea, metoda cadranelor.	Metode și procedee didactice: conversația, explicația, demonstrația, observația, exercițiul, exemplificarea, problematizarea.

	b) Mijloace și didactice: șotron matematic, <i>flori</i> (acadele), ghiveci, fișă de lucru (anexa 2), coli albe A4, creioane colorate.	Mijloace și didactice: șotron, <i>flori</i> (acadele), ghiveci, bol, bilețele cu întrebări (anexa 1), coli albe A4, creioane colorate.
Forme de organizare și tehnici de evaluare:	a) Frontală, individuală. b) Frontală, observarea sistematică.	c) Frontală, individuală. d) Frontală, observarea sistematică.
Bibliografie și linkografie:	✓ MECTS - „Programa pentru disciplinele Comunicare în limba română, Matematică și explorarea mediului, Arte vizuale și abilități practice	✓ Radu, A., Bădescu, A., <i>Matematică și explorarea mediului, Manual pentru clasa I</i> , Aramis, București, 2014. ✓ MECTS - „Programa pentru disciplinele Comunicare în limba română, Matematică și explorarea mediului, Arte vizuale și abilități practice

Desfășurarea lecției

Clasa I		Clasa a III-a	
Etapele lecției	Conținut instructiv-educativ	Conținut instructiv-educativ	
1. Moment organizatoric	Asigurarea unui climat educational favorabil bunei desfășurări a lecției, pregătirea materialelor didactice necesare.	1: Moment organiza-toric	Asigurarea unui climat educational favorabil bunei desfășurări a lecției, pregătirea materialelor didactice necesare.

2. Captarea atenției	Activitate directă: Se prezintă piesele necesare jocului ȘOTRON MATEMATIC. Se realizează șotronul împreună cu tot colectivul de elevi. <i>Haideți să descoperim ce provocări ne așteaptă astăzi!...</i>		
3. Anunțarea temei și a obiectivelor	Activitate directă: Se prezintă titlul și obiectivele lecției într-o formă accesibilă elevilor. Se scrie titlul pe tablă, elevii scriu în caiete.		3: Anunțarea temei și a obiectivelor Activitate directă: Se prezintă titlul și obiectivele lecției într-o formă accesibilă elevilor. Se scrie titlul pe tablă, elevii scriu în caiete.
4. Recapitularea, consolidarea și sistematizarea cunoștințelor	Activitate directă: Se prezintă jocul ȘOTRON MATEMATIC: Colectivul de elevi este împărțit în 2 echipe (clasa I și CP). Fiecare echipă trebuie să rezolve sarcinile notate pe piesele șotronului după cum urmează: pe rând, fiecare elev va arunca o bucată de cretă cu intenția de a nimeri o piesă a șotronului. După ce creta se oprește pe șotron, elevul parcurge traseul până pe piesa pe care a căzut creta, va rezolva o sarcină de pe piesa respectivă, iar pe urmă va continua traseul până la ultima piesă. Acolo va găsi o cutie cu <i>flori speciale</i> , va lua o floare, va parcurge din nou șotronul, va lua bucata de cretă și va planta floarea în <i>grădina echipei</i> . În cazul în care un elev nu reușește să rezolve sarcina în timp optim (sau greșește), acesta poate fi ajutat de		4. Recapitularea, consolidarea și sistematizarea cunoștințelor Activitate directă: Se prezintă jocul ȘOTRON MATEMATIC: Colectivul de elevi este împărțit în 2 echipe (clasa I și CP). Fiecare echipă trebuie să rezolve sarcinile notate pe piesele șotronului după cum urmează: pe rând, fiecare elev va arunca o bucată de cretă cu intenția de a nimeri o piesă a șotronului. După ce creta se oprește pe șotron, elevul parcurge traseul până pe piesa pe care a căzut creta, va rezolva o sarcină de pe piesa respectivă, iar pe urmă va continua traseul până la ultima piesă. Acolo va găsi o cutie cu <i>flori speciale</i> , va lua o floare, va parcurge din nou șotronul, va lua bucata de cretă și va planta floarea în <i>grădina echipei</i> . În cazul în care un elev nu reușește să rezolve

	coechipieri. Jocul continuă până când toate florile sunt <i>plantate</i>, câștigă echipa care reușește prima să transporte toate florile. * Cadrul didactic va urmări bunul mers al jocului și va asculta toate răspunsurile oferite de elevi. Numai după ce acesta își dă acordul, elevii pot continua traseul. După finalizarea jocului se trece la rezolvarea următoarelor sarcini (fișă de lucru). Se împart fișele de lucru (anexa 2). Se dau indicațiile necesare pentru rezolvarea fișelor. Activitate indirectă: Elevii rezolvă fișele de lucru. După rezolvarea exercițiilor de pe fișa de lucru, se solicită realizarea unui desen cu tema <i>Planeta Terra</i>. Activitate directă: Se verifică corectitudinea modului de rezolvare a sarcinilor de pe fișa de lucru.		sarcina în timp optim (sau greșește), acesta poate fi ajutat de coechipieri. Jocul continuă până când toate florile sunt <i>plantate</i>, câștigă echipa care reușește prima să transporte toate florile. * Cadrul didactic va urmări bunul mers al jocului și va asculta toate răspunsurile oferite de elevi. Numai după ce acesta își dă acordul, elevii pot continua traseul. După finalizarea jocului se trece la rezolvarea următoarelor sarcini. Activitate directă: Bolul cu întrebări: Se prezintă un bol în care avem mai multe bilețele (anexa 1) cu întrebări. Fiecare elev va extrage câte un bilețel, va citi sarcina scrisă pe acesta, iar pe urmă o va rezolva la tablă. Activitate indirectă: Se solicită elevilor să realizeze un desen pornind de la următoarele expresii: <i>Sistem Solar</i>, <i>Soarele sursă de lumină și căldură</i>. Activitate directă:
--	---	--	--



	Se solicită prezentarea desenelor și precizarea unui titlu adecvat pentru acestea.			Se solicită prezentarea desenelor și precizarea unui titlu adecvat pentru acestea.
5. Evaluare/ Aprecieri	Se fac aprecieri individuale și colective asupra modului de desfășurare a lecției. Sunt evidențiați elevii care au fost activi.			
6. Tema pentru acasă	Se precizează, pentru clasa I, tema pentru acasă			
7. Încheierea lecției	Toții elevii vor primi recompense: <i>florile speciale</i> . Se anunță elevii că lecția s-a încheiat.			

Școala și inteligența artificială- studiu de specialitate

Profesor învățământ primar Ilina Lavinia Andreea

Școala Gimnazială "Ștefan cel Mare" Alexandria

IMPACTUL INTELIGENȚEI ARTIFICIALE (IA) ASUPRA ÎNVĂȚĂRII

Lucrurile sunt, însă, un pic mai complicate decât am prezentat eu până acum, deoarece în educația formală IA poate avea un impact atât pozitiv, cât și negativ asupra învățării.

Rezistența la schimbare atât din partea profesorilor, cât și a elevilor nu este de neglijat atunci când se ia în calcul punerea pe agenda politică a guvernului, de exemplu. Dacă provocările introducerii noilor tehnologii și limitările acestora nu sunt foarte bine înțelese de către utilizatorii ambelor părți, va părea că se încearcă rezolvarea unor probleme pe căi mai complicate și ne putem aștepta chiar la sabotarea acestora.

Atât profesorii, cât și elevii ar trebui să fie instruiți și corect informați cum introducerea IA va face educația existentă mai eficientă prin schimbarea, uneori radicală, a contextului în care are loc procesul de învățare.

REGÂNDIREA ROLULUI EDUCAȚIEI ÎN ERA DIGITALĂ

Un studiul realizat de Parlamentul European transmite că „transformarea digitală schimbă economia și societatea europeană. Noile abilități tehnice și „soft” câștigă din ce în ce mai mult importanță atât pe piața muncii, cât și ca mijloc de participare deplină la societate. Ca urmare, rolurile, conținutul și metodele tradiționale de educație sunt provocate la schimbare și trebuie să pregătească elevii pentru schimbarea sarcinilor și rolurilor atât pe piața muncii, cât și ca cetățeni europeni. În același timp, adulții de astăzi au nevoie de oportunități de recalificare și perfecționare pentru a le permite să facă față provocărilor de mâine.

Regândirea educației în era digitală ar trebui să devină o problemă centrală pentru factorii de decizie de astăzi din două motive.

În primul rând, numai educația poate forma o forță de muncă calificată, pregătită pentru viitoarele locuri de muncă și o piață a muncii în schimbare. Prin urmare, regândirea educației în era digitală constituie o condiție prealabilă pentru viitoarea competitivitate globală a Europei.

În al doilea rând, numai educația poate oferi condițiile prealabile pentru incluziunea socială și participarea egală a cetățenilor europeni la o democrație digitalizată.

Prin urmare, regândirea educației în era digitală contează pentru protejarea valorilor europene precum egalitatea, democrația și statul de drept.”

Și pedagogul Constantin Cucoș A scris despre acest subiect.

„Relația dintre educație și Inteligența Artificială (IA) este complexă și în continuă transformare. Programele nou apărute (de tip Chat GPT) au stârnit și produc poziționări diverse, de la neluare în seamă, opoziție fățișă, entuziasm – mai mult sau mai puțin ponderat. Deja unii autori au generat, prezentat și discutat despre anumite constructe bazate pe inteligență artificială și aplicații pentru identificarea textelor produse cu instrumente de tip IA, pasibile de a fi utilizate în educație (ca substitute, extensii curriculare, de pildă). Cert este faptul că procesele de formare nu au cum să nu ia în seamă astfel de „mașini” de gândit, adevărate „proteze”, „acceleratoare”, „dublete” ale gândirii umane. Primul aspect evident al relației dintre cele două fenomene este unul de bun simț și constă în aceea că educația joacă un rol esențial în pregătirea oamenilor pentru a înțelege, utiliza și gestiona tehnologiile bazate pe IA, inclusiv secvențe sau ipostaze ale proceselor educative. Pe de altă parte, și sistemele/procesele de formare ne pot pregăti să „coabităm” rezonabil cu prefigurările teoretico-practice ale Inteligenței Artificiale (IA). Și, mai ales, să decelăm, pe coordonate valorice, etice, comportamentale, previzionale, până unde merge ajutorarea, prin recurgerea la aceste instrumente, și unde începe manipularea, destructurarea, dezangajarea umană...

Putem spune că relația dintre educație și inteligența artificială este bidirecțională, în sensul că educația influențează dezvoltarea și aplicarea IA în activitățile umane, iar aceasta, la rândul ei, influențează sistemele, conținuturile și modalitățile în care educația este concepută, livrată și valorificată. Este esențial să existe o colaborare continuă între comunitatea educațională și cea a tehnologiilor informaționale pentru a se asigura că pregătirea viitoarelor generații este relevantă, eficientă și adaptată și în raport cu avansul tehnologiilor de acest tip, dar și cu responsabilități pe măsură.

Inteligența artificială (IA) are multe definiții, una dintre acestea fiind aceea că „IA este capacitatea unei mașini de a imita funcții umane, cum ar fi raționamentul, învățarea, planificarea și creativitatea” și este considerată „o tehnologie determinantă a viitorului.”

Bazându-se pe tehnologii ca recunoașterea vocală, tehnologia limbajului și procesarea limbajului natural, asistența virtuală, automatizarea proceselor sau plat-ormele de „machine learning”, IA este privită ca un factor ce poate declanșa a patra revoluție în educație; în unele țări învățarea despre IA fiind introdusă în programa școlară.

Într-un studiu efectuat de eSchool News în 2017 se prognoza că „utilizarea IA în învățământ va crește cu 47,5% în 2021 pe măsură ce avansăm spre o lume mai conectată, iar impactul tehnologiei va exista oriunde, de la grădiniță până la învăță-mântul superior, oferind posibilitatea de a crea caracteristici de învățare adaptive cu instrumente personalizate pentru a îmbunătăți experiența elevului.” și situației create de Pandemia de Covid 19 și a utilizării pe scară largă a platformelor inteligente de învățare în învăță-mântul online impus de această situație.

Mai mulți autori, precum Alyssa Johnson,¹ au făcut referire la câteva moduri în care IA schimbă educația:

1. Simplificarea / automatizarea sarcinilor administrative

IA are un potențial uriaș în automatizarea sarcinilor administrative acolo unde, de exemplu, evaluarea elevilor ocupă foarte mult din timpul profesorilor. IA poate automatiza procesul de notare în teste cu alegere multiplă pentru a permite profesorilor să petreacă mai mult timp cu elevii și poate fi utilizată cu succes și în procesul de admitere prin procesarea și prelucrarea documentelor

2. Adăugarea de conținut inteligent

„Conceptul de conținut inteligent este un subiect fierbinte acum, deoarece roboții pot crea conținut digital cu același grad de pricepere gramaticală ca omologii lor umani, iar această tehnologie a ajuns în cele din urmă la clasă.” Conținutul inteligent include conținut virtual, cum ar fi cursurile video; s-au creat noi interfețe de învățare, manualele fiind digitalizate și personalizate pentru anumite subiecte.

Eu personal, ca trainer pentru adulți, utilizez cu mare succes platforma Thinkific, unde îmi personalizez cursurile, încarc videoclipuri, îmi programez lecțiile și am complet automatizat întregul proces de evaluare al cursanților.

3. Învățare personalizată

IA nu înlocuiește complet profesorul, ci îi ajută pe aceștia să ofere recomandări de învățare personalizată și feedback instantaneu fiecărui elev. Se consideră, în ultimele studii efectuate, că feedback-ul instantaneu este una dintre cheile unei orientări de succes, deoarece elevii primesc răspunsuri direcționate și personalizate de la profesorii lor. Marele câștig al elevilor este interacțiunea mai mare cu profesorii lor.

4. Învățare globală

Nu mai există limite geografice în educație datorită IA, care facilitează învățarea oricărui curs de oriunde de pe glob și în orice moment. Cu ajutorul platformei Thinkific, eu am cursanți de pe tot globul.

CUM ECONOMISIM TIMP CU INTELIGENȚA ARTIFICIALĂ (IA)?

În patru țări cu rate de adopție ridicate pentru tehnologia educației: Canada, Singapore, Regatul Unit și Statele Unite, McKinsey Global Institute a întrebat peste 2.000 de profesori cât timp petrec pentru 37 de activități de bază, de la planificarea lecțiilor la predare până la evaluarea și menținerea evidențelor elevilor.

Au întrebat unde ar dori să-și petreacă mai mult sau mai puțin timp, ce tehnologii utilizează în prezent pentru a descoperi conținut nou, a exersa abilități noi și a oferi feedback, ce funcționează bine și unde s-au confruntat cu provocări în aplicarea tehnologiei. Concluzia a fost foarte clară: profesorii, peste tot, petreceau mai puțin timp în instruirea și angajarea directă decât în pregătirea, evaluarea și sarcinile administrative.

O altă concluzie a fost aceea că zonele cu cel mai mare potențial de automatizare sunt pregătirea, administrarea, evaluarea și feedback-ul, iar instrucțiunile reale, angajamentul, instruirea și consilierea sunt mai puțin sensibile la automatizare.

Pregătirea – aceasta este zona de care profesorii se ocupă chiar înainte de a ajunge la clasă sau online, în fața calculatorului, dar este zona cu cel mai mare potențial de automatizare.

Administrarea – o problemă a tuturor profesorilor de oriunde ar fi ei, dar automatizarea ar putea reduce timpul petrecut de profesori pentru responsabilitățile administrative. De exemplu, software-ul poate completa automat formulare (sau poate oferi meniuri cu răspunsuri potențiale), poate gestiona stocurile de materiale, echipa-mente și produse, etc.).

Evaluarea și feedback-ul completează bucla de predare, deoarece pe măsură ce profesorii înțeleg ceea ce știu și pot face elevii lor, ei se pot pregăti pentru următoarea lecție. Progresele în procesarea limbajului natural permit calculatoarelor să evalueze și să ofere feedback detaliat.

Inteligența Artificială (IA) poate aduce avantaje în procesele de învățământ, contribuind la îmbunătățirea eficienței, personalizării și accesibilității în educație. Printre aceste avantaje, enumerăm: structurarea de rute personalizate de învățare, oferirea de feedback automat, imediat și eficient, creșterea eficienței administrative și, respectiv, a timpului alocat pentru activități didactice, adaptabilitate la diferite stiluri de învățare, accesibilitate relativ ușoară, inclusiv pentru elevii cu dizabilități în procesul educațional, etc. ”

Am utilizat aplicația Chat GPT, adresând întrebarea : *Care este impactul IA asupra educației?*

și am primit următorul răspuns:

Impactul inteligenței artificiale (IA) asupra educației este semnificativ și în continuă expansiune. Iată câteva dintre cele mai importante moduri în care IA influențează educația:

1. Personalizarea învățării

- IA poate adapta conținutul educațional în funcție de nivelul de cunoștințe, ritmul de învățare și stilul fiecărui elev.
- Platformele bazate pe IA oferă recomandări personalizate pentru exerciții, materiale și căi de învățare.

2. Feedback în timp real

- Elevii primesc corecturi și sugestii imediat, ceea ce le permite să își îmbunătățească performanțele rapid.
- Profesorii pot obține analize despre progresul elevilor, ajutându-i să intervină eficient.

3. Automatizarea sarcinilor administrative

- Corectarea testelor, întocmirea rapoartelor și gestionarea programelor pot fi automatizate, oferind profesorilor mai mult timp pentru activități creative sau interactive.

4. Acces la educație de calitate

- IA permite accesul la resurse educaționale în zone izolate sau defavorizate.
- Platformele de tip tutor virtual pot oferi sprijin constant, chiar și în afara orelor de curs.

5. Învățare prin realitate augmentată și virtuală

- Tehnologiile bazate pe IA pot crea medii de învățare imersive, care stimulează curiozitatea și învățarea practică.

6. Provocări și riscuri

- Dependența excesivă de tehnologie poate reduce interacțiunea umană.
- Probleme legate de confidențialitatea datelor elevilor.
- Necesitatea formării profesorilor pentru a folosi eficient noile tehnologii.

Pentru a utiliza constructiv inteligența artificială (IA) în educație, profesorii trebuie să adopte o abordare strategică, echilibrată și deschisă către tehnologie. Iată pașii esențiali:

1. Dezvoltarea competențelor digitale

- Formare continuă: Participarea la cursuri sau ateliere despre utilizarea IA în educație.
- Explorarea platformelor existente: Familiarizarea cu aplicații educaționale bazate pe IA (ex. Khan Academy, Google Classroom cu AI, platforme adaptive etc.).

2. Identificarea nevoilor elevilor

- Profesorii trebuie să observe în ce mod IA poate răspunde la nevoile individuale ale elevilor (dificultăți de învățare, ritm diferit, preferințe de învățare).
- Alegerea instrumentelor IA trebuie să se bazeze pe obiective clare: sprijin, evaluare, motivare, personalizare etc.

3. Integrarea IA ca un instrument, nu ca un înlocuitor

- IA ar trebui să fie un suport pentru predare, nu o substituție a profesorului.
- Exemple:
 - Utilizarea chatboturilor educaționale pentru a răspunde întrebărilor frecvente.
 - Folosirea IA pentru corectarea automată a temelor repetitive, dar păstrarea evaluărilor importante pentru interacțiunea umană.

4. Cultivarea gândirii critice în rândul elevilor

- Profesorii trebuie să învețe elevii să evalueze critic răspunsurile oferite de IA, să nu le accepte orbește.
- Discuții despre bias (părtinire), etică și responsabilitate în utilizarea IA.

Am întrebat Chat GPT: *Cum va arăta o zi din viața unui elev din 2035?* și am primit următorul răspuns:

Dimineața

7:00 – Trezirea cu ajutorul unui asistent AI personal

Asistentul digital îl trezește pe elev cu o alarmă blândă, îi prezintă programul zilei, vremea, starea de sănătate (monitorizată prin senzori integrați în pijamale sau brățări inteligente) și îl încurajează cu mesaje motivaționale.

7:30 – Mic dejun adaptat nutrițional

Un frigider inteligent și un robot de bucătărie pregătesc micul dejun pe baza nevoilor nutriționale individuale ale elevului, monitorizate de IA.

Orele de curs

8:00 – 12:00 – Educație personalizată, hibridă

Elevul participă la lecții care combină realitatea virtuală, profesorii umani și asistenți AI.

Exemple:

- La istorie, vizitează virtual Roma antică.
- La biologie, interacționează cu o simulare 3D a corpului uman.
- IA urmărește progresul și adaptează automat dificultatea lecțiilor în timp real.

12:00 – 13:00 – Prânz + pauză activă

Elevul primește recomandări de activități fizice sau mindfulness printr-o aplicație AI, iar pauza poate include jocuri educaționale în VR sau sporturi cu asistență robotică.

După-amiaza

13:00 – 15:00 – Proiecte colaborative globale

Elevul lucrează într-o echipă internațională (prin VR sau holograme) la un proiect STEM, comunicând cu colegi din alte țări. IA asistă cu sugestii, corecturi și idei.

15:00 – 16:00 – Reflecție și mentorat AI

Un jurnal digital bazat pe IA îl ajută să reflecteze asupra zilei, progresului și emoțiilor trăite. Primește sfaturi pentru îmbunătățirea învățării și gestionarea stresului.

Seara

16:00 – 18:00 – Timp liber inteligent

Elevul alege între muzică, sport, artă sau jocuri – toate adaptate intereselor și nivelului său, cu sprijin de la IA (de exemplu, un AI compune muzică alături de elev).

20:00 – Pregătire pentru somn

Sistemul AI reglează lumina, temperatura camerei și oferă o poveste interactivă (dacă e elev de vârstă mică) sau o sesiune de meditație ghidată.

Dezvoltarea abilităților emoționale la copii Contribuția învățătorului la dezvoltarea inteligenței emoționale

Profesor învățământ primar Ilina Lavinia Andreea

Școala Gimnazială "Ștefan cel Mare", Alexandria

Inteligența emoțională este un fenomen frecvent cercetat, în prezent, în rândul oamenilor de cele mai diverse vârste, profesii. O persoană are inteligență emoțională când poate dirija cu propriile emoții, influența emoțiile altor persoane. Persoanele inteligente emoțional depistează emoțiile oamenilor și pot obține maximum de beneficii din relațiile sociale, adaptându-și comportamentul în funcție atât de persoană, cât și de context.

Lumea complexă în care trăim ne face să conștientizăm din de în ce mai mult că inteligența emoțională, modul în care ne stăpânim și înțelegem emoțiile, are un rol important în dobândirea fericirii personale și a succesului în viață. În general, inteligența emoțională este definită ca abilitatea de a observa, diferenția și înțelege propriile emoții, ale celor din jur și de a folosi informațiile obținute în ghidarea propriilor acțiuni, propriului comportament.

IQ-ul academic nu este suficient pentru a reuși în viață, inteligența emoțională fiind un ingredient cheie pentru succesul în viața personală și profesională. Nivelul ridicat al inteligenței emoționale este o caracteristică importantă a liderilor de succes. Inteligența emoțională trebuie dezvoltată în orice perioadă a vieții. Orice părinte, își dorește să aibă o relație cât mai frumoasă și reușită cu proprii copii. Secretul constă nu în promovarea unei discipline sociale rigide, autoritare, bazată pe impunerea unor reguli false și confuze, ci în dezvoltarea comportamentului copilului, prin înțelegerea emoțiilor lui.

Inteligența intelectuală sau cognitivă a cedat în fața celei emoționale prin modul în care copiii au fost educați. În prezent, specialiștii scot de la depozit inteligența emoțională, care are un rol important în dezvoltarea unor copii deștepți, fericiți și de succes.

Inteligența emoțională trebuie dezvoltată la copii din primii ani de viață, pentru a-i ajuta să se cunoască mai bine, să-și înțeleagă emoțiile pentru a le folosi în cele mai diverse situații din viață. Specialiștii susțin că înainte de a încerca să creștem un copil inteligent emoțional, trebuie să ne învățăm să folosim această abilitate în viața personală. Fiind determinată genetic, inteligența emoțională are o puternică bază în funcționarea neurobiologică a creierului. Totodată poate fi influențată de factorii de mediu din copilărie, odată cu dezvoltarea limbajului și a abilităților de socializare ale copilului. Predispoziția genetică se cultivă prin modul în care adulții din preajma copilului știu să stimuleze adecvat

dezvoltarea emoțională, comunicativă, socializarea copilului. Putem dezvolta inteligența emoțională la copii prin dezvoltarea unor abilități importante:

Înțelegerea emoțiilor personale și ale altor persoane. Această abilitate se referă la capacitatea de a identifica și denumi corect stările emoționale, atât proprii, cât și ale altor persoane, dar și la capacitatea de a face discriminări fine între intensități diferite ale aceleiași emoții, stări emoționale, în special a celor mai fine, mai subtile. De exemplu, starea de agresivitate a unei persoane, mai mult sau mai puțin evidentă pentru alți oameni.

Este vorba, de fapt, despre dezvoltarea capacității de a vedea starea emoțională a altor persoane indiferent de modul în care aceștia se manifestă verbal sau comportamental. Această abilitate, la copii

începe să se dezvolte mai ales după vârsta de 4-5 ani, după ce neurologic, copilul a atins pragul de maturitate necesar pentru a înțelege ce gândesc alte persoane din perspectiva lor personală.

Exprimarea emoțională include manifestarea emoțiilor prin comportamente nonverbale (mimică, gest, pantomimică) și verbale (utilizarea cuvintelor potrivite, tonalitatea și intonația necesară limbajului, modularea limbajului pentru exprimarea corectă a stării emoționale).

Autoreglarea emoțională constă în dezvoltarea capacității de autocontrol a emoțiilor, astfel încât comportamentul copilului să fie adaptat la cerințele vieții sociale. Autocontrolul înseamnă abilitatea de a inhiba sau de a modifica starea emoțională în funcție de context. Aceasta este o abilitate care se îmbunătățește odată cu vârsta și începe să devină vizibilă treptat abia după 5-6 ani, odată cu maturizarea lobului frontal al creierului, responsabil de acest lucru.

Putem pot educa această abilitate descriindu-ne cu acuratețe propriile stări emoționale și etichetându-le verbal corect, explicând copiilor ce simt și ce anume le-a generat acea stare emoțională. De exemplu: "mă simt nervos pentru că..." sau "sunt puțin alarmat pentru că...". Citindu-le povești și analizând trăirile personajelor, consecințele comportamentelor lor în diverse situații, copiii pot fi ajutați să înțeleagă mai ușor cauzele și efectele comportamentale în plan emoțional.

Părinții trebuie să manifeste un comportament firesc și adecvat și să nu – și mascheze stările emoționale adevărate. De exemplu, să manifeste bucurie sau euforie atunci când simt acest lucru. Un comportament falsificat induce în eroare copilul, îi poate genera frustrări și poate duce la formarea unei personalități false, cu efecte psihologice negative pe termen lung. Părinții servesc ca model pentru copii prin felul în care își controlează emoțiile. În acest caz un bun exemplu de autocontrol din partea părinților este cea mai bună lecție de dezvoltare a inteligenței emoționale. Prin modul în care noi reacționăm la emoțiile altor persoane în diverse situații din viață, oferim copiilor modele de imitare, mai mult sau mai puțin valoroase, pe care copiii le vor imita în diverse situații.

Pentru a dezvolta inteligența emoțională la copii, este recomandat să combinăm cunoașterea și experiența de viață cu empatia, înțelepciunea, conștiința de sine și autocontrolul. Acestea sunt momentele de bază și au o contribuție importantă la adaptarea la contemporaneitate.

Controlul propriilor emoții și înțelegerea trăirilor copilului ne ajută în lucrul cu copilul și-l determină să coopereze mai ușor cu noi. Ne vom gândi la relația cu copilul nostru, de exemplu, ca la o relație dintre șef și subaltern. Copilul are aceleași nevoi pe care le are subalternul de la șef. Ca și alți oameni în general, copilul cooperează și își dă interesul în ceea ce face dacă se simte auzit, plăcut, apreciat sau iubit, motivat, încurajat. Copiii sunt dispuși să urmeze sfaturile și indicațiile adulților, dacă sunt exprimate clar, concis și dacă sunt corecte. Înainte de a pretinde ca copilul să ne asculte ne vom gândi și examina propriile emoții și trebuințe, vom încerca să le înțelegem.

Atunci când folosim inteligența emoțională pentru a ne educa copilul, nu mai este nevoie să întreprindem ceva pentru a o dezvolta la copil. Dacă vom avea grijă să folosim această abilitate în modul în care îl creștem, educăm și disciplinăm, se va dezvolta și la copil.

În cazul în care copilul poate identifica propriile sentimente, este necesar să verificăm dacă el poate să monitorizeze sau să depisteze sentimentele altora. Acesta este momentul în care mulți părinți eșuează, atunci când sunt crescuți de către proprii părinți ca să-și înăbușe sau să-și nege sentimentele. Copiilor trebuie să le permitem să aibă sentimente proprii și-i vom ajuta să le identifice.

Sentimentele sunt niște retrăiri emoționale de lungă durată, comparativ cu emoțiile sunt mai complexe, deoarece include în structura sa mai multe și diverse emoții. Inteligența emoțională, calea spre propriile sentimente presupune încurajarea mai multor momente în lucrul cu copiii.

Nu vom spune copilului să se abțină de la propriile emoții, sentimente, ci îl vom încuraja. Un copil care este determinat să-și ascundă sentimentele, va respinge pe oricine, sau se va închide în sine și, treptat, se va distruge. Când dezvoltăm la copil abilitățile inteligenței emoționale, îl învățăm cum să-și identifice și să-și recunoască propriile sentimente. Odată ce el este capabil să facă acest lucru, el va depista că sunt momente când nevoile unei situații îl pot face să reacționeze conform sentimentelor ori împotriva lor. Așa un comportament va dezvolta emoțional copilul, nu-l va inhiba.

Vom interacționa, relaționa pozitiv cu copiii. Atunci când îl corectăm, discutăm cu copilul, nu țipăm la el. Dezvoltăm la copil capacitatea de a asculta, de a se înțelege cu alți copii, alți oameni, proces care are loc de-a lungul vieții. Strigând la copil, blocăm calea în dezvoltarea inteligenței emoționale, oferim un model de comportament în care inteligența emoțională lipsește. Îi vom atrage copilului atenția asupra la ceea ce a făcut corect și ce ar fi putut să facă ca să-i bucure pe alți copii, pe mama și tata. Continuarea lucrului în acest aspect îl ajuta pe copil să-și dezvolte abilitățile de auto-reflecție care conduc spre inteligența emoțională.

Susținem, încurajăm copiii în situațiile pozitive. Susținerea, încurajarea copilului în situațiile pozitive îl va ajuta să-și descopere propria identitate, ca persoană căreia îi pasă de sine și de alții. Printr-o selecție atentă a cuvintelor evidențiem situațiile în care el a oferit un model de comportament corect.

Din cele spuse ne dăm seama de importanța și necesitatea dezvoltării emoționale, inteligenței emoționale la copii. Fiecare părinte trebuie să-și asume responsabilitatea de a dezvolta la copii capacitatea de a pătrunde în lumea emoțiilor, în profunzimea lumii lor emoționale. Copiii trebuie învățați să-și gestioneze sănătos emoțiile, chiar și cele dificile. Aici ei trebuie susținuți, ghidați de către părinți. Toți părinții doresc să aibă copii sănătoși, atât fizic, cât și emoțional. După cum învățăm copiii să aibă grijă singuri de corpul lor, tot așa, ei au nevoie să învețe modalități concrete și potrivite pentru a-și gestiona singuri emoțiile.

Inteligența emoțională este abilitatea de a identifica, folosi, înțelege, și de a gestiona pozitiv emoțiile. Inteligența emoțională este cheia succesului în societate, de aceea cunoștințele, abilitățile, deprinderile, competențele necesare în domeniu trebuie dezvoltate de timpuriu, din copilărie. Noi, cadrele didactice, avem de asemenea un rol esențial în dezvoltarea acestui tip de inteligență.

Bibliografie:

1. Cristea, D., *Tratat de psihologie socială*, Ed. Trei, București, 2015
2. Goleman, D., *Inteligența emoțională*, Ed. Curtea Veche, București, 2001
3. Segal J. *Dezvoltarea inteligenței emoționale*. București: Teora, 2000

Definițiile libertății: Richard Bach, “Pescărușul Jonathan Livingston”

Monica Mitea

Colegiul Național “Ion Maiorescu” – Giurgiu

Deși transparentă din punct de vedere al simbolurilor, “Pescărușul Jonathan Livingston” este o carte pe care o îndrăgești imediat. Publicat în anul 1970, micuțul roman s-a îmbogățit ulterior (2014) cu încă un capitol și cu fotografiile realizate de Russell Munson. Astfel a apărut și la noi în ediția din 2023 de la editura Humanitas.

Am citit scrierea lui Richard Bach ca pe o încercare de a defini libertatea. Autorul propune mai multe definiții, sau mai multe unghiuri din care putem privi libertatea.

Rebelul pescăruș Jonathan Livingston, “care trăiește în noi toți”, este cel care se opune Stolului. Desprindem astfel o primă definiție a libertății: puterea de a contrazice comunitatea, de a pune sub semnul întrebării tradiția, de a-ți alege destinul. Dublul simbol Centrul pentru Onoare/Centrul pentru Ocară conferă ambiguitate acestei poziții. În conflict cu legile Stolului, ale “tribului”, individul poate deveni geniul care impune o nouă paradigmă.

Zborul în sine este expresia libertății, dar cu atât mai mult atunci când este spiritualizat. Nenumărați pescăruși folosesc abilitatea de a zbura drept instrument în procurarea hranei. Pentru Jonathan Livingston ea devine virtuozitate, “artă pentru artă”. Formă de inițiere, zborul presupune diferite trepte și necesită exercițiu întru atingerea dematerializării – “mai mult decât să dai din aripi”.

O altă definiție care poate fi recunoscută în text pune semnul egal între libertate și singurătate, aceasta din urmă înțeleasă însă nu ca absență a relaționării, ci ca o stare în care să te dezvolti pe deplin, autonom, în care să-ți actualizezi latențele rupt de relațiile sufocante.

Viteza și pierderea controlului dau și ele senzația de libertate, o situație excepțională ce îl conduce pe pescăruș spre conștientizarea limitelor, dar și spre puterea de a le depăși. La viteze foarte mari, elementele își schimbă consistența (“s-a izbit de apa tare ca piatra”, “Vântul era un zid puternic de sunet”) și devin obstacole. “Dar viteza era putere, viteza era bucurie, viteza era frumusețe pură.” Într-un cuvânt, libertate.

Cele două tabere (Livingston/Stol) au valori diferite. În timp ce pentru Stol importantă este supraviețuirea (“noi am fost aduși pe lume ca să mâncăm și să supraviețuim cât mai mult”), pentru Jonathan sensul vieții constă în desăvârșire, explorare, libertate. Tip prometeic, el își dorește să îi învețe și pe ceilalți “să deschidă ochii și să vadă”, să cunoască adevărul.

Căutarea Paradisului este un alt aspect al libertății. Conceput ca un spațiu ilimitat, în Paradis poți avea sentimentul infinitului. “Aici pescărușii gândeau ca și el.” Conviețuirea cu cei care gândesc ca tine este o stare paradisiacă? Jonathan întâlnește acum un mentor – imagine a Bătrânului Înțelept, de la care deprinde capacitatea de a zbura în trecut și în viitor, deci de a învinge timpul. Taina aceasta se realizează prin iubire desăvârșită.

Apar în text inflexiuni platoniciene: “Fiecare dintre noi este, în adevăr, o idee a Marelui Pescăruș”. Să însemne năzuința către Unitate identificarea cu Marele Pescăruș? Zborul, libertatea trimit către ieșirea din timp, abolirea legilor fizicii, modificarea nivelului de conștiință: “Întregul vostru trup [...] nu este decât gândul vostru însuși”.

Această pledoarie pentru libertate înregistrează un moment de tresărire atunci când apare riscul ca ea să se transforme într-un “joc cu mărgelile de sticlă”. Viața lipsită de sens conduce la înțelegerea libertății ca posibil refugiu în moarte, falsă ispită, neagreată de narator, care îl salvează în ultima clipă pe Anthony-pescărușul prin întâlnirea cu Jon.

Bibliografie

Bach, Richard: “Pescărușul Jonathan Livingston”, Ed. Humanitas Fiction, București, 2023

ROLUL JOCULUI DIDACTIC MATEMATIC ÎN ACTIVITĂȚILE DIN GRĂDINIȚĂ

*PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR: OLARIU CĂTĂLINA ANCA
GRĂDINIȚA PP ȘIRIA*

Activitățile matematice din grădiniță au ca scop crearea unor situații favorabile pentru orientarea gândirii copilului spre primele descoperiri de natura logică, însușirea noțiunilor matematice elementare și învățarea numărului în limitele 1-10. În aceste activități se urmăresc trei probleme importante:

- a) exprimarea unei judecăți corecte din punct de vedere logic: să constate însușirea obiectelor;
- b) gruparea obiectelor (formarea deprinderilor de triere) după însușiri concrete;
- c) asocierea obiectelor în perechi, formarea deprinderilor de apreciere globală.

Prin activități spontane sau organizate (ne referim la jocuri didactice), copiii pot fi orientați să exprime, să constate însușirea unui obiect referitoare la mărime, formă, culoare, orientare spațială. De exemplu în jocurile didactice, „Ne jucăm cu baloane colorate”, copiii din grupa mică vor constata culoarea balonului

pe care l-au primit: „acest balon este roșu”, „acest balon este galben”. Tot în acest joc didactic, organizat într-o altă activitate, copiii pot sesiza diferența de mărime. În acest caz baloanele sunt mari și mici, copiii exprimând verbal constatarea: „acest balon roșu este mare” sau „balonul galben este mic”.

Începând cu vârsta de 4 ani copiii pot să stabilească corespondența biunivocă între mulțimile finite cu același număr de elemente (mulțimi egale ca puteri), cât și inegalitatea dintre ele. Pentru aceasta, se va acorda atenție sporită formării perechilor de obiecte prin alăturare de unu la unu, orientând șirul perechilor de jos în sus sau invers, obținându-se astfel scara numerică.

De exemplu, având mulțimea căsuțelor și mulțimea copacilor observăm că există câte un copac pentru fiecare căsuță sau că nu există decât un singur copac pentru fiecare casă. În cazul în care fiecărei căsuțe îi revine un copac, se stabilește relația de echivalență a mulțimilor (mulțimi cu tot atâtea elemente), iar în cazul în care o căsuță rămâne fără copac (sau invers) se stabilește inegalitatea lor (o mulțime are mai multe elemente decât cealaltă).

Un copil care se joacă cu cuburi de diferite mărimi, la început le va împrăști, apoi le va așeza într-o anumită ordine pentru a forma o piramidă, așezând la baza cubul cel mai voluminos, apoi în sus, cuburi din ce în ce mai mici. Pentru a forma însă piramida, el compară cuburile, ceea ce înseamnă a recunoaște că unul este mai mare decât celălalt. Compararea acestora conform relației este mai mare decât, conduce la aranjarea lor în ordine și constituie un exercițiu extrem de important pe planul gândirii matematice.

În învățământul preșcolar jocul este principala formă de activitate. El poate fi utilizat ca organizare, ca metodă, sub diferite forme, atât în scop recreativ, cât și în realizarea obiectivelor cognitive: reactualizare, dobândire, înțelegere, aplicare, fixare, ca și ca instrument de evaluare (ca joc didactic).

Referindu-se la jocurile matematice, sarcinile didactice care se cer a fi rezolvate de către copii, asigură aplicarea cunoștințelor dobândite, verificarea și consolidarea acestora. Astfel pot fi concepute drept sarcini didactice:

- recunoașterea cifrelor și raportarea lor la cantitate (joc didactic, „Cine are același număr”);
- respectarea succesiunii numerelor în ordine crescătoare și descrescătoare în intervalul 1-10; compararea numerelor în limitele 1-10 cu diferența de o unitate (joc didactic, „Caută vecinii”).
- precizarea locului numărului în șirul numeric (joc didactic, „A câta minge lipsește”);
- sesizarea locului numerelor în șirul numeric (joc didactic, „A câta minge lipsește”);
- sesizarea locului numerelor în șirul natural al numerelor, deci folosirea numerelor cardinale și ordinale (joc didactic, „Al câtelea brad și a câta ciupercă lipsesc”)

Jocul didactic matematic antrenează operațiile gândirii, dezvoltă spiritual de inițiativă și independența în muncă, precum și spiritul de echipă, atenția, disciplina și spiritul de ordine în desfășurarea unei activități, formează deprinderi de lucru corecte și rapide și asigură însușirea mai rapidă, mai temeinică și mai plăcută a unor cunoștințe relative aride pentru această vârstă.

Acceptarea și respectarea regulilor de joc îi determină pe copii să participe la efortul comun al grupului din care fac parte.

BIBLIOGRAFIE:

Păun Ghe., „Între matematică și jocuri”, Editura Albatros, București, 1986;

Madlena Bulboacă, Marinela Alecu, Metodica activităților matematice în grădiniță, Editura Sigma, 1996;

Abilități emoționale în tehnicile de comunicare educațională

Autor: Pop Raluca

Prof. inv. primar, Școala Gimnazială „Lucian Blaga”, Baia Mare

Înainte de a vorbi despre anumite tehnici de comunicare în mediul educațional, este important să facem o radiografie a tipurilor de comunicare, pentru că tehnicile se bazează pe aceste forme: comunicarea pasivă, agresivă, pasiv-agresivă și asertivă. În educație se întâlnesc toate. Dacă e vorba despre relația profesor elev, faptul că într-o clasă se găsesc elevi cu personalități diverse, adesea și modurile de comunicare sunt diferite. Sunt elevi care își ascund gândurile de teama judecății colegilor, sunt unii mai exuberanți care au întotdeauna ceva de spus și încearcă cu tot dinadinsul să-și impună punctul de vedere, sunt și cei care la început nu vor să se implice, dar printr-o împrejurare sunt determinați să vorbească și atunci erup ca un vulcan dezlănțuit și mai sunt și cei ponderați, cei echilibrați în discursurile lor. Ideal ar fi să întâlnim doar această tipologie, realitatea invalidează această perspectivă. Pentru că elevii trebuie luați așa cum sunt, dascălul este cel care ar trebui să se încarce cu asertivitate pentru a transforma declinul comunicării într-o oportunitate. Ideea aceasta este prezentată amplu de Claudia Pop în studiul său *Metode și tehnici de comunicare în mediul educațional* atunci când conchide că: „responsabilitatea... o au cadrele didactice de a transforma situațiile conflictuale în oportunitate de învățare pentru comunitatea școlară”. Cât de ușor ar fi dacă am putea reacționa ca chat GPT, căruia îi putem adresa oricâte întrebări și care ascultă orice ineptie și dă soluții fără să se enerveze. Suntem oameni, deci trăim într-o realitate, avem sentimente, încă ne mai enervăm și răspundem în funcție de trăirile interioare, nu suntem inteligență artificială, impasivă sentimental și deloc deranjată de afirmațiile celor din jurul nostru. Întrebările repetate ostentativ, afirmațiile răutăcioase, observațiile impertinente ne afectează. Problema este de a întinde cât mai mult limita toleranței în relația cu elevii noștri. Uneori, ei profită de o anumită slăbiciune pe care o simt și acolo acționează. Avem impresia că nu sunt suficient de maturi, dar vulnerabilitățile dascălului sunt descoperite rapid și se folosesc de ele. Educatorul în această direcție trebuie să lucreze, să-și poată camufla slăbiciunile sau să le poată folosi ca un atu.

Camuflarea slăbiciunilor e un demers ce implică foarte multă rutină. Pentru un dascăl tânăr, aflat la început de carieră și care nu s-a întâlnit cu diversitatea de abordări cu care se confruntă în noua sa situație este dificil, chiar foarte dificil, de gestionat anumite situații, unele chiar stânjenitoare. Dacă nu apelează la experiența unui coleg care a trecut prin experiențe similare și care îi poate oferi un mentorat, se va descurca greu. Desigur, pentru ca acest fapt să se întâmple, el trebuie făcut cunoscut. Debutantul trebuie să recurgă la o comunicare de tip asertiv și va vedea dacă poate avea încredere în cel pe care începe să-l investească cu calitatea de mentor. Deschiderea trebuie să vină din ambele părți și nu trebuie să planeze suspiciuni profesionale.

Ascultarea e cea mai importantă latură a formării în educație, mai ales când ea este una activă, când profesorul descifrează cu ochii minții stările prin care trece cel cu care comunică. Adesea, însă, ascultarea este văzută ca un subsidiar al comunicării, ca partea cea mai puțin importantă din comunicare și de aceea Carnegie (2021) remarcă următorul aspect „ascultarea este doar o parte a unei conversații, este partea cea mai neglijată”. Este o ipoteză de lucru greșită cu care se lucrează adesea. Virtutea de bază a unui profesor, spune același autor, ar trebui să fie ascultarea activă, ascultarea „mindful”, cum o numește

el. Nu poți ignora conștient, în procesul comunicării, ascultarea, nu poți furniza nici așteptări nici răspunsuri dacă nu ești ascultător activ „cel mai performant în arta de a asculta este ascultătorul mindful, cel care înțelege mai mult decât conținutul a ceea ce se spune. Mentorii și profesorii pot deveni ascultători mindful când observă atitudinea, nivelul limbajului, expresiile vocale, pauzele, comunicarea nonverbală și alte informații, pentru a avea o perspectivă globală asupra comunicării”. Dacă ascuți activ și-ți deschizi timp pentru a asculta și a înțelege metalimbajul copilului îți ușurezi mult sarcinile viitoare. Totul e să faci acest lucru, să nu ignori ceea ce elevilor li se pare important și decisiv în comunicare, ca tânăr dascăl și să fii deschis la comunicarea de dincolo de comunicare. Cred că în relația cu studenții practicanți sau cu profesorii debutanți mentorul ar trebui să vorbească mult și foarte mult despre acest aspect și despre răbdare în obținerea informațiilor. Folosindu-ne de o comparație din sport, profesorul debutant trebuie să fie ca boxerul care primește pumni nenumărați de la adversar. Pe unii îi parează, pe alții îi evită, inevitabil pe alții îi încasează, dar fiecare lovitură e o experiență, câtă vreme nu se lasă doborât. Pentru a ieși din situația dificilă ascultă și pune în practică sugestiile antrenorului. Așa trebuie să facă și profesorul debutant să asculte, să aibă răbdare și să aplice sugestiile celui pe care l-a ales ca mentor. Profesorul rutinat și-a călit pornirile impulsive și chiar dacă în interior fierbe, pe dinafară trebuie să lase impresia că-i de gheață. Stările elevilor pot fi diferite de la zi la zi, iar dascălul trebuie să facă efortul de a fi empatic, participant la trăirile lor, chiar dacă nu simte întotdeauna asta. Zile mai proaste are oricine, accentuarea disconfortului conduce către blocaje, către reacții imprevizibile. Nu mai ești tentat să ascuți dacă se înveninează starea de moment. Și totuși, impasul numai așa poate fi depășit. Ca dascăli nu mergem la școală și defulăm toate stările prin care am trecut anterior, ci le camuflăm, le regizăm astfel încât ele să nu fie resimțite de ceilalți parteneri. Ar fi bine dacă stările noastre ar putea fi convertite în avantaje. Frustrările abandonate pot fi o tehnică utilă de comunicare cu ceilalți. Dascălul inovativ din perspectivă didactică își recalibrează dispoziția de moment și își resetează comunicarea. Datoria mentorului este aceea de a-i aminti, mai tânărului său coleg, de această versatilitate la care trebuie să recurgă ori de câte ori simte periclitată comunicarea cu colectivul de elevi. Înțelegerea faptului că pe ceilalți nu-i interesează problemele tale ca dascăl și că ele trebuie ascunse percepției din afară este un început de tact didactic.

Complementar acestui camuflaj, ca tehnică de comunicare, ar putea fi și **transformarea unei situații de criză în atu**. Uneori soluțiile vin de la elevi, dar trebuie reperate și transformate în căi deschise de comunicare. Fiecărui om trebuie să-i vorbești pe limba lui spune un dicton din popor. Dacă omiți faptul că înaintea ta se află un om cu un limbaj specific lui, și nu-l folosești adecvat, ai pierdut procesul de comunicare. Unicitatea trebuie tratată în mod unic, dar aceasta presupune răbdare din direcția dascălului. A te așeza pe tine, ca dascăl, în centrul comunicării, înseamnă a alege calea greșită către o intenție și nu către comunicare. Atunci când profesorul este mult prea mult concentrat pe ceea ce vrea să transmită și prea puțin pe ceea ce ascultă, dialogul cade în abisul plictisului, iar comunicare nu mai este, pentru că: „rolul comunicării în educație nu este doar acela de a transmite informații, ci și de a asculta și interioriza, fără a emite judecăți sau a da sfaturi”. (Petrache, A. D., Mara D 2023) Toți suntem sensibili la ascultare, iar lipsa atenției la ceea ce spunem ne irită și ne inhibă deschiderea către dialog. Mai mult, dialogul poate fi substituit unui monolog la care receptorul refuză să fie parte.

Filiația poate fi transferată și în procesul de mentorat, atunci când e vorba de comunicarea dintre mentorat și mentor. Părțile trebuie să perceapă relația de comunicare nu ca pe o informație unidirecțională, dinspre mentor spre mentorat (profesor debutant). Atunci când mentorul nu ține cont de mesajul mentoratului, nu-l ascultă și ia calea apostolatului didactic nu se ajunge nicăieri, iar reperele de orientare dispar pentru cel mentorat. De regulă, comunicarea în relația de mentorat este inițiată de

profesorul debutant care vrea să afle calea de rezolvare a anumitor situații problemă, el este profesorul emițător, în acest caz. Mentorul ar trebui să asculte în mod autentic informațiile emițătorului și să le descifreze prin trăirile lui : „ascultarea autentică și empatică în relația de mentorat înseamnă înțelegerea situației în care se află profesorul în rol de emițător, perceperea realității prin ochii lui și de renunțare la dorința de a fi mentorul însuși în centrul atenției” (Robu, 2008). Atuul poate veni din aceeași ascultare activă, din observații asupra metacomunicării emițătorului. Succesul comunicării se află, uneori, dincolo de cuvintele rostite, iar mesajul nu poate fi perceput doar intuit, dibuit, dacă știm să facem asta.

O relație empatică între mentor și mentorat poate netezi drumul cu obstacole, facilitând comunicarea. Suntem tentați uneori să ascundem o parte din mesaj, cel care ar putea să dăuneze imaginii noastre, sau cel pe care nu-l vrem divulgat, mentorul trebuie să ia în considerare această latură umană, să-și imagineze filmul în întregime și abia atunci poate să-și întemeieze o posibilă consiliere autentică și empatică.

Bibliografie

1. Pop, C. F. *Metode și tehnici de comunicare în mediul educațional*, Editura Presa Universitară Clujeană, 2021, p.44
2. Carnegie, D, *Ascultă! Arta comunicării eficiente*, Editura Curtea Veche Publishing, București, 2021, p.203.
3. Carnegie, D. *Arta comunicării eficiente*, apud *Mentorat de carieră didactică*, Editura Universitară, p.146
4. Petrache, A. D., Mara D *Mentorat de carieră didactică*, Editura Universitară, București, 2023, p. 145
- ⁵ Robu, M., *Empatia în educației. Necesități pedagogice moderne*, Editura DPH, București, 2008 , apud *Mentorat de carieră didactică*, p.145

Etică și integritate profesională

Autor: Pop Raluca

Prof. înv. primar, Școala Gimnazială „Lucian Blaga”, Baia Mare

Plecând de la ideea că orice organizație, instituție, comunitate trebuie să funcționeze potrivit unor norme, reguli pe care trebuie să le respecte toți membrii comunității respective, considerăm că și educația funcționează după aceleași principii de conduită. Nu poate exista ordine acolo unde domnește entropia, haosul și arbitraritatea. Și în școală, trebuie să existe principii după care se desfășoară activitățile cotidiene. Adică, trebuie să existe o etică profesională care să fie standardizată pentru tot personalul care compune instituția. Bineînțeles, există reglementări și metodologii care vorbesc despre etica profesională și în educație. În Legea Educației este stipulat ca anexă Codul de etică profesională care reglementează principiile de bază și regulile după care trebuie să funcționeze corpul profesoral. Sigur, aici sunt stabilite regulile de bază, potrivit cărora conduita personalului din instituție este fixată după anumite axe de conduită, între ceea ce este permis și ceea ce este nepermis să se întâmple în instituția respectivă. . „Codul instituie un ansamblu de valori, principii și norme de conduită menite să contribuie la coeziunea instituțională și a grupurilor de persoane implicate în activitatea educațională, prin formarea și menținerea unui climat bazat pe cooperare și competiție după reguli corecte.” (Art 2, Codul de etică din învățământul preuniversitar)

La început, foarte probabil, n-a existat un set de principii etice după care să funcționeze comunitatea școlară și pentru că au apărut alunecări de la principiile de bază ale educației, guvernării au stabilit că e necesar acest cod de conduită în formă scrisă. Dacă sunt încălcate normele lui, persoana care face acest lucru, este pasibilă de sancțiuni în funcție de gravitatea faptei pe care a săvârșit-o. Dincolo de aceste principii devenite reguli de conduită, există bineînțeles conștiința fiecăruia care îi dictează ceea ce este bine sau rău să întreprindă în activitatea sa. O conștiință curată, nu are nevoie de un cod de etică stipulat printr-o anumită lege, ea va acționa în direcția binelui, a ceea ce este bine pentru comunitate, și practic, nu va avea nevoie de niciun fel de reglementare scrisă. Problema conștiinței morale este complexă; „ea este una dintre cele mai importante dimensiuni ale conștiinței umane, care se poate manifesta sub diferite moduri având ca funcție principală cenzura actelor noastre puse sub semnul valorilor morale; a ceea ce este permis și a ceea ce este interzis omului.” (C.Enăchescu, 2002,p.69)

Codurile de etică sunt elaborate pentru cei tentați să-și pună în practică considerațiile personale care ar putea fi dăunătoare sistemului de educație sau nepotrivite pentru a fi întâlnite în această comunitate profesioanală. În mod cert, există diverse tipuri de etică promovată la nivelul instituțiilor de învățământ. Unele sunt personalizate în funcție de cultura școlii respective, altele folosesc doar obiectivitatea Codului de Etică adoptat de Sistemul de Învățământ. Pentru cele care și-au particularizat sistemul de valori și cultura educațională, etică poate să însemne o varietate de conduite și comportamente promovate de școală. Spre exemplu, ținutele vestimentare sunt foarte importante pentru anumite instituții de învățământ și de aceea adoptă pentru elevi uniforme școlare, iar pentru cadrele didactice o ținută care impune respect și considerație pentru personalul extern. Aici nu îți este permis să intri echipat cu orice fel de ținută. De altminteri, până și elevii ar începe să te judece, dacă, spre exemplu, un dascăl ar intra la ore echipat într-o ținută sumară ce poate stârni umor sau compătimire. Dascălul trebuie să păstreze o anumită imagine asupra sinelui intern și extern. Apoi, aceeași etică personală dictată de conștiință îi spune celui de la catedră că trebuie să își păstreze

întotdeauna obiectivitatea în actul evaluării și al aprecierii tuturor elevilor pe care îi educă.

O bună bucată de vreme, etica dictată de legislație nu făcea trimitere la actele de violență la care ar fi putut recurge profesorii. În politicile educaționale actuale, orice formă de agresivitate fie ea fizică sau verbală este sancționabilă. Sigur că școala nu este o comunitate în care se promovează violența, iar etica personală, în toate timpurile, i-a dictat dascălului să își păstreze calmul și răbdarea folosindu-se de tact pedagogic în relația pe care o are cu elevii săi.

O altă caracteristică a eticii profesionale din educație este orientată către limbajul folosit de personalul comunității școlare. Chiar dacă nu este întotdeauna unul elevat, el trebuie să fie adaptat în permanență la persoanele care intră în conversație unele cu altele. În școală nu pot fi folosite trivialitățile, limbajul obscen, limbajul agresiv, limbajul care afectează demnitatea persoanei, limbajul licențios. Până și limbajul gestual trebuie să fie adaptat nivelului de înțelegere și de respect pentru elevii pe care profesorul îi coordonează. O tonalitate prea ridicată, promovată în fața clasei, ar putea să inhibe elevii în inițiativele lor de a-și expune punctul de vedere, iar aceasta ar crea lipsa de comunicare între părți și dezinteres reciproc.

Educația promovează spiritul deschis și flexibilitatea în comunicarea dintre profesori și elevi. Ca atare, etic vorbind, fiecare profesor trebuie să știe să-și asculte elevii și pe ceilalți membri ai comunității școlare. Poate, este cea mai importantă trăsătură a eticii profesionale, ascultarea activă de către profesor a celor cu care intră în contact. Un profesor cu o etică personală sănătoasă în domeniul comunicării nu face niciodată abstracție din a-i acorda întreaga atenție celui cu care intră în dialog. Școala este locul unde se învață că a asculta e mai important decât a te pronunța. Aici, opiniile fiecăruia sunt importante și trebuie ascultate. Nu poți să ceri elevilor tăi nimic fără ca să asculți și ce au ei de spus referitor la exigențele tale.

Categoric, în educație etica ne îndeamnă să fim întotdeauna punctuali în ceea ce privește profesia noastră. Aici nu există loc de scuze pentru lipsa de punctualitate. De noi depind colective întregi de oameni pentru a-și duce mai departe fiecare activitatea pe care o susțin cu ritmicitate în fiecare zi. Cazurile în care punctualitatea este sacrificată pentru confortul personal, în educație sunt foarte rare și sunt sancționate fără menajamente.

În privința integrității, dascălul o are implicit. El nu lucrează cu bani care să îi aducă diverse tipuri de tentații și care să îi afecteze integritatea sa ca om. De altminteri, foarte puține cazuri au fost expuse prin intermediul mass-media în care se vorbește despre lipsa integrității profesionale a dascălului. Chiar dacă fiecare dintre noi avem diverse tipuri de simpatii și am putea fi tentați la un moment dat să avantajăm sau să dezavantajăm anumite persoane, acest tip de discriminare se produce rar, dat fiind faptul că dascălul este formator la rândul lui de etică socială.

În concluzie, la nivelul sistemului de educație există atât o etică personală, adică principii de la care dascălii nu se abat datorită conștiinței pe care o au asupra raporturilor cu profesia lor, dar și o etică legiferată care are mai degrabă legătură cu tentațiile care ar putea apărea și care ar trebui să fie stopate.

BIBLIOGRAFIE

Enăchescu, C. (2002). *Tratat de psihologie morală*, Editura Tehnică, București.
Codul de Etică pentru învățământul preuniversitar 2826/19.08.2023

Nevoile psihologice fundamentale ale elevului din perspectiva teoriei autodeterminării

Autor: Pop Raluca

Prof. inv. primar, Școala Gimnazială „Lucian Blaga”, Baia Mare

Teoria autodeterminării (Self Determination Theory, autori Edward Deci și Richard Ryan) oferă o bună înțelegere a relației dintre comportamentele copiilor și ale adulților și nevoile psihologice din spatele acestora. Conform acestei teorii fiecare persoană are trei nevoi psihologice de bază:

1. Nevoia de conectare
2. Nevoia de competență
3. Nevoia de autonomie (de control)

Când aceste nevoi sunt satisfăcute, apare starea de bine, de echilibru, iar dacă una dintre acestea nu este împlinită, apar comportamente negative, frustrarea, lipsa interesului pentru activitate.

Nevoia de conectare reprezintă nevoia oamenilor de a fi văzuți, valorizați, respectați iubiți, de a aparține unui grup. La vârsta școlară mică, elevul are o mare nevoie de conectare, iar cadrul didactic trebuie să creeze contexte în care copilul să se simtă important, valorizat, iubit. În acest sens voi prezenta în continuare câteva activități care au rolul de a satisface această nevoie a elevului.

Salutul de dimineață sau primirea călduroasă a copilului în sala de clasă facilitează tranziția de la mediul de acasă la cel școlar, îi reduce anxietatea și îl ajută să intre într-o stare emoțională favorabilă învățării.

De asemenea, se pot organiza și o serie de jocuri și activități care contribuie la conectarea copiilor cu cei din jurul lor. Menționez aici jocul prin care copiii își adresează complimente unii altora. Această activitate are un efect psihologic pozitiv puternic asupra școlarului mic. Prin primirea și oferirea de aprecieri, copilul își dezvoltă stima de sine, învață să recunoască calități la sine și la ceilalți și se simte valorizat în grup. În plus, acest tip de joc întărește relațiile sociale, stimulează empatia și consolidează sentimentul de apartenență, contribuind la un climat emoțional sigur și prietenos în clasă.

Un rol important în satisfacerea nevoii de conectare îl are limbajul folosit acasă și la școală deoarece prin cuvinte copilul înțelege dacă este acceptat, sprijinit și apreciat. Un limbaj cald, empatic și clar transmite siguranță emoțională și îl ajută pe copil să se simtă înțeles atât de familie, cât și de cadrele didactice. Atunci când adulții folosesc un ton respectuos și susținător, copilul este mai dispus să comunice, să ceară ajutor și să se implice în relații pozitive, consolidând astfel sentimentul de apartenență la grupul familial și școlar.

Nevoia de conectare la copii este naturală, reprezentând premisa dezvoltării lor sănătoase. Atunci când te conectezi cu copilul, îi transmiți mesajul că el contează, că este important și iubit și astfel reușești să îi construiești o stimă de sine sănătoasă și o stare de bine. Nesatisfacerea acestei nevoi conduce la sentimente de singurătate, de excludere.

Nevoia de competență se referă la nevoia de a ne simți capabili, de a simți că putem reuși, sentimentul că putem influența rezultatul și că avem abilitățile necesare. În activitatea școlară, această nevoie, se manifestă pozitiv prin curiozitate, prin dorința de a ști, de a învăța, de a explora. Pentru a îndeplini această nevoie, cadrul didactic trebuie să aprecieze nu doar rezultatul final ci și efortul depus, încercările. Încurajarea procesului și a efortului îi ajută pe elevi să dezvolte o mentalitate de creștere.

Nesatisfacerea nevoii de competență se manifestă prin refuzul de tipul „nu pot”, „nu știu”, prin renunțare.

Nevoia de autonomie reprezintă dorința de a fi cauza principală a propriilor noastre acțiuni, fără a fi forțați sau manipulați. La copii, se manifestă prin dorința de a face lucruri singuri, de a ajuta, de a fi independenți. Satisfacerea acestei nevoi nu înseamnă libertate. Vom oferi opțiuni elevilor, posibilitatea de a alege, dar totul într-un cadru în care există limite, reguli.

Regulile clasei au un rol important în satisfacerea nevoii de autonomie a școlarului mic deoarece îi oferă un cadru clar în care copilul poate acționa în mod responsabil și predictibil. Atunci când regulile sunt explicate pe înțelesul lui și sunt construite împreună cu elevii, copilul simte că are voce și contribuie la funcționarea grupului. Respectarea regulilor îi oferă oportunitatea de a lua decizii, de a-și gestiona comportamentul și de a experimenta consecințe naturale, toate acestea susținând dezvoltarea sentimentului de control și independență.

În concluzie, fiecare persoană se naște cu aceste nevoi psihologice de bază care trebuie îndeplinite constant și simultan. E nevoie de un efort conștient, zilnic. Dacă una singură nu este satisfăcută, apare efectul de domino, le afectează în lanț pe celelalte nevoi, instalându-se comportamente negative.

Bibliografie

Richard M Ryan, Edward L. Deci, *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*, Editura Guilford Press, 2018

Studii practice în procesul de comunicare

Autor: Pop Raluca

Prof. inv. primar, Școala Gimnazială „Lucian Blaga”, Baia Mare

Pentru ca studiul nostru să nu fie doar o simplă „philosophia garrula” (filosofie flecăreață) am încercat să surprindem o parte din dificultățile cu care se întâlnește profesorul debutant în activitatea sa de început de carieră, dacă este sau nu necesar un mentor pentru tinerii profesori debutanți, despre felul de a fi al mentorului pentru ca el să fie util debutantului, dacă relația mentorala funcționează în mod real sau este mai degrabă o utopie a sistemului de educație și dacă ar avea posibilitatea tânărul profesor stagiar să schimbe ceva care ar fi lucrurile pe care le-ar schimba. În urma analizei răspunsurilor la chestionarul aplicat cadrelor didactice debutante, pot fi creionate câteva observații generale și apoi și câteva sensibilități personale relevante asupra mentoratului din sistemul de educație.

Ca observații generale, se constată (din răspunsurile primite) că sunt câteva probleme de gestionare a programului mentorat din educația românească.

O primă problemă cu care se confruntă tinerii profesori, la începutul carierei, este incertitudinea alegerii/găsirii unui mentor dispus să-și ofere serviciile pentru ca tinerii să treacă mai ușor peste dificultățile cu care se confruntă. Din acest neajuns derivă alte inconveniente: debutanții nu știu cui să se adreseze, nu au convingerea că sunt susținuți cu adevărat de sistem, imediat după absolvire, nu sunt siguri asupra cărui cadru didactic să-și focalizeze energiile și încrederea, nu au variante oficiale de cadre didactice mentori pentru ca nevoile tinerilor să poată fi satisfăcute prin informațiile pe care le pot oferi mentorii, atunci când este cazul. Apoi, dat fiind faptul că mentorii nu sunt stimulați financiar în niciun fel, nu sunt nici foarte motivați să-și asume roluri voluntare. Probabil, soluția ar fi un sistem de bonificație pentru fiecare profesor care vrea, poate și este pregătit să-și ofere serviciile mai tinerilor lor colegi. Gradațiile de merit pot fi acordate, cu întâietate, unor astfel de persoane, iar acest impuls financiar ar putea face ca motivația pentru a fi mentor și pentru a se perfecționa în comunicarea cu profesorii debutanți să fie de bun augur pentru ambele părți.

În prezent, din răspunsurile colegilor reiese că, faptic, nu există un mentorat formal după integrarea unui tânăr în sistemul de educație. Fiecare debutant este pe cont propriu și își alege mentorul în funcție de diverse calități pe care le urmărește pentru a se plia pe așteptările sale. De aici încolo sunt implicate sensibilitățile fiecărui profesor debutant, iar observațiile sunt ușor particularizate de fiecare respondent.

Ca observații particulare, la prima întrebare a chestionarului respondenții au furnizat răspunsuri divergente, dar care converg către o aceeași concluzie, dificultățile cu care se confruntă tinerii dascăli sunt multe la început de drum, iar o cronologie a lor este dificil de stabilit. Unii dintre colegii mai tineri consideră că activitățile de proiectare și planificare sunt cele mai dificile, chiar dacă teoretic sunt pregătiți încă din studenție asupra acestor documente curriculare, ceea ce sugerează faptul că ele nu sunt niște competențe consolidate.

Motivele pot fi diverse, de la caz la caz, dar faptul că studenții sunt incluși în programele de formare profesională (asistare-predare la clasă) destul de târziu și pentru scurt timp (un semestru, cel mult două) face ca pregătirea lor practică să fie insuficient acoperită. Pentru alții, dificultatea primă este aceea legată de necunoașterea culturii educaționale a școlii în care a fost integrat. Faptul că școlile nu sunt toate plasate în mijlocul orașului, iar cele de cartier au propria cultură educațională creează dificultăți de

înțelegere a acesteia. Practica studențească se face doar la anumite școli, iar ca studenți, colegii mei au deprins un anumit fel de cultură a școlii ceea ce înseamnă că dispun de o cunoaștere doar parțială a specificului fiecărei școli. Probabil, practica studențească ar trebui să se desfășoare, prin rotație, prin mai multe școli cu obiceiuri specifice, abordări diferite și așteptări particulare.

Chestionarul conține mai multe variante de răspuns pentru a surprinde dinamica opțiunii personale, și totuși, în toate cazurile, cele două variante expuse mai sus sunt și primele opțiuni, cu specificarea că ele sunt interschimbabile de la respondent la respondent. Faptul că celelalte variante nu sunt opțiuni prime nu înseamnă nicidecum că pot fi ignorate. Ele pot fi însă amânate. Necunoașterea documentelor școlare, a celor legislative, lipsa comunicării, transparența decizională, activitățile birocratice și deontologia profesională sunt probleme de lung parcurs, ele nu pun în dificultate evoluția imediată a tânărului dascăl.

Referitor la a doua întrebare a chestionarului: *Considerați că este necesar un mentor pentru profesorii aflați la debut de carieră?* răspunsul fiecărui coleg chestionat este afirmativ, dar fiecare cu amendamentele sale la acest da. Pentru unii dintre colegi este important profesorul mentor pentru că tânărul dascăl simte nevoia ca cineva avizat din școală să-i ofere sprijinul pentru a înțelege cultura școlii. Familiarizarea cu specificul școlii este importantă pentru ei. Părinții sunt diferiți în așteptări de la școală la școală. Unii pot fi foarte litigioși și pot implica școala în procese judiciare, alții au ca așteptări un dulce laissez-faire al programului școlar. Pentru alții, rigoarea primează, iar activitățile mai permissive, mai laxe sunt prilej de judecare critică. Ceea ce este important, în procesul comunicării, ca tânăr dascăl este să înțelegi cu cine intri în relație directă. Poate tocmai de aceea mai tinerii mei colegi au dat răspunsul precizat. Un alt atribut important al răspunsurilor a fost unanimitatea în a elimina sau a nu lua în considerare varianta nu, nu este necesar un mentor. Chiar dacă în varianta oferită ca răspuns se specifica faptul că există suficiente resurse informaționale pe care tânărul dascăl le-ar putea accesa, se pare că tot omul este cea mai importantă resursă de consiliere, în domeniul educației.

În ceea ce privește răspunsurile la întrebarea a treia: *Care crezi că ar trebui să fie calitățile unui mentor pentru a-ți fi de real folos?* faptul că se suplimentează informația din întrebare cu adaosul, în funcție de nevoile tale, face ca răspunsurile să vorbească despre personalitățile celor aflați la debut. Pentru unii, cel mai important aspect ar fi fost faptul de a găsi în mentor omul dispus să ofere informații corecte și care e și gata să-și sacrifice un timp din rezerva sa temporală, pentru cei aflați la început de carieră este cel mai important beneficiu în acest parteneriat. Alți colegi au apreciat profesionalismul pe care îl dedică disciplinei sale mentorul și și-au exprimat opțiunea pentru acest fel de mentor. Topul primelor trei alegeri a fost completat de mentorul văzut ca o persoană de încredere, discretă și compasivă. A simți că te poți bizui pe cel căruia ai început să-i destăinui lucruri cu care te confrunți a fost important pentru cei aflați la început de carieră. Când știi că cineva poate fi investit cu încredere, ca tânăr profesor, apelezi la experiența și consilierea sa pentru că știi că nu te va judeca, nu-ți va imputa și nici nu o să divulge micile lacune ale debutantului. Discreția este o altă trăsătură căutată de tinerii debutanți în învățământ. A nu face din sprijinul său un prilej de popularizare, de indiscreție, a deficiențelor pe care le are debutantul, a promova delicatețea profesională și cumpătarea relațională sunt alte calități urmărite de profesorii debutanți în relația mentorala. Compasiunea este ridicată și ea la rang de virtute mentorala de tinerii debutanți. Sigur, nu în înțelesul peiorativ de milă, compătimire. Nimeni nu vrea să simtă că este tratat astfel în educație, ci compasiunea ca înțelegere a unui moment din viață, acela de debut în exercițiul profesiei. În ordinea alegerii celorlalte aspecte pe care trebuie să le întrunească mentorul o opțiune importantă este și cea care are în vedere temperamentul mentorului. Sunt preferați oamenii care au disponibilitatea de a fi calmi, care oferă feedback pentru informațiile

primite de la stagiar și care sunt buni în gestionarea relațiilor interpersonale. Se pare că acele calități personale și profesionale care implică atenție și susținere sunt prețuite în mod special. Pentru niciun debutant nu este foarte important ca mentorul său să știe legislație în primul rând, nici să aibă o personalitate asemănătoare mentoratului. Fiecare tânăr profesor caută refugii în compensație, nu acolo unde ar putea avea el acces. Pe ultimul loc au așezat, fiecare din cei care au răspuns, varianta confortabilă: să fie o persoană permeabilă, care te menajează în permanență, chiar dacă greșești, să-ți caute alibiuri și justificări. Niciun debutant nu vrea un mentor cu permeabilitate extinsă și nici menajare excesivă, care să caute el justificări pentru colegul său mai tânăr. Obiectivitatea este preferabilă, pentru debutanți, cu condiția ca ea să fie prezentată în mod constructiv și cu înțelegere.

În întrebarea a patra, se face trimitere la faptul de a preciza dacă funcționează un mentorat în sensul precizat de comentariile de specialitate unde mentorii sunt descriși ca mici salvatori ai celor confuzi în profesia de dascăli. Chiar dacă literatura de specialitate abundă în calități ale mentorului, tinerii profesori debutanți nu se întâlnesc mai niciodată cu astfel de personaje în realitate. Mulți debutanți își proiectează un set de valori pe care ar trebui să le aibă cel pe care încearcă să-l urmeze ca exemplu și dacă, întâmplător, descoperă că o parte dintre ele le regăsesc într-o persoană din școală, atunci o abordează pentru a-și deschide perspectivele asupra noutăților cu care se confruntă. Unii dintre profesorii chestionați și-au ales modelul din familie. Dat fiind faptul că unul din părinți era cadru didactic, proiecția mentorului pentru tânărul debutant s-a făcut spre părintele său. Chiar dacă și în școală a găsit compatibilități profesionale, totuși, mai ușor i s-a părut să urmeze calea deschisă și descrisă de părinții săi în secretele profesiei. Este un caz fericit, în care „mărul de aur” este găsit în propria grădină, dar cei mai mulți nu se întâlnesc cu acest privilegiu conjunctural la debutul în carieră. Alegerea, din cele opt variante, a fost și ea diversă, iar stabilirea unei ierarhii a variantelor destul de personalizată. Cert este că toți cei chestionați au așezat în „jilțul de rege” răspunsul „da, doar parțial, în funcție de simpatiile personale”, ceea ce susține ideea unui mentorat de conjunctură, neconsolidat pe principii pedagogice și nici metodice. Apoi, cu mici diferențe de opțiuni, au urmat celelalte răspunsuri cu da, pentru unii, poate dintr-un soi de complezență profesională. Alții, în schimb, au inclus în alegerea lor, între primele opțiuni, variante cu nu. Spre exemplu, varianta „nu, pentru că intervin multe alte obligații ale celor două părți și ele nu-și mai sunt disponibile una alteia” sau, „nu, pentru că legislația actuală în privința mentoratului nu urmărește o verificare a atingerii obiectivelor de către părți”. Ce poate să însemne acest lucru? Fie că mentoratul este un exercițiu al bunăvoinței circumstanțiale, fie că legislația ar trebui schimbată sau amendată în zonele neclare sau cele parcimonice legislativ. Oricare ar fi cauzele pentru care nu funcționează firesc, ele trebuie înlăturate. Niciunul din respondenți nu au dat răspunsul: „da, el există în practică și m-am folosit de această oportunitate”, iar acest lucru confirmă ideea că mentoratul este mai degrabă „o fata morgana” după încadrarea în sistemul de educație. Debutanții se descurcă cum pot, fără a ști că în școala lor pot găsi un mentor care să le deslușească cele ce nu le sunt clare, sau cum pot trece peste obstacolele începutului de profesie.

Înspre prima parte a răspunsurilor s-a aflat și varianta: „nu, pentru că nu există suficientă comunicare între cadrele didactice pe criterii profesionale”, lucru surprinzător. Cadrele didactice abordează destul de rar probleme legate de educație. Rutina ar putea fi un motiv. Încearcă să se desprindă, în perioadele în care socializează, de problemele educației. Este un fel de terapie psihanalitică pe care o promovează tacit. Nu este recomandat de literatura de specialitate să se întâmple acest lucru, însă de aceea ea este doar literatură (fie și de specialitate) și nu un fapt reperabil.

Interesante răspunsuri au fost date la întrebarea a cincea unde li se deschidea respondenților calea unei viziuni a schimbării: „Dacă ai avea posibilitatea să schimbi ceva în procesul de mentorat, ce ai

schimba?”. Lucru cert, toți au optat mai întâi pentru: „numărul de ore de asistare, în timpul studenției, la procesul de educație pentru a te familiariza mai bine încă de atunci cu problemele educației”. Oare de ce a fost făcută această alegere? E simplu, fiecare dascăl debutant a observat că nivelul său de contact cu specificitățile învățământului preuniversitar a fost insuficient. Practica, puțină câtă este, nu contribuie suficient la deslușirea secretelor de dascăl. Aprofundarea presupune insistență, reziliență și diversitate de contact cu problemele, nu cu soluțiile. Odată cunoscute problemele educației pot fi abordate și soluțiile, dar mai întâi e nevoie de timp pentru a le cunoaște, abia apoi poate fi deschisă calea către eliminarea sau ocolirea lor. Probabil, n-ar mai fi nevoie de mentor la debut în educație dacă practica din studenție ar fi suficient de consistentă în timp. Procesul ar trebui să fie similar cu cel din medicină unde practica durează aproape cât teoria, sub supravegherea unui mentor desemnat din specialitatea aleasă de student sau medicul rezident. Colegii mei au ajuns la concluzia că implicarea mentorala ar putea crește calitativ și prin stimularea profesorilor mentori, în funcție de implicarea în aceste activități. Din moment ce nu sunt plătiți să-și ofere serviciile, nici lipsa implicării nu poate fi imputată. Actul benevol ține de disponibilitatea fiecăruia.

În concluzie, mentoratul, chiar dacă a fost prezentat critic și perceput ușor disfuncțional de către cadrele didactice debutante rămâne cea mai facilă modalitate de depășire a momentelor critice și ar fi bine ca el să-și găsească mai multă susținere în legislația privitoare la educație, să fie făcută această legislație cu mai multă acribie de cei îndrituiți să contribuie la calitatea sistemului educațional.

Rolul orei de Religie în dezvoltarea abilităților emoționale la copii

Prof. Popoviciu Radu-Mihai

Școala Gimnazială „Ștefan Cicio-Pop” Conop, jud. Arad

Dezvoltarea abilităților emoționale constituie o componentă esențială a formării personalității copilului. În contextul educației formale, ora de Religie reprezintă un spațiu privilegiat pentru cultivarea empatiei, autocontrolului, conștiinței morale și a unei relații pozitive cu sine și cu ceilalți.

În contextul educației contemporane, accentul nu mai este pus exclusiv pe achiziția de cunoștințe, ci pe formarea unei personalități echilibrate, capabile să relaționeze armonios cu lumea și cu sine. Inteligența emoțională a devenit o competență fundamentală, indispensabilă pentru reușita academică, socială și personală.

În ultimele decenii, cercetările din psihologia dezvoltării și educație au evidențiat rolul fundamental al inteligenței emoționale în succesul personal, social și academic al copilului. Conceptul de inteligență emoțională include capacitatea de recunoaștere, înțelegere, exprimare și reglare a emoțiilor proprii și ale celorlalți.

Ora de Religie poate funcționa ca un mediu pedagogic privilegiat pentru formarea acestor competențe, deoarece promovează reflecția morală, valorizarea relațiilor interumane, interiorizarea normelor etice și conectarea cu dimensiunea spirituală a vieții. Religia nu este doar un set de cunoștințe, ci o experiență formativă cu impact afectiv și moral.

Inteligența emoțională cuprinde următoarele dimensiuni: conștientizarea emoțiilor, abilitatea de a identifica și numi emoțiile; reglarea emoțiilor, capacitatea de a gestiona reacțiile emoționale; motivația intrinsecă, orientarea către scopuri pozitive; empatia, înțelegerea emoțiilor altora; competențele sociale, stabilirea de relații constructive. Astfel, studiile arată că aceste competențe se dezvoltă optim în medii educative cu suport afectiv, modele morale și experiențe relaționale semnificative.

Educația religioasă contribuie la dezvoltarea emoțională prin: oferirea unui cadru simbolic pentru exprimarea emoțiilor (pilde, rugăciune, reflecție), promovarea valorilor, precum iubirea, iertarea, compasiunea, dezvoltarea reperelor morale care reglează comportamentul afectiv, susținerea unei imagini de sine pozitive prin raportarea la modelul divin.

Religia oferă copilului repere morale, un cadru narativ și simbolic pentru înțelegerea emoțiilor, modele de compasiune și iubire, precum și oportunități de reflecție interioară. Toate acestea contribuie la dezvoltarea unei structuri emoționale sănătoase.

Ora de Religie reprezintă un spațiu educativ privilegiat pentru dezvoltarea emoțională a copilului. Prin valorile sale, prin atmosfera afectivă specifică și prin conținutul narativ bogat, religia facilitează formarea empatiei, a autocontrolului, a stimei de sine și a competențelor sociale. Ora de Religie utilizează narațiuni biblice și exemple de viață, care stimulează identificarea emoțională cu alți oameni. De exemplu, parabola *Samarineanului Milostiv* sau întâlnirile Mântuitorului Iisus Hristos cu cei aflați în suferință oferă contexte pentru exersarea empatiei.

Educația religioasă valorizează virtutea răbdării, cumpătarea, responsabilitatea și disciplina interioară. Rugăciunea și meditația pot susține procesele psihologice de autoreglare a emoțiilor.

Exemple de strategii: momente de liniștire sau meditație ghidată; analiză morală a comportamentelor impulsive din povestiri; stabilirea unor obiective personale de comportament.

Exemple de metodologii didactice utilizate la ora de Religie pentru dezvoltarea emoțională: învățarea prin povestire și narațiune, deoarece povestirea este un instrument eficient pentru educația emoțională, deoarece activează mecanisme afective, cognitive și morale. Un alt exemplu este învățarea experiențială. Activitățile bazate pe experiențe concrete (vizite, voluntariat, proiecte tematice) facilitează interiorizarea valorilor și dezvoltarea abilităților sociale și emoționale. Dialogul reflexiv reprezintă un alt exemplu în ceea ce înseamnă dezvoltarea emoțională a elevilor pentru că învățătorul sau profesorul de religie joacă un rol esențial în facilitarea discuțiilor despre emoții, conflicte și valori morale. Practicile contemplative, precum rugăciunea, meditația sau momentele de tăcere sprijină autoreglarea, diminuarea anxietății și creșterea capacității de focalizare.

Mai multe studii arată că participarea la activități educaționale cu componentă religioasă este corelată cu: nivel crescut de empatie și comportament prosocial; scăderea comportamentelor agresive; creșterea stimei de sine; dezvoltarea conștiinței morale; capacitate mai bună de gestionare a emoțiilor negative. Aceste efecte sunt explicate prin expunerea la modele morale, participare activă în activități comunitare și interiorizarea valorilor spirituale. Integrarea inteligentă a dimensiunii spirituale în educație contribuie la formarea unei personalități echilibrate, capabile să își exprime emoțiile în mod autentic, să relaționeze armonios și să își construiască identitatea într-un mod sănătos.

Dezvoltarea abilităților emoționale la copii este un obiectiv esențial al educației moderne. Ora de Religie, prin dimensiunea sa spirituală și morală, oferă instrumente valoroase pentru cultivarea empatiei, autocontrolului, stimei de sine și a relațiilor sănătoase. Integrarea inteligentă a narațiunii biblice, a reflecției morale și a practicilor contemplative poate transforma ora de Religie într-un spațiu formativ complex, cu impact major asupra dezvoltării emoționale. Dezvoltarea emoțională a copilului începe în familie, dar se construiește și în mediul școlar, unde elevul este expus unor experiențe de relaționare diversificată, modele educaționale și contexte afective. Prin urmare, ora de Religie se distinge printr-o puternică dimensiune formativă: nu doar transmite informații, ci modelează valori, atitudini, comportamente și emoții.

Bibliografie:

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Ionescu, A. (2018). *Educația religioasă și formarea moral-afectivă a copilului*. Editura Didactică.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. Free Press.

PROIECT DIDACTIC LA CONSILIERE ȘI ORIENTARE- BULLYING

Autor: Radu Camelia Nicoleta

Colegiul Tehnic „Cibinium” Sibiu

Disciplina: CONSILIERE ȘI ORIENTARE

Subiectul: BULLYING -ul

Clasa: a IX-a

Timp rezervat: 50 de minute

Scop: cunoașterea caracteristicilor fenomenului bullying, a comportamentelor de intimidare (bullying), metode de prevenire și combatere a fenomenului de bullying în mediul școlar

Competențe generale:

- Creșterea nivelului de conștientizare a existenței fenomenului bullying în rândul elevilor;
- Dezvoltarea competențelor de cooperare și relaționare interpersonală în rândul elevilor;
- Formarea de atitudini și deprinderi de comportament prosocial în rândul elevilor.

Competențe derivate:

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Să definească bullying-ul și tipurile de bullying;
- Să identifice agresorul și victima, tipurile de bullying;
- Să explice sentimentele persoanelor implicate în fenomenul de bullying;
- Să analizeze cauzele bullying-ului;
- Să aibă un comportament adecvat atunci când se confruntă sau sunt martorii fenomenului de bullying;
- Să adopte un comportament corect când interacționează cu alți elevi;
- Să accepte toleranța, să fie empatici.

Strategii didactice

Metode și procedee: conversația, dezbateră, explicația, vizionarea de film, exercițiul.

Forme de organizare: individual, frontal, pe grupe

Resurse materiale: coli albe/colorate, flipchart, fișe de lucru

DEMERSUL DIDACTIC

1. Captarea atenției

Dirigintele dă fiecărui elev câte o foaie albă de hârtie și le cere să o mototolească, să o strângă în mână, chiar să o calce cu picioarele, fără însă a o rupe. Apoi le cere elevilor să o desfacă, să o întindă și să încerce să o readucă la forma inițială, cerând scuze hârtiei pentru rănille provocate.. Cu toate că și-au cerut scuze și au încercat să repare hârtia, *cicatricile* pe care le-au produs hârtiei nu dispar, acestea *nevindecându-se* niciodată, oricât de tare ar încerca ei să le repare. Dirigintele explică analogia cu rănille produse unui copil care devine victima fenomenului de bullying la un moment dat. Scuzele nu vor vindeca cu adevărat rănille provocate, cicatricile vor rămâne pentru totdeauna!

2. Anunțarea subiectului și a obiectivelor lecției

Profesorul anunță titlul lecției și obiectivele urmărite.

3. Dirijarea învățării

ACTIVITATEA 1: CUVINTE CARE RĂNESC

Elevii vor urmări filmulețul [What Is Bullying? - YouTube](#), (5 minute), referitor la ce este și care sunt tipurile de bullying, după care vor primi câte un bilețel pe care să noteze cuvintele urâte sau jignitoare ce le-au fost adresate lor personal sau colegilor.

Aceste cuvinte vor fi citite apoi cu voce tare, iar dirigintele le va nota pe un flipchart de la cele mai ușoare tachinări până la insultele grave pe o scară gradată.

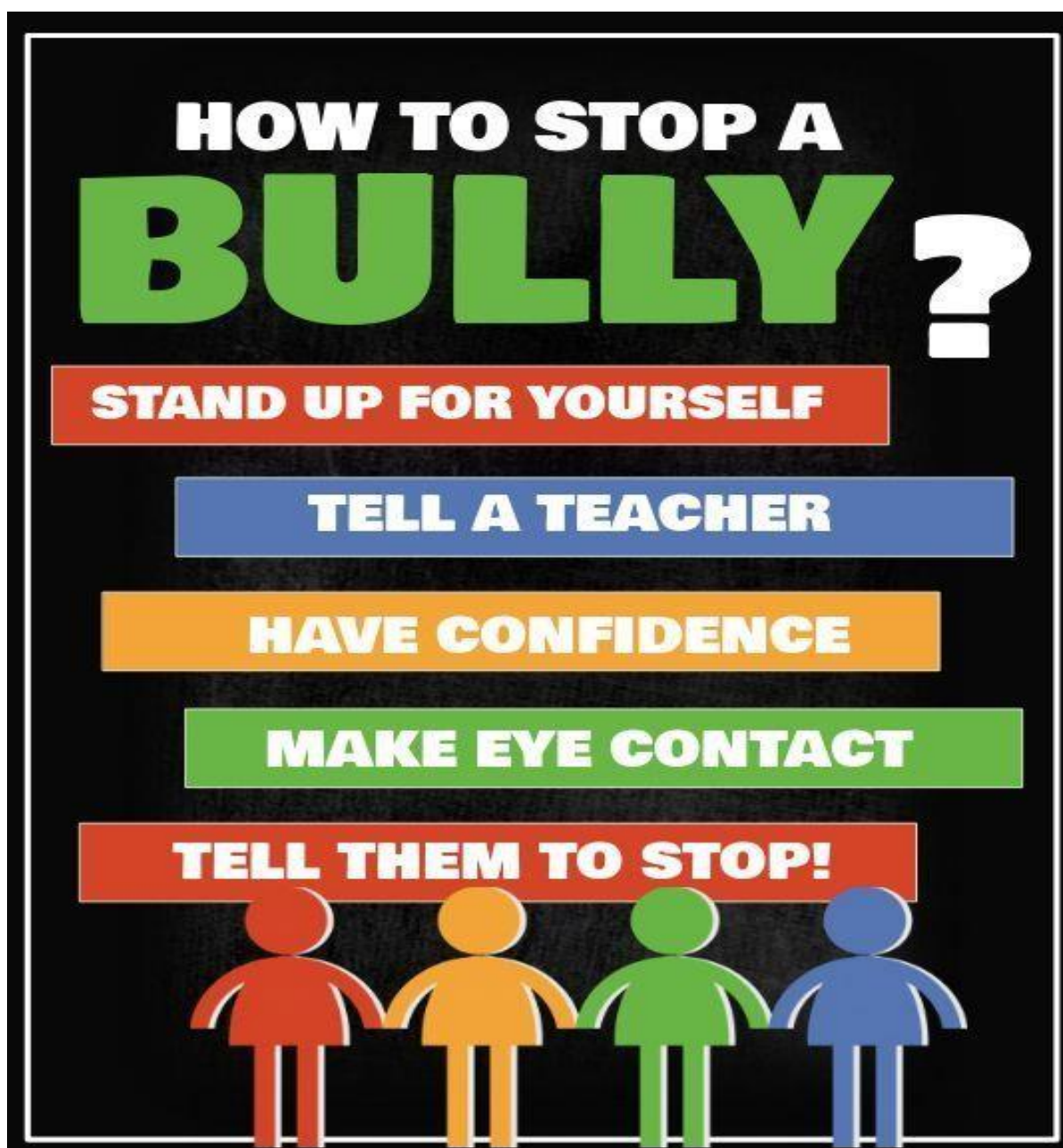
Elevii vor lipi post-it-urile pe scară, în funcție de gravitatea cuvintelor/ jignirilor.

Ulterior, elevii vor privi scara și prin conversație vor da răspunsuri referitoare la frecvența anumitor cuvinte, la modul în care este utilizat, motivul pentru care unii oameni aleg să jignească, dacă este dureros să primești vorbe urâte/ jigniri sau ofense, tachinări etc.

Astfel, cadrul didactic identifică și definește comportamentul de bullying (roluri, tipuri, consecințe), informații ce vor fi trecute pe flipchart.

ACTIVITATEA 2: Cum să oprești bullying-ul

Elevii vor urmări filmulețul [Ways to Stop Bullying - YouTube](#), (7 minute), referitor la metodele prin care diversele forme de agresiune repetată (verbală, fizică sau emoțională) pot fi stopate. După vizionare, elevii grupați câte patru vor crea câte un poster pe foi de flipchart cu modalitățile de stopare a acțiunilor de bullying venite din partea unor elevi.



ACTIVITATEA 3: JOCUL DE ROL

Elevii vor urmări filmulețul [Anti Bullying Animated Short Film Project - YouTube](#) (5 minute), după care, profesorul-diriginte organizează elevii în grupuri și cere fiecărui grup să adapteze și să reinterpreteze, în versiune proprie, o scenă descrisă în filmul vizionat, ei trebuind să ia în considerare ce au învățat despre fenomenul de bullying. Elevii vor face schimb de roluri (agresorul va deveni victimă și invers) și vor împărtăși colegilor propriile sentimente față de fiecare situație, evidențiind de ce fenomenul de bullying este greșit sau trebuie oprit.

Se pot folosi cartonașe autocolante pe care vor scrie posibilele cauze ale bullying-ului, să dea exemple de bullying, să explice sentimentele persoanelor implicate în fenomenul de bullying, toleranța, empatie, etc. care vor fi aplicate într-un tablou dinamic pe un flipchart.

4. Obținerea performanței

Profesorul le cere elevilor să realizeze un blazon al clasei care să sugereze atitudinea anti-bullying.



5. Feedbackul

Votează un citat!

Elevii trebuie să aleagă un citat din lista dată pe care îl consideră reprezentativ pentru fenomenul de bullying și să argumenteze selectarea lui 1.Violența este replica incultului, 2.Violența naște violență. 3.Violența este arma celor slabi.

6. Tema

Elevii trebuie să realizeze o compunere imaginativă de minimum 200 cuvinte despre un caz de bullying în care un elev sau o elevă este victima agresiunilor verbale repetate ale unor colegi și care s-a soluționat în mod fericit.

Inteligența emoțională- identitatea viitorului adult

Prof. Engleză Mirela Răduță

Liceul Tehnologic "Lazăr Edeleanu", Ploiești



“80% din succesul unui adult vine din inteligență emoțională.”(Daniel Goleman)

Ce e nevoie să știu despre mine pentru a descoperi ce mi se potrivește? Cu siguranță v-ați întrebat care sunt deprinderile pe care trebuie să le dobândim pentru succesul școlar și succesul în viață. Ați fost curioși să aflați de ce unii elevi devin adulți împliniți din punct de vedere profesional, pe când alții, deși dețin un bagaj educațional competitiv, nu sunt mulțumiți de relațiile lor sociale, de viața profesională și ajung chiar să fie diagnosticați cu tulburări afective precum depresie.

Soluția este dată de înțelegerea importanței folosirii inteligenței emoționale adaptată la mediul dinamic în care trăim pentru a putea fi echipați cu atributele necesare provocărilor viitoare. Elementele cheie ale acestora pornesc de la autocunoaștere, autostăpânire, motivația intrinsecă și extrinsecă, abilitățile în relațiile sociale. Inteligența emoțională este principalul predictor în dezvoltarea armonioasă a copiilor pentru dobândirea achizițiilor viitoare.

Inteligența emoțională este abilitatea individului de a recunoaște, identifica, conștientiza, exprima și controla emoțiile. După Goleman, inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște propriile emoții și sentimente și pe ale celorlalți, de a ne motiva și de a face un bun management al impulsurilor noastre spontane, cât și a celor apărute în relațiile cu ceilalți.¹

În sens amplu, psihologul și jurnalistul american Daniel Goleman, creionează câteva direcții spre folosirea inteligentă a emoțiilor precum: înfrânarea impulsurilor, stăpânirea echilibrului personal prin eliminarea factorilor declanșatori, dezvoltarea strategiilor de coping la problemele emoționale cauzate de conflicte cu scopul păstrării relațiilor interpersonale pozitive, capacitatea persoanei de a fi empatică față de sentimentele aproapelui prin identificarea emoțiilor celor din jur și nu numai- de a fi receptivi și față de alți stimuli obiecte de artă, animale, povești, muzică. Este esențial ca fiecare individ să-și cunoască emoțiile și să le accepte pentru a le putea controla.

Autocontrolul implică o serie de etape în gestionarea emoțiilor. Acesta reflectă în special gestionarea emoțiilor negative în relație cu ceilalți. Ne arată respectul față de persoanele din jur, dar și față de noi. De multe ori tinde să prevaleze mânia, frustrarea, dorința de afișare a adevărului, dar toate acestea trebuie contracarate de adaptabilitate și disciplină. Autocontrolul ne ajută să evităm conflicte,

prin stăpânirea impulsurilor emoționale reprezentând un semn de echilibru al persoanei implicate în dispută. Un alt element definitoriu al inteligenței emoționale este dat de motivație. Aceasta ne ajută să stabilim obiective pe care să le ducem la bun sfârșit. Perseverența este termenul cheie, urmată de inițiativă, dorința de a reuși, canalizarea eforturilor în direcția corectă și de a nu ne lăsa distrași de factori externi. Chiar și eșecul contribuie în dobândirea succesului făcându-i pe oameni mai puternici, ba chiar mai hotărâți. Secretul succesului este dat de câteva coordonate:

- mereu să crezi în tine când alții se îndoiesc;
- înlătură gândurile negative și continuă în realizarea obiectivelor;
- amintește-ți mereu de ținta propusă prin diferite modalități;
- exersează să fii concentrat și pozitiv până când devine obișnuință;
- poți realiza o carieră în orice domeniu dacă ești organizat și păstrezi disciplina;
- nu te subestima niciodată și crede că ești cel puțin la fel de bun ca și ceilalți;
- învață câte ceva din fiecare dezamăgire.

Ce înseamnă să fii empatic? Să fii empatic înseamnă să te pui în pantofii altora. E mult mai ușor decât sună. Dacă ai tendința să supra-analizezi, e indicat mai degrabă, să iei câteva decizii bazate pe instinct, să încerci să vezi și perspectiva persoanelor cu care relaționezi, să ai capacitatea de a manifesta grijă, înțelegere și compasiune, așa cum ți-ai dori să primești la rândul tău.

La fel de important, ca toate competențele emoționale și sociale menționate anterior, este managementul relațiilor sociale. Acesta presupune păstrarea unei imagini pozitive în relațiile cu cei din jur, popularitate printre colegi, cooperare, spirit de echipă, capacitate de compromis, spirit competitiv, contactul cu superiorii și gestionarea conflictelor.

Fișă de activitate nr. 1

GHICEȘTE EMOȚIA!

Obiective	Conștientizarea exprimării corporale a emoțiilor
Materiale	Bilețele pe care sunt scrise diferite emoții
Metode	Jocul
Durata	50 de minute
Desfășurare	Participanții sunt invitați să joace un altfel de “mim”. Cineva va veni în fața grupului, va trage un bilețel și va mima apoi emoția scrisă. Cine ghicește, continuă jocul.

Descifrarea experienței	Cum v-ați simțit jucând acest joc? A fost ușor/greu să-l realizați? Vi s-a părut mai greu să mimați sau să ghiciți? În situații reale, cum recunoașteți aceste emoții? Ce senzații? Ce gânduri? La ce ne ajută să recunoaștem emoțiile exprimate corporal?
Concluzii	Emoțiile au o puternică componentă neurovegetativă, “se citesc pe față și pe trup”. Ele se anunță prin senzații (transpirația palmelor, înroșire, nod în gât, stomac, tremură genunchii etc.) sunt exprimate și transmise non-verbal (mimica și postura specifică) și se asociază cu diverse gânduri, convingeri. Dacă recunoaștem emoțiile încă de la primele semne ale apariției lor, ne putem controla dispoziția afectivă și comportamentul.

Fișă de activitate nr. 2

AUTOEVALUEAZĂ- TE!

Acțiuni de dezvoltare a inteligenței emoționale	Notează pe o scară de la 1 la 5 gradul de aplicare a acțiunilor de dezvoltare a inteligenței emoționale
1) Evaluează sentimentele tale decât să le etichetezi pe ale celorlalți	1- etichetez 5- evaluez
2) Exprimă sentimentele în loc să comanzi	1- comand 5- exprim
3) Asumă-ți responsabilitatea pentru sentimentele tale în loc să- i blamezi pe alții pentru ele.	1- tendință de blamare 5- îmi asum responsabilitatea sentimentelor personale
4) Nu uita că respectul se câștigă, nu se cere!	1- pretind respect 5- urmăresc permanent să câștig respectul

	celorlalți
5) Niciodată nu considera un coleg, o persoană din jurul tău lipsită de valoare!	1- nu mă interesează decât problemele mele 5- cei din jur, colegii, au parte de atențamea
6) Cere scuze când simți că regreti ceva.	1- când mă simt nemulțumit devin agresiv 5- când sunt nemulțumit mă analizez și chiar îmi cer scuze
7) Ai curajul să-ți exprimi sentimentele folosind limbajul emoțiilor. (cuvinte pentru emoții)	1- nu vorbesc despre emoții 5- analizez emoțiile și vorbesc des despre ele
8) Caută cooperarea de tip voluntar în locul comenzilor directive	1- folosesc frecvent comenzile directive 5- cooperez în mod voluntar cu ceilalți

Secretul succesului constă în consecvență. În unanimitate, cercetătorii științifici au concluzionat că oamenii progresa pe măsură ce își temperează mai bine emoțiile și își dezvoltă sentimentul autoeficacității.

Bibliografie:

<https://publisind.ro/inteligent-sau-inteligent-emotional/#>

Daniel Goleman, *Inteligența emoțională*, Editura ALLFA, 2004

Să ne cunoaștem elevii, Modul de dezvoltare profesională a cadrelor didactice, PIR, București, 2005, pag. 44

Studiu de specialitate: Evaluarea formativă vs. evaluarea sumativă: influența lor asupra învățării la disciplina Chimie

Liceul Tehnologic Vlădeni

Prof. Roman Marian-Ionuț

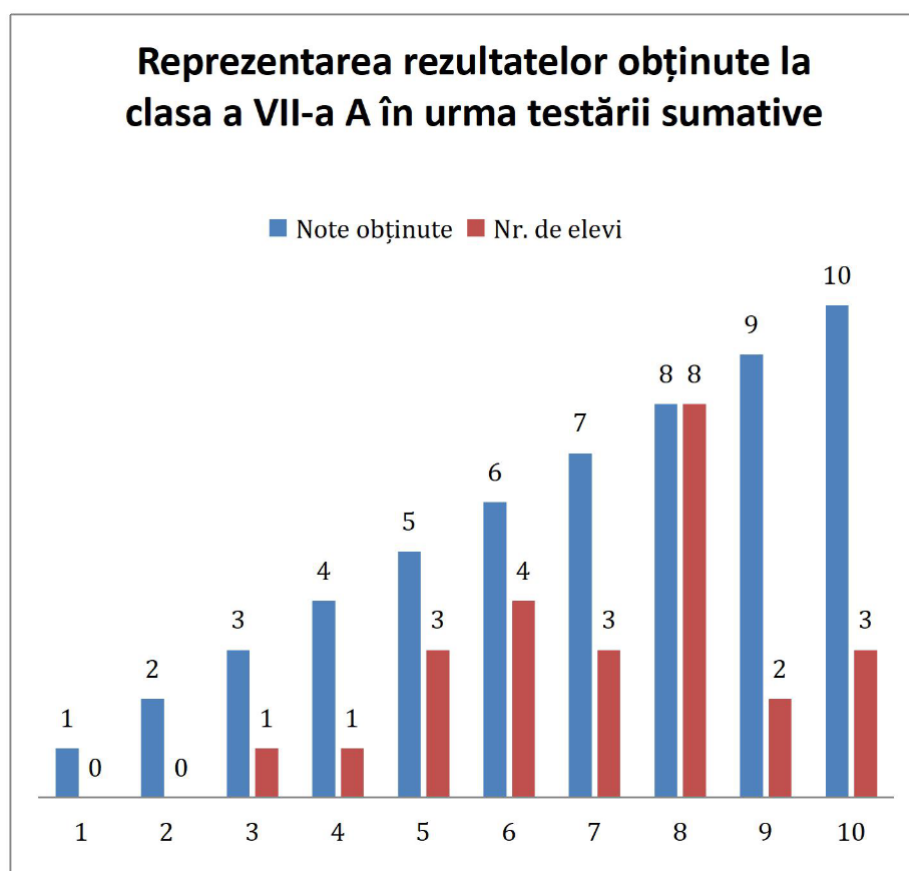
Evaluarea este o componentă esențială a procesului de predare-învățare, deoarece îi ajută pe elevi să dezvolte abilități specifice disciplinei, ghidează strategia de predare și le măsoară/ monitorizează progresul. Profesorul poate atinge obiective specifice utilizând mai multe forme de evaluare, cum ar fi evaluarea formativă sau evaluarea sumativă.

În cadrul clasei analizate, un capitol a fost evaluat prin evaluare sumativă, iar următorul prin evaluare formativă, atât în scris cât și oral, oferind oportunitatea unei comparații practice.

Evaluarea sumativă a fost aplicată la finalul primului capitol, având rolul de a certifica nivelul de competențe atins de elevi. În acest caz s-a urmărit:

- verificarea cunoștințelor acumulate;
- încadrarea elevilor pe niveluri de performanță;
- obținerea unei note consemnate ulterior în catalog.

Rezultate:

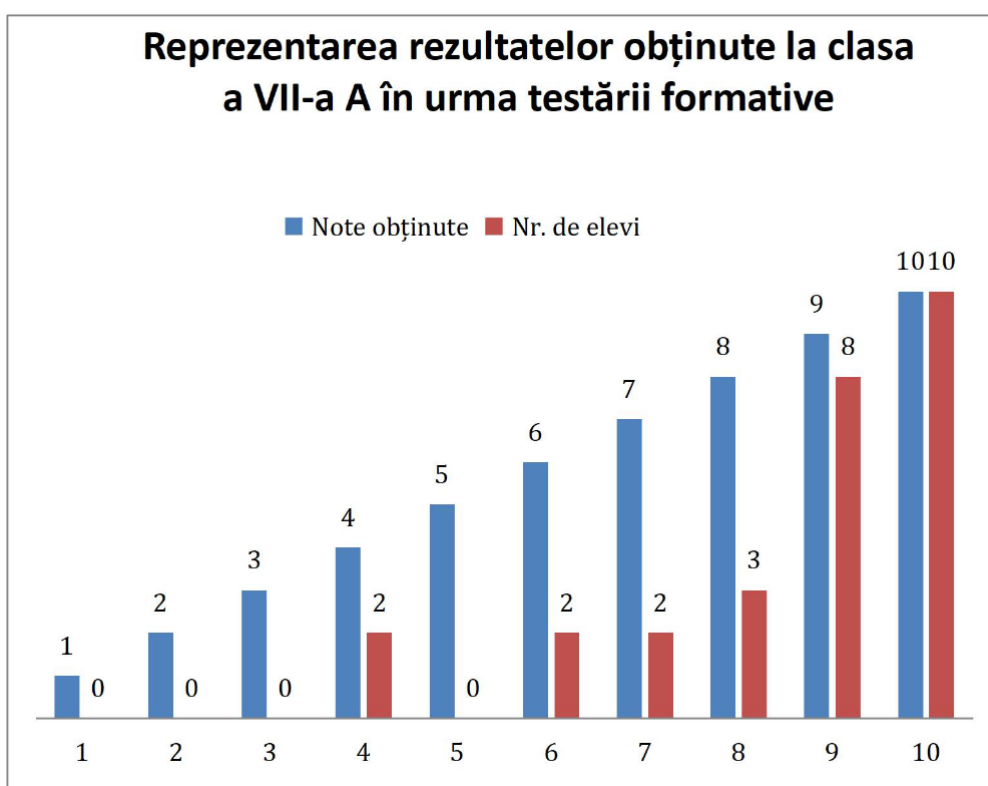


Evaluarea sumativă a evidențiat diferențele între nivelurile de pregătire ale elevilor, dar a avut utilitate și în conceperea unor planuri remediale. S-a observat că elevii s-au concentrat pe reproducerea informațiilor de bază, iar stresul evaluării a avut un impact vizibil asupra performanțelor la o mare parte dintre elevi.

În cadrul celui de-al doilea capitol, s-a aplicat evaluarea formativă în procesul de predare-învățare. Activitățile formative au inclus:

- discuții dirijate pe baza fenomenelor chimice;
- scurte probe scrise de verificare la începutul orei;
- întrebări orale pe secțiuni de conținut;
- autoevaluare și inter-evaluare colegială.

Rezultate:



Evaluarea orală a stimulat comunicarea științifică și argumentarea, iar elevii au fost mult mai implicați și au adresat întrebări pentru clarificări. Astfel, ritmul de învățare a crescut datorită feedback-ului continuu și a intervenției cadrului didactic.

Rolul complementar al celor două forme de evaluare a fost subliniat prin alternarea lor în capitole succesive. Evaluările sumative sunt utile pentru a certifica nivelul cunoștințelor dobândite, deoarece oferă profesorilor o imagine clară asupra nivelului de cunoaștere în ansamblu. Evaluarea formativă are un impact direct asupra calității învățării, contribuind la eliminarea lacunelor, la stimularea motivației și la promovarea dezvoltării competențelor transversale, cum ar fi gândirea critică.

Din punct de vedere didactic, elevii au obținut performanțe mai bune la întrebările ce au implicat aplicabilitatea în viața de zi cu zi a unor fenomene chimice, atunci când evaluarea formativă a fost utilizată pe o perioadă extinsă de timp, deoarece înțelegerea fenomenelor a fost profundă, în comparație cu memorarea unor noțiuni declarative.

Evaluarea formativă intervine în învățarea activă și permite remedierea și diagnosticarea imediată a lipsurilor sau a nevoilor elevilor, contribuind la dezvoltarea competențelor specifice disciplinei. Rezultatele demonstrează că alternarea evaluării formative cu evaluarea sumativă reprezintă o strategie didactică eficientă în predarea chimiei.

Bibliografie:

Geoff Petty, Profesorul azi, Metode moderne de predare, Ed. Atelier Didactic, București, 2007

Cucoș, C., 1999 – Pedagogie, București, Editura Polirom

Evaluarea în procesul didactic. Ediția a III-a –Ion T. Radu

Matematica drept spațiu pentru creștere emoțională a elevilor de gimnaziu

Autor: SICOE ADRIANA PAULA SICOE

Prof. ȘCOALA GIMNAZIALĂ VIDRA, com. VIDRA, jud. ALBA

Deși tradițional considerată o disciplină exactă, axată pe rigoare, algoritmi și gândire logică, matematica este tot mai des reinterpretată în context educațional modern ca un spațiu fertil pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale. În gimnaziu, perioada în care copiii traversează schimbări majore cognitive, emoționale și sociale, orele de matematică se pot transforma într-un mediu unic unde elevii își dezvoltă nu doar abilitățile de calcul sau raționament, ci și trăsături precum perseverența, toleranța la frustrare, cooperarea, încrederea în sine și capacitatea de autoreglare emoțională.

Există numeroase modalitățile prin care profesorii de matematică pot integra dezvoltarea emoțională în practica lor didactică, folosind exemple concrete și strategii adaptate vârstei, precum și fundamente teoretice din psihologie și pedagogie.

Contrar percepției populare, matematica nu este doar o activitate cognitivă. Numeroase studii arată că emoțiile influențează direct performanța matematică, motivația elevilor, încrederea în sine și atitudinea față de învățare. Emoții precum anxietatea matematică, teama de greșeală sau presiunea evaluărilor pot bloca gândirea logică, afectând capacitatea de rezolvare a problemelor. Pe de altă parte, emoțiile pozitive — curiozitatea, bucuria descoperirii, sentimentul de progres — facilitează învățarea.

În gimnaziu, având vârste între 11 și 15 ani, elevii sunt în perioada în care își formează imaginea de sine academică, devin sensibili la evaluare și comparație, încep să își exprime mai clar nevoile emoționale, caută independență, dar și validare. Orele de matematică pot deveni astfel un laborator de formare a rezilienței și a unui raport sănătos cu dificultatea. Matematica oferă provocări regulate, rezolvări creative, situații problematice reale și momente de satisfacție intelectuală. Acestea sunt contexte excelente pentru dezvoltarea: perseverenței, curajului intelectual, autoeficacității, gândirii flexibile, acceptării greșelilor ca parte a învățării.

Iată câteva abilități emoționale dezvoltate prin orele de matematică:

1. Gestionarea frustrării și toleranța la ambiguitate

Problemele dificile, demonstrațiile și situațiile în care răspunsul nu este imediat accesibil favorizează exersarea răbdării și a acceptării incertitudinii. Elevii învață să tolereze disconfortul intelectual. De exemplu, problemele deschise, cu mai multe soluții posibile, îi învață pe elevi să gestioneze incertitudinea și să își dezvolte flexibilitatea cognitivă.

2. Dezvoltarea încrederii în sine

Reușitele repetate, chiar și mici, în rezolvarea exercițiilor consolidează autoeficacitatea. Un elev care reușește să înțeleagă o demonstrație sau să finalizeze un exercițiu complex dobândește un sentiment autentic de competență.

3. Cooperarea și comunicarea

Lucrul în perechi sau în echipe, prezentarea raționamentelor și dezbaterile matematice construiesc abilități de comunicare, argumentare și ascultare activă. Un bun exemplu sunt atelierele de „debate matematic” în care elevii argumentează de ce o anumită soluție este corectă.

4. *Autoreglarea emoțională*

Matematica pune elevii în situații provocatoare. Profesorul poate introduce tehnici simple de reglare emoțională, precum: pauze scurte, respirații ghidate înainte de test, verbalizarea pașilor rezolvării, auto-reflecția asupra progresului.

5. *Gândirea critică și flexibilitatea intelectuală*

Greșelile devin oportunități de învățare, iar elevii dezvoltă o relație sănătoasă cu dificultatea. Înțeleg că matematica nu este despre a ști instant, ci despre a descoperi.

Există o serie de strategii didactice ce favorizează dezvoltarea emoțională a elevilor în cadrul orelor de matematică:

- Crearea unui climat emoțional sigur: profesorul trebuie să transmită clar că greșelile nu sunt dovezi de slăbiciune, ci instrumente de învățare. Când elevii nu se tem de judecată, performanța matematică crește. Se pot folosi tehnici precum: normalizarea greșelilor, feedback constructiv, evitarea sarcasmului și a comparațiilor între elevi, încurajarea întrebărilor „curajoase”.
- Învățarea prin colaborare: rezolvarea problemelor în echipe stimulează comunicarea emoțională și cognitivă. Eficientă în acest sens poate fi activitatea „Problema pe roluri” prin care i se atribuie fiecărui elev din grup un rol (verificator, strateg, prezentator, observator al emoțiilor).
- Introducerea problemelor deschise: problemele fără o singură soluție îi determină pe elevi să exploreze, să discute, să accepte idei diferite și să gestioneze frustrarea.
- Strategia „Think – Pair – Share”: presupune gândire individuală, discuție în perechi și împărtășire în grup. Această structură reduce anxietatea și crește încrederea în exprimarea ideilor.
- Brain-breaks și resetări emoționale: activități scurte între exerciții solicitante, de exemplu, exerciții de respirație, mici jocuri logice, 30 de secunde de relaxare. Acestea ajută la reglarea ritmului emoțional și cognitiv.
- Gamificarea matematicii: jocurile matematice cresc motivația, emoțiile pozitive și implicarea.

Prin aplicarea acestor strategii, profesorul de matematică devine nu doar ghid cognitiv, ci și facilitator emoțional. Elevii învață prin imitare. Un profesor calm, respectuos, empatic, care își verbalizează propriile contribuie la reducerea anxietății elevilor. O atitudine deschisă și o comunicare clară reduc tensiunile și cresc motivația intrinsecă. Elevii se simt văzuți, auziți și apreciați. Profesorul poate detecta: semne de anxietate, comportamente de evitare, blocaje emoționale, și poate interveni adaptiv prin conversații scurte, sarcini simplificate sau feedback pozitiv. Atitudinea față de greșeli, ritm și progres determină emoțiile dominante ale elevilor. O cultură care pune accent pe evoluție reduce frica și stimulează curiozitatea.

Concluzia este că matematica poate fi un teren fertil pentru formarea inteligenței emoționale. Departate de a fi o disciplină rigidă, ea devine un spațiu al explorării, al provocărilor productive și al dezvoltării rezilienței. Prin metode pedagogice adaptate, un climat afectiv pozitiv și strategii de integrare a emoțiilor, profesorii de matematică pot contribui decisiv la formarea unei generații de elevi care înțeleg nu doar lumea numerelor, ci și lumea interioară.

Educația matematică a viitorului nu mai este doar despre calcule, ci despre oameni — despre modul în care aceștia cresc, se adaptează, se motivează și își depășesc limitele. Iar dezvoltarea emoțională, cultivată subtil și constant în orele de matematică, poate deveni un pilon central al acestui proces.

Bibliografie

1. Goleman, D. – *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche.
2. Bruner, J. – *Procesul educației*, Editura Didactică și Pedagogică.
3. Dascălu, M. – *Psihologia educației*, Editura Polirom.
4. Păun, E. – *Didactica disciplinelor matematice*, Editura Polirom.

Metoda Persona Dolls – rezolvarea conflictelor în sala de grupă

Sima Andreea-Cornelia,

G.P.P Căsuța cu povești, Bistrița, Bistrița-Năsăud

Metoda Persona Dolls este foarte eficientă pentru sensibilizarea preșcolarilor la suferința provocată de excludere. Rolul păpușilor Persona Dolls este diferit față de cel al păpușilor obișnuite. Atunci când copilul interacționează cu păpușa utilizată pentru aplicarea metodei, interacționează de fapt cu un alt membru al grupului. Ea devine un membru permanent al grupului, devine colega de grupă a preșcolarilor, la care copiii se pot raporta constant.

Păpușile sunt aduse în sala de grupă și, prin intermediul educatoarei, își împărtășesc povestea de viață și îi încurajează pe copii să o împărtășească pe a lor. Păpușile au anumite caracteristici care ar putea duce la discriminare în societate (o altă limbă maternă, dizabilități de sănătate, un alt tip de familie sau sărăcie). Ele funcționează ca intermediari între cadre didactice și copii și între copiii înșiși; îi învață pe copii să vorbească despre ei și îi apără atunci când cineva își bate joc de ei din cauza aspectului, provenienței sau situației economice a familiei lor.

Păpușile Persona ajută la dezvoltarea empatiei și solidarității reciproce la copii. Datorită acestora, copiii învață să-și identifice sentimentele și să-și exprime ideile, întărindu-și respectul de sine.

Utilizarea Persona Dolls este o modalitate minunată de a înțelege și de a sprijini dezvoltarea abilităților socio-emoționale la copii. Păpușile Persona îi ajută pe copii să învețe abilitățile concrete de care au nevoie pentru a-și folosi empatia înăscută în mod eficient.

Empatia este abilitatea unei persoane de a recunoaște și de a simți emoțiile celorlalți, precum și abilitatea de a anticipa ce ar putea simți o persoană într-o situație sau alta. În termeni populari, reprezintă capacitatea de a te *pune în pielea celui alt*.

Este important să începem de la vârste cât mai mici să construim spiritul empatic, deoarece persoanele cu un nivel scăzut al empatiei sunt, de obicei, cele care comit infracțiuni, ca viitori adulți.

De ce este empatia importantă pentru cei mici? Deoarece ea este motorul unor trăsături de personalitate necesare, precum altruismul, generozitatea și sociabilitatea.

Empatia joacă un rol foarte important în integrarea lor socială, un nivel înalt al empatiei dezvoltă capacitatea copilului de a fi atent la comportamentul lui și al celor din jur.

Întrucât la nivelul grupei mari a apărut un caz de discriminare rasială a unui copil, am utilizat metoda Persona Dolls, în scopul eliminării comportamentului abuziv al agresorului.

La începutul anului școlar, preșcolarii grupei mari fac cunoștință cu Iarina, noua lor colegă, o fetiță de etnie romă, crescută de bunici, părinții fiind divorțați, mama fetei lucrând în străinătate. Îmbrăcămintea fetei este destul de simplă, săracăcioasă, însă curată. Iarina este o fetiță prietenoasă, veselă, dornică de a-și face noi prieteni. Însă, la îndemnul unei fete din grupă, unii dintre copii încep să o excludă din jocurile lor, să îi adreseze cuvinte urâte, jignitoare, uneori o îmbrâncesc. Aceste comportamente s-au repetat pe parcursul mai multor zile, timp de mai multe ori pe zi. Am urmărit, observat și notat situațiile de bullying întâlnite în cazul Iarinei și am considerat oportună introducerea Personei Dolls în sala de grupă.

Păpușile *Persona dolls* nu sunt jucării obișnuite pentru joc de rol, mai degrabă, sunt un material didactic. Educatorul dezvoltă o biografie pentru fiecare păpușă, cu o personalitate unică, cu propriile interese și caracteristici.

În prealabil, am creat biografia amănunțită a păpușii, apoi am prezentat-o copiilor ca fiind noua lor colegă, Maria. *Persona Dolls*, întocmai ca și *Iarina*, are 5 ani, este o fetiță de etnie romă, locuiește cu bunica sa într-un apartament cu două camere în orașul Bistrița, mama fiind plecată la muncă în străinătate, are doi frațiori mai mici care locuiesc împreună cu ea, mâncarea ei preferată fiind șnițelul cu piure de cartofi, este prietenoasă, politicoasă cu cei din jur, își iubește foarte mult bunica, iar în timpul liber îi place să deseneze și să picteze. La îndemnul meu, copiii îi urează Mariei bun-venit în grupă.

A doua zi am imaginat o altă povestire referitoare la noua colegă, explicându-le copiilor de ce a trebuit să se mute la gădinița noastră, inițial aceasta frecventând o grădiniță din Cluj-Napoca, motivul fiind plecarea mamei la muncă în străinătate.

A treia zi îi anunț pe copii că Maria are o *problemă*: aceasta este foarte tristă în ultimul timp, deoarece vecina ei de bloc, o fetiță de vârsta ei, îi adresează cuvinte urâte: *ești urâtă, mincinoasă, ai rochiță urâtă, pielea ta este neagră*. Pentru rezolvarea problemei ivite în grupă și pentru a înțelege motivul tristeții Mariei, copiii sunt anunțați că vor asculta o poveste din care vor sesiza impactul pe care îl au cuvintele lor asupra celorlalți.

Activitatea debutează cu expunerea de către educatoare a poveștii terapeutice *Fetița care rănea prin cuvinte*, poveste care își propune să le dezvolte copiilor empatia față de copiii care sunt jigniți prin cuvinte de cei din jur. Cuvintele urâte rănesc și ne îndepărtează de ceilalți, în schimb cuvintele frumoase ne apropie de ceilalți.

Povestea constituie activitatea principală, aceasta fiind urmată, pe parcursul următoarelor săptămâni, de conversații dirijate, de jocuri de rol, precum și de alte activități auxiliare pentru consolidare:

- **Coșul cuvintelor urâte** – eliminarea cuvintelor urâte din vocabularul copiilor prin plasarea în sala de grupă a unui coșuleț menajer cu capac oscilant în care vor fi aruncate toate foile de hârtie pe care scriem cuvintele urâte folosite de unii dintre preșcolari. *Cuvintele urâte* vor fi aruncate la gunoi și, odată pus capacul, acestea vor dispărea pentru totdeauna din vocabularul copiilor care le foloseau.
- **Colțul de relaxare** – amenajarea în spațiul grupei a unui colț antistress cu postere și obiecte realizate de către copii, în care cei care simt nevoia unui moment de detensionare se pot retrage ca să se simtă în siguranță și să își poată regla stările de emoție.
- **Patrula de ajutor** – formarea unei echipe de câte doi-trei copii pe zi care are următoarele responsabilități: oferă soluții pozitive comportamentelor inadecvate ale colegilor în timpul jocului liber din grupă sau afară, oferă ajutor celor care au dificultăți în diferite contexte precum îmbrăcat, sarcini de lucru din timpul activităților zilnice etc. Toți ceilalți copii sunt încurajați să anunțe și să ceară ajutorul patrului la nevoie.
- **Spune NU violenței!** - întâlniri ale copiilor și cadrelor didactice cu reprezentanți ai Inspectoratului Județean de Poliție, în vederea realizării unor prezentări pe teme referitoare la fenomenul violenței.
- **Note pe copac!** - mesaje și desene anti-agresiune realizate de preșcolari plasate pe copacul din curtea căminului.

În urma desfășurării acestor activități, copiii au învățat să rezolve problemele apărute în sala de grupă, au reușit să își exprime mai ușor emoțiile, în special cele negative, care de multe ori sunt

reprimate, înțelegând că întotdeauna pot găsi un adult lângă ei căruia să îi împărtășească starea lor și căruia să îi ceară ajutorul; au învățat cum să relaționeze cu ceilalți, să-și regleze comportamentele sociale, să-și recunoască și să-și controleze propriile sentimente într-un mod pozitiv și sănătos, să-i accepte pe cei din jur așa cum sunt, să devină mai toleranți.

Webografie:

<https://avemfiecareopoveste.wordpress.com/2015/11/11/povestirea-cu-persona-dolls/>

<https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/educatie/educatie-prescolara/prevenirea-bullyingului-in-gradinite>

<https://www.youtube.com/watch?v=yujnKCwNuXc>

Școala emoțiilor

Stanciu Andriana Georgeta

Școala Gimnazială Merei, jud. Buzău

Într-o lume în care informația se transmite cu o viteză amețitoare, iar performanța pare să cântărească mai mult decât echilibrul interior, tot mai multe cercetări arată că inteligența emoțională este cheia unei dezvoltări armonioase. Copiii de azi nu au nevoie doar de cunoștințe, ci și de abilități emoționale: capacitatea de a-și recunoaște trăirile, de a-și gestiona furia, de a empatiza cu ceilalți și de a lua decizii responsabile.

Educația emoțională nu este un „lux” sau o disciplină opțională, ci o necesitate formativă. Un copil care știe să-și exprime calm emoțiile învață mai ușor, colaborează mai bine și este mai motivat să se dezvolte. La vârsta școlară mică, aceste abilități se formează prin experiențe trăite, nu prin definiții teoretice. Aici intervine rolul esențial al învățătorului, acela de a crea contexte de învățare emoțională, prin joc, dialog, reflecție și activități de grup.

Cercetările în psihopedagogie (Goleman, 2020; CASEL, 2018) arată că elevii care au parte de programe de educație socio-emoțională manifestă o creștere cu 11% a performanței școlare, o scădere a comportamentelor problematice și o creștere semnificativă a empatiei. În ciclul primar, perioada 6–10 ani este crucială: copiii încep să conștientizeze emoțiile proprii, dar au nevoie de sprijin pentru a le numi și regla.

Abilitățile emoționale se construiesc treptat, prin cinci pași esențiali:

1. recunoașterea emoțiilor (Ce simt acum?)
2. exprimarea adecvată a emoțiilor (Cum pot spune ce simt fără să rănesc?)
3. autoreglarea emoțională (Ce pot face ca să mă liniștesc?)
4. empatia (Cum se simte celălalt?)
5. relaționarea pozitivă (Cum putem rezolva conflictul împreună?)

Pentru a le dezvolta, învățătorul poate organiza ateliere emoționale: activități scurte, atractive, integrate în programul zilnic, care îmbină jocul, povestea și reflecția.

Propuneri de ateliere pentru dezvoltarea abilităților emoționale la copii

Atelierul 1: „Termometrul emoțiilor”

Obiectiv: recunoașterea și denumirea emoțiilor de bază

Materiale: cartonașe colorate (roșu - furie, albastru - tristețe, galben - bucurie, verde - liniște), oglinzi mici, imagini cu expresii faciale.

Desfășurare: Copiii privesc imaginile și mimează expresia feței. Apoi, fiecare își alege cartonașul care reprezintă starea sa de moment. Într-o discuție ghidată, învățătorul întreabă: „Când ai simțit ultima dată bucurie? Dar tristețe? Ce te-a ajutat atunci?”. Se încheie cu un joc de relaxare: „Respirăm bucurie - suflăm tristețe”.

Rezultate: copiii învață să-și numească emoțiile și să le exprime verbal, nu prin comportamente.

Atelierul 2: „Cutia stărilor sufletești”

Obiectiv: exprimarea emoțiilor într-un mod creativ și sigur

Materiale: cutie decorată, bilețele colorate, creioane, autocolante

Desfășurare: Pe parcursul săptămânii, copiii pot introduce în cutie bilețele cu emoțiile trăite („Astăzi am fost supărat pentru că...”, „Astăzi am fost fericit pentru că...”). Vineri, învățătorul deschide cutia și citește, anonim, câteva bilețele, discutând despre emoțiile menționate și posibile soluții.

Rezultate: copiii învață că toate emoțiile sunt normale și pot fi discutate fără rușine sau teamă.

Atelierul 3: „Emoțiile din poveste”

Obiectiv: înțelegerea emoțiilor prin intermediul literaturii

Materiale: cărți pentru copii, imagini cu personaje

Desfășurare: Se citește o poveste scurtă, iar elevii identifică emoțiile trăite de personaj: „Ce a simțit Emil când prietenul lui a plecat?”, „Cum a reacționat?”, „Ce ar fi putut face altfel?”. Apoi, elevii desenează scena care i-a emoționat cel mai mult.

Rezultate: crește capacitatea de a recunoaște emoțiile altora (empatia) și de a le asocia cu acțiuni morale.

Atelierul 4: „Sticla calmului”

Obiectiv: învățarea tehnicilor de reglare emoțională

Materiale: sticle de plastic mici, apă, sclipici, lipici lichid, colorant alimentar.

Desfășurare: Fiecare copil realizează „sticla calmului”: amestecă apă, sclipici și lipici colorat. Când simte furie sau agitație, agită sticla și o privește până când sclipiciul se așază. Se discută despre cum „emoțiile noastre sunt ca sclipiciul: uneori se agită, dar se liniștesc dacă așteptăm puțin”.

Rezultate: copiii exersează răbdarea, autocontrolul și liniștirea prin activitate senzorială.

Atelierul 5: „Inima care ascultă”

Obiectiv: dezvoltarea empatiei și ascultării active.

Materiale: minge moale, inimă simbolică din carton.

Desfășurare: Copiii stau în cerc. Cel care ține mingea spune ceva ce i s-a întâmplat („Astăzi m-am bucurat pentru că...”). Ceilalți nu comentează, ci ascultă atent. La final, colegii formulează o replică empatică („Îți înțeleg bucuria”, „Mi-ar fi plăcut să fiu acolo”).

Rezultate: se dezvoltă empatia, respectul și capacitatea de ascultare activă.

Atelierul 6: „Podul prieteniei”

Obiectiv: Exersarea cooperării și rezolvarea conflictelor prin comunicare.

Materiale: două scaune, o sfoară, piese de carton (cărămizi simbolice).

Desfășurare: Se aleg doi elevi care joacă rolul unor colegi certați. Între ei se întinde o „prăpastie” (spațiu gol). Fiecare „cărămidă” pusă între ei reprezintă o acțiune de împăcare: „Îmi cer iertare”, „Îți mulțumesc”, „Hai să ne jucăm din nou”. Când podul este complet, cei doi se întâlnesc la mijloc și se salută.

Rezultate: copiii învață cum pot repara o relație și descoperă puterea cuvintelor bune.

Atelierul 7: „Grădina recunoștinței”

Obiectiv: cultivarea gândirii pozitive și a recunoștinței.

Materiale: planșă mare sub formă de copac sau grădină, frunze de hârtie colorate.

Desfășurare: În fiecare zi, copiii scriu pe o frunză ceva pentru care sunt recunoscători („Mulțumesc colegului care m-a ajutat la matematică”). Frunzele se lipesc în grădină, formând un panou viu, care crește în timp.

Rezultate: crește optimismul, coeziunea de grup și sentimentul de apartenență.

Atelierul 8: „Respiră și numără”

Obiectiv: gestionarea stresului și a emoțiilor puternice.

Materiale: covorașe, muzică relaxantă.

Desfășurare: Copiii învață o tehnică simplă: „respirăm pe 4, ținem aerul 2 secunde, expirăm pe 6”. Se practică zilnic, 2-3 minute, înainte de evaluări sau activități dificile.

Rezultate: scade anxietatea, crește atenția și autocontrolul.

Educația emoțională nu se oprește la activitățile planificate. Ea se întâmplă zilnic, în fiecare interacțiune dintre copil și adult. Când învățătorul își cere scuze după o greșală, când ascultă un elev fără să-l întrerupă sau când transformă o ceartă într-o discuție despre sentimente, el predă lecții de viață mai valoroase decât oricare alt conținut. Copiii învață mai mult din tonul vocii și din atitudinea adultului decât din orice discurs teoretic.

Un element adesea neglijat, dar esențial, este educația emoțională a cadrului didactic însuși. Un profesor care își gestionează calm emoțiile devine un model viu pentru copii. Într-o clasă tensionată, echilibrul emoțional al adultului devine busola care restabilește liniștea. Respirația conștientă, pauzele scurte, umorul blând și auto-reflecția sunt instrumente la fel de importante ca manualele sau fișele de lucru. Așa cum spunea Aristotel, „educarea minții fără educarea inimii nu este deloc educație”.

Dezvoltarea abilităților emoționale trebuie susținută și de colaborarea cu familia. Atunci când părinții sunt informați și implicați, progresul copiilor devine vizibil. Comunicarea constantă, mesajele pozitive, activitățile comune (atelieri părinte - copil, zilele recunoștinței, fișe de „emoții de acasă”) creează un fir continuu între școală și familie. Copilul simte că regulile, valorile și tonul rămân aceleași, indiferent unde se află.

Pe termen lung, inteligența emoțională devine fundamentul reușitei personale. Copiii care învață să-și recunoască și să-și gestioneze emoțiile ajung adulți capabili de echilibru, empatie și cooperare. Într-o societate care adesea pune accentul pe competiție, școala are datoria de a cultiva cooperarea, ascultarea și respectul. Educația inimii nu formează doar elevi mai buni, ci oameni mai blânzi, mai curajoși și mai împăcați cu ei înșiși.

În final, trebuie reamintit că emoțiile nu se predau, ci se trăiesc. Un copil va învăța ce este empatia nu dintr-o definiție, ci atunci când va fi ascultat cu adevărat. Va înțelege ce este recunoștința nu dintr-o fișă, ci când cineva îi va mulțumi sincer pentru un gest mic. Va învăța calmul nu dintr-o regulă, ci din prezența liniștită a adultului de lângă el.

Bibliografie

1. Goleman, D. (2020). *Inteligența emoțională: De ce poate conta mai mult decât IQ-ul*. București: Curtea Veche Publishing.
2. Mitrofan, N. (2019). *Educația emoțională în școală*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
3. Ministerul Educației. (2023). *Strategia Națională privind Educația pentru Sănătate și Dezvoltare Socio-Emoțională 2023–2030*. București: Ministerul Educației.
4. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2020). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. New York: Bantam Books.

Studiu de specialitate asupra dezvoltării competențelor emoționale în învățământul primar

Stanciu Andriana Georgeta

Școala Gimnazială Merei, jud. Buzău

Lucrarea de față își propune să investigheze rolul și impactul educației emoționale asupra dezvoltării integrale a copiilor din ciclul primar, analizând metode și activități inovatoare care pot susține formarea competențelor socio-emoționale. Cercetarea s-a desfășurat într-un cadru școlar real, cu elevi de vârstă 8 -10 ani, urmărindu-se evoluția comportamentelor relaționale, a exprimării emoțiilor și a climatului afectiv al clasei după implementarea unor ateliere tematice. Rezultatele confirmă importanța inteligenței emoționale ca fundament al învățării eficiente și al echilibrului personal, subliniind nevoia de formare continuă a cadrelor didactice în domeniul educației emoționale.

Cuvinte-cheie: educație emoțională, autoreglare, empatie, ateliere de dezvoltare emoțională, relații interpersonale, climat școlar pozitiv.

Introducere

Școala contemporană se află într-o perioadă de redefinire profundă. Accentul exclusiv pe achizițiile cognitive începe să fie înlocuit de o viziune holistică, în care componenta emoțională și cea socială sunt privite drept dimensiuni esențiale ale învățării autentice. Copiii de azi trăiesc într-o lume în care presiunea, competiția și viteza pot copleși ușor echilibrul interior. De aceea, educația nu mai poate însemna doar transmiterea de cunoștințe, ci și cultivarea **intelenței emoționale**, definită de Goleman (1995) ca „abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți”.

În sala de clasă, emoțiile sunt prezente la fiecare pas. Un elev se teme să răspundă, altul se bucură de succes, altul se frustrează că nu reușește, iar un altul devine neliniștit când simte dezaprobarea colegilor. Toate aceste trăiri influențează direct capacitatea de concentrare, motivația, memoria și relațiile interpersonale. Un copil care învață să-și recunoască și să-și exprime emoțiile într-un mod constructiv își dobândește un avantaj de viață care depășește cu mult notele din catalog.

Cadrul teoretic

Studiile internaționale (CASEL, 2018; Denham, 2018) arată că programele de dezvoltare socio-emoțională au un impact semnificativ asupra succesului școlar, asupra sănătății mintale și asupra capacității de adaptare socială. Acestea se bazează pe cinci domenii-cheie: conștientizarea de sine, autoreglarea, empatia, luarea deciziilor responsabile și abilitățile relaționale.

În România, preocuparea pentru educația emoțională a început să capete contur în documentele strategice recente (Ministerul Educației, 2023), care recomandă integrarea conținuturilor emoționale în toate disciplinele și formarea cadrelor didactice pentru a le gestiona eficient. Totuși, în practică, mulți învățători afirmă că lipsa timpului și a materialelor adecvate îi împiedică să includă sistematic activități de acest tip.

Prin urmare, școala are nevoie de o **abordare integrată**, care să îmbine formarea academică cu cea afectivă. Educația emoțională nu trebuie să fie o lecție ocazională, ci un fir roșu care străbate toate activitățile. Fiecare disciplină poate deveni o ocazie de autocunoaștere: limba română- prin analiza emoțiilor personajelor, științele- prin învățarea curiozității și răbdării, artele- prin exprimarea emoțiilor în culori și forme.

Scopul și metodologia cercetării

Studiul a urmărit să observe efectele introducerii sistematice a unor **atelieri de educație emoțională** în rutina zilnică a elevilor din ciclul primar. Lotul de cercetare a fost alcătuit din 24 de elevi ai unei clase a III-a din mediul rural. Activitățile s-au desfășurat pe parcursul a două luni, în cadrul orelor de dirigenție și în momente integrate în alte discipline.

Instrumentele utilizate au inclus observația directă, jurnale reflexive, conversații libere cu elevii, fișe de autoevaluare emoțională (adaptate vârstei) și feedback parental. Atelierele au fost concepute pe baza principiului învățării experiențiale, copiii au descoperit emoțiile prin joc, artă, mișcare și reflecție.

Printre cele mai reprezentative ateliere s-au numărat: *Termometrul emoțiilor* (identificarea și verbalizarea stărilor afective), *Cutia stărilor sufletești* (exprimarea emoțiilor în scris), *Podul prieteniei* (rezolvarea conflictelor prin comunicare), *Inima care ascultă* (ascultarea empatică), *Sticla calmului* (tehnici de reglare emoțională), *Grădina recunoștinței* (cultivarea optimismului). Fiecare activitate a fost însoțită de o etapă de reflecție colectivă, în care elevii au fost invitați să descrie cum s-au simțit și ce au învățat despre ei înșiși.

Rezultate și interpretare

După opt săptămâni de implementare, s-au observat schimbări clare în dinamica clasei. Elevii au început să folosească spontan un vocabular emoțional mai bogat, exprimându-și stările cu termeni precum „fericit”, „îngrijorat”, „emoționat”, „calm”, „supărat dar liniștit acum”. Frecvența conflictelor minore a scăzut considerabil, iar situațiile de excludere sau ironie au fost înlocuite treptat cu comportamente de sprijin.

Observațiile au relevat o creștere a capacității de autoreglare: copiii care anterior reacționau impulsiv au început să solicite „timp de calmare”, să folosească tehnici de respirație sau să se retragă voluntar în „colțul emoțiilor”. La nivel colectiv, clasa a dezvoltat un climat de cooperare, manifestat prin gesturi de ajutor spontan, prin încurajări reciproce și prin exprimarea recunoștinței.

În paralel, s-a constatat o îmbunătățire subtilă a rezultatelor școlare. Elevii s-au implicat mai activ în sarcini, și-au menținut mai bine atenția și au manifestat mai puțină teamă de eșec. Aceasta confirmă ipoteza potrivit căreia un copil liniștit emoțional are o minte disponibilă pentru învățare.

Analiza și reflecția

Pe parcursul cercetării, rolul învățătorului s-a transformat din simplu facilitator al conținuturilor academice în **mentor emoțional**. Profesorul a învățat, la rândul său, să observe nu doar ce știe copilul, ci și ce simte. Această schimbare de perspectivă a avut un efect dublu: a consolidat relația de încredere și a redus tensiunile inerente din procesul de predare.

Reflecțiile din jurnalul didactic arată că momentele de dialog autentic au fost decisive. Atunci când învățătorul a împărtășit și propriile trăiri („Și mie mi s-a întâmplat să mă simt frustrat când nu am reușit ceva din prima”), copiii au perceput vulnerabilitatea ca pe o formă de curaj, nu de slăbiciune. S-a creat astfel un spațiu emoțional sigur, în care fiecare a învățat că greșeala nu este eșec, ci pas spre autocunoaștere.

Discuții

Rezultatele obținute confirmă teoriile cognitive și socio-emoționale care leagă dezvoltarea afectivă de procesele de învățare (Vygotsky, 1997; Zins & Elias, 2007). Atunci când emoțiile sunt recunoscute și reglate, funcțiile executive (atenția, memoria de lucru, gândirea critică) devin mai

eficiente. Mai mult, educația emoțională contribuie la prevenirea abandonului școlar și la reducerea anxietății de performanță.

Un aspect inovator al studiului a fost **integrarea educației emoționale în curriculumul de zi cu zi**, nu ca activitate separată. Lecțiile de română, matematică sau arte au fost transformate în contexte de reflecție emoțională. La analiza unui text narativ, elevii au identificat emoțiile personajelor; în timpul lucrărilor plastice, au exprimat culorile sentimentelor; la matematică, au învățat răbdarea și perseverența.

O componentă importantă a fost **implicarea familiei**. Părinții au primit „fișe ale emoțiilor de acasă”, în care au fost invitați să discute zilnic cu copilul despre un moment plăcut sau dificil. Această continuitate între școală și familie a consolidat procesul formativ.

Totuși, cercetarea a relevat și limite. Lipsa timpului formal dedicat activităților emoționale și absența unui curriculum clar structurat îngreunează continuitatea demersului. Se impune, prin urmare, formarea cadrelor didactice în domeniul psihopedagogiei emoțiilor și crearea unor ghiduri metodologice naționale.

Concluzii

„Educația inimii” nu este un concept poetic, ci o necesitate pedagogică. Într-o lume grăbită, școala trebuie să redevină locul unde copilul învață nu doar să scrie și să calculeze, ci și să fie. Abilitățile emoționale reprezintă fundamentul pe care se clădește autonomia, responsabilitatea și caracterul.

Studiul demonstrează că prin activități constante, prin climat pozitiv și printr-un model emoțional autentic oferit de dascăl, elevii devin mai empatici, mai echilibrați și mai receptivi la învățare. Educatorul care îndrăznește să predea din inimă nu doar transformă clasa, ci contribuie la formarea unei generații mai blânde, mai cooperante și mai umane.

Adevărata educație nu înseamnă a umple mintea copilului cu informații, ci a-i lumina sufletul cu înțelegere. Când un copil știe să-și asculte inima, știe deja calea spre echilibru, respect și bunătate.

Bibliografie

1. Goleman, D. (2020). *Inteligența emoțională: De ce poate conta mai mult decât IQ-ul*. București: Curtea Veche Publishing.
2. Ministerul Educației. (2023). *Strategia Națională privind Educația pentru Sănătate și Dezvoltare Socio-Emoțională 2023–2030*. București: Ministerul Educației.
3. Payton, J., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2008). *The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students: Findings from Three Scientific Reviews*. Chicago: CASEL.
4. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2020). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. New York: Bantam Books.

Relația dintre abilitățile de limbaj și dezvoltarea competențelor sociale la preșcolari -studiu de specialitate -

Autor: Streian Diana

Prof. logoped CJRAE Timiș

Perioada preșcolară, cuprinsă între 3 și 6/7 ani, reprezintă o etapă fundamentală în dezvoltarea copilului, caracterizată printr-un progres semnificativ atât în plan cognitiv, cât și socio-emoțional. În această etapă, copilul își formează principalele structuri de gândire, își dezvoltă limbajul, învață să comunice eficient cu cei din jur și să se integreze în grupuri sociale. Limbajul nu este doar un instrument de comunicare, ci și un mijloc esențial de socializare și de reglare a comportamentului propriu și al altora.

Numeroase cercetări din domeniul psihologiei dezvoltării (Vygotsky, 1978; Bruner, 1983; Tomasello, 2003) au evidențiat relația strânsă dintre dezvoltarea limbajului și competențele sociale. Vygotsky sublinia faptul că limbajul reprezintă principalul instrument psihologic prin care copilul internalizează normele și valorile sociale, devenind treptat capabil de autoreglare și cooperare.

Limbajul constituie principalul canal prin care copilul își exprimă emoțiile, intențiile și dorințele, dar și prin care înțelege regulile interacțiunilor sociale. În perioada preșcolară, copilul trece de la comunicarea egocentrică (centrată pe sine) la comunicarea socializată (Piaget, 1959), învățând treptat să asculte, să răspundă și să adapteze mesajul în funcție de interlocutor.

Dezvoltarea vocabularului și a structurii gramaticale este corelată direct cu capacitatea copilului de a înțelege și respecta regulile jocului social, de a negocia, de a cere ajutor sau de a oferi sprijin. Studiile arată că preșcolarii cu un limbaj mai bine dezvoltat manifestă o mai mare competență socială, fiind capabili să rezolve conflictele verbal, să inițieze interacțiuni și să mențină prietenii stabile (Hart & Risley, 1995; Denham et al., 2003).

Competențele sociale se referă la ansamblul de comportamente și atitudini care permit copilului să interacționeze pozitiv cu ceilalți: cooperarea, empatia, capacitatea de a aștepta rândul, de a respecta regulile și de a comunica eficient. Aceste competențe se formează în contextul interacțiunilor sociale repetate, în familie, la grădiniță și în grupurile de joacă.

Un rol esențial în formarea acestor abilități îl au educatorii și părinții, care mediază relațiile copilului cu ceilalți prin modele de comunicare, prin feedback și prin reglarea comportamentelor. Studiile contemporane arată că un climat educațional bazat pe dialog, empatie și încurajarea exprimării verbale contribuie la o dezvoltare socială echilibrată (Howes, 2011; Denham, 2006).

Numeroase cercetări de specialitate au confirmat existența unei interdependențe între nivelul de dezvoltare a limbajului și competențele sociale. Copiii cu dificultăți de exprimare verbală tind să manifeste frustrări, retragere socială sau comportamente agresive, cauzate de incapacitatea de a-și comunica eficient nevoile. În schimb, un limbaj bine dezvoltat permite copilului să utilizeze vorbirea pentru a negocia, a rezolva conflicte și a-și exprima emoțiile într-o manieră acceptată social.

De exemplu, studiul realizat de Petersen et al. (2010) a arătat că preșcolarii cu abilități lingvistice mai dezvoltate prezintă niveluri mai ridicate de empatie și competențe de cooperare. În mod similar, cercetările lui Vaughn și colegii (2009) au demonstrat că intervențiile educaționale centrate pe stimularea limbajului (jocuri de rol, conversații dirijate, lectură interactivă) contribuie semnificativ la creșterea comportamentelor prosociale.

Grădinița reprezintă mediul privilegiat pentru dezvoltarea concomitentă a limbajului și a competențelor sociale. Activitățile educaționale, precum jocurile de rol, povestirea, dramatizarea sau proiectele de grup, facilitează atât exprimarea verbală, cât și interacțiunea socială. Educatorul are un rol de mediator al comunicării, modelând exprimarea corectă și oferind contexte de învățare prin dialog.

Lectura poveștilor și discuțiile pe baza acestora stimulează înțelegerea limbajului, dar și reflecția asupra comportamentelor sociale ale personajelor. În plus, activitățile de grup dezvoltă capacitatea de a coopera, de a asculta și de a respecta opiniile celorlalți – toate fiind componente esențiale ale competențelor sociale.

Pentru a sprijini dezvoltarea armonioasă a limbajului și a competențelor sociale la preșcolari, este important ca părinții și educatorii să:

- încurajeze conversațiile zilnice și exprimarea liberă;
- folosească jocuri de rol și activități de povestire;
- stimuleze ascultarea activă și feedbackul pozitiv;
- evite corectarea excesivă și încurajeze învățarea prin imitație;
- promoveze activități de grup care implică cooperare și comunicare.

Limbajul și competențele sociale se dezvoltă într-o relație de interdependență dinamică. Limbajul facilitează integrarea socială și reglarea emoțională, în timp ce interacțiunile sociale oferă copilului contexte de utilizare și rafinare a limbajului. Înțelegerea acestei relații este esențială pentru elaborarea strategiilor educaționale și pentru prevenirea dificultăților de adaptare școlară ulterioare.

Prin urmare, dezvoltarea competențelor lingvistice și sociale la preșcolari trebuie privită ca un proces integrat, susținut printr-un mediu educațional bogat în comunicare, empatie și cooperare.

Bibliografie:

1. Bruner, J. (1983). *Vorbitul copilului: Învățarea limbajului*. București: Editura Științifică.
2. Denham, S. A. (2006). *Competența socio-emoțională ca suport pentru pregătirea școlară: ce este și cum se evaluează*. București: Editura Trei.
3. Hart, B., & Risley, T. R. (1995). *Diferențe semnificative în experiențele cotidiene ale copiilor americani*. București: Editura Științifică.
4. Howes, C. (2011). *Dezvoltarea socială la copiii mici*. București: Editura Polirom.
5. Petersen, I. T., Bates, J. E., D'Onofrio, B. M., et al. (2010). *Abilitatea lingvistică prezice competența socială la copii*. Psihologia Dezvoltării, București: Editura Didactică și Pedagogică.
6. Vygotsky, L. S. (1978). *Gândirea și limbajul*. București: Editura Trei.

Rolul competențelor emoționale în adaptarea preșcolarilor la grădiniță -studiu de specialitate -

Autor: Streian Diana

Prof. logoped CJRAE Timiș

Perioada preșcolarității este una dintre cele mai sensibile etape ale dezvoltării copilului, caracterizată printr-un ritm intens de achiziții cognitive, emoționale și sociale. Începerea frecventării grădiniței reprezintă, pentru majoritatea copiilor, prima separare semnificativă de mediul familial și o primă confruntare cu reguli, rutine și relații sociale noi. Adaptarea la grădiniță este un proces complex, influențat de numeroși factori interni și externi, iar competențele emoționale ale copilului joacă un rol esențial în această tranziție.

Competențele emoționale îi permit copilului să recunoască, să exprime și să gestioneze emoțiile proprii, dar și să înțeleagă emoțiile celorlalți. Un copil care dispune de o bună autoreglare emoțională va reuși să se despartă mai ușor de părinți, să își gestioneze teama de necunoscut și să se integreze treptat în colectivul grupei. În lipsa acestor competențe, adaptarea poate fi dificilă, manifestându-se prin plâns prelungit, refuzul participării la activități, comportamente regresive sau opoziționale.

Prin urmare, dezvoltarea competențelor emoționale în perioada preșcolară nu este doar o condiție a echilibrului interior al copilului, ci și o premisă fundamentală pentru adaptarea sa reușită la grădiniță.

În literatura de specialitate, competențele emoționale sunt definite ca abilități de recunoaștere, exprimare și reglare a emoțiilor, precum și de înțelegere a stărilor emoționale ale celorlalți. Acestea includ mai multe componente:

- *Conștientizarea emoțiilor proprii* – copilul poate identifica ce simte (teamă, bucurie, tristețe, furie) și de ce;
- *Exprimarea adecvată a emoțiilor* – capacitatea de a comunica emoțiile într-un mod acceptat social;
- *Autoreglarea emoțională* – controlul impulsurilor și revenirea la calm după o situație frustrantă;
- *Empatia* – înțelegerea și răspunsul la emoțiile altor persoane.

Potrivit lui Denham (1998), competențele emoționale timpurii sunt predictorii importanți ai adaptării sociale și școlare. Copiii care reușesc să își exprime emoțiile într-un mod adecvat și să răspundă empatic la emoțiile celorlalți au mai multe șanse de a fi acceptați de colegi și de a se implica activ în activitățile educaționale.

Adaptarea la grădiniță este procesul prin care copilul se obișnuiește treptat cu noul mediu, cu programul zilnic, cu cerințele și cu relațiile din colectiv. Aceasta presupune transformări în plan emoțional, social și comportamental.

Conform specialiștilor în psihologia copilului (Verza, 2014; Băban, 2020), procesul de adaptare are mai multe etape: *etapa de negare și rezistență* (copilul respinge noul mediu), *etapa de acomodare parțială*

(copilul acceptă treptat regulile și activitățile), *etapa de integrare* (copilul participă activ și se simte în siguranță la grădiniță).

Durata acestor etape depinde în mare măsură de nivelul competențelor emoționale. Copiii care știu să-și recunoască emoțiile, să-și exprime nevoile și să ceară ajutor se adaptează mai ușor. În schimb, copiii cu un control emoțional redus pot manifesta anxietate de separare, frustrare sau retragere socială.

Competențele emoționale contribuie la adaptarea copilului la grădiniță pe mai multe niveluri:

- *Gestionarea anxietății de separare*: Copilul care a învățat să-și exprime emoțiile poate comunica educatorului că îi este dor de părinți, în loc să plângă sau să refuze activitățile.
- *Relaționarea pozitivă*: Empatia și înțelegerea emoțiilor altora îl ajută pe copil să stabilească relații armonioase cu colegii și cu adulții.
- *Autoreglarea comportamentală*: Prin controlul impulsurilor, copilul poate respecta regulile grupei și participa cooperant la activități.
- *Motivația și implicarea*: O stare emoțională echilibrată favorizează curiozitatea, dorința de explorare și interesul pentru învățare.

Numeroase cercetări recente (Raver, 2002; Denham & Burton, 2020) arată că dezvoltarea competențelor emoționale are un impact direct asupra succesului adaptativ în mediul preșcolar. Educatorii care acordă atenție emoțiilor copiilor, oferind modele de exprimare și validare emoțională, contribuie la o integrare mai ușoară și mai rapidă.

Rolul cadrului didactic este esențial în susținerea dezvoltării emoționale a copiilor. Câteva modalități eficiente sunt:

- *Jocurile de rol și povestirile emoționale* – îi ajută pe copii să identifice și să exprime emoții (ex. „Cum s-a simțit iepurașul când și-a pierdut jucăria?”).
- *Rutinele zilnice predictibile* – creează un sentiment de siguranță și reduc anxietatea.
- *Exprimarea empatică a educatorului* – validarea emoțiilor copilului („Știu că îți este dor de mami, dar acum vom picta împreună”).
- *Colaborarea cu familia* – părinții pot fi încurajați să discute acasă despre emoții, să-și exprime calm propriile trăiri și să sprijine procesul de separare.
- *Colțul emoțiilor* – un spațiu în sala de grupă unde copilul poate merge pentru a se liniști sau a discuta cu educatoarea.

Prin aceste metode, grădinița devine un spațiu nu doar de învățare cognitivă, ci și de educație socio-emoțională, care pregătește copilul pentru o bună adaptare școlară.

Adaptarea copilului la grădiniță este un proces complex, dependent de echilibrul dintre nevoile emoționale ale copilului și sprijinul oferit de adulți. Competențele emoționale constituie fundamentul acestui echilibru, facilitând înțelegerea, exprimarea și gestionarea emoțiilor în situații noi și solicitante.

Copiii care își dezvoltă abilități de recunoaștere a emoțiilor, empatie și autoreglare se adaptează mai repede, sunt mai sociabili și manifestă o atitudine pozitivă față de învățare. De aceea, educația socio-emoțională trebuie să devină o componentă constantă a activităților din grădiniță, integrată în jocuri, rutine și comunicarea zilnică.

În concluzie, dezvoltarea competențelor emoționale în perioada preșcolară nu este un aspect secundar, ci o condiție esențială pentru o adaptare armonioasă și o dezvoltare globală sănătoasă a copilului.

Bibliografie:

- Băban, A. (2020). *Psihologia copilului preșcolar*. Editura ASCR.
- Denham, S. (1998). *Emotional Development in Young Children*. Guilford Press.
- Denham, S., & Burton, R. (2020). *Social and Emotional Prevention and Intervention Programming for Preschoolers*. Springer.
- Raver, C. (2002). "Emotions matter: Making the case for the role of young children's emotional development for early school readiness." *Social Policy Report*, 16(3).
- Verza, E. (2014). *Psihologia vârstelor*. Editura Didactică și Pedagogică.
- Portal Învățământ (2023). „Modalități de adaptare a copilului la grădiniță”.
- Revista *Educatorului* (2023). „Educația socio-emoțională în practica preșcolară”.

Modulul unui număr complex.

Autor: Prof. Șușu Mariana

Disciplina: Matematică

Colegiul Național Aurel Vlaicu București

Definiție. Dacă $z \in \mathbb{C}$, $z = x + iy$, ($x, y \in \mathbb{R}$), se numește modulul numărului complex z , notat $|z|$,

numărul real $|z| = \sqrt{x^2 + y^2}$.

Observație. Dacă $z = x \in \mathbb{R}$ (adică $z = x + 0 \cdot i$), atunci $|z| = |x| = \sqrt{x^2}$.

Exemplu.

Calculați modulul lui z în următoarele cazuri:

a) $z = 1 + i$ b) $z = 5i$ c) $z = -2$

Rezolvare.

$$\text{a) } |z| = \sqrt{1^2 + 1^2} = \sqrt{1+1} = \sqrt{2}$$

$$\text{b) } |z| = \sqrt{5^2} = \sqrt{25} = 5$$

$$\text{c) } |z| = |-2| = 2$$

Proprietăți.

$$1. |z| \geq 0, \forall z \in \mathbb{C}; |z| = 0 \Leftrightarrow z = 0$$

Demonstrație.

Fie $z \in \mathbb{C}$, $z = x + iy$. Din definiție $|z| = \sqrt{x^2 + y^2} \geq 0$.

$$z = 0 \Leftrightarrow \sqrt{x^2 + y^2} = 0 \Leftrightarrow x^2 + y^2 = 0 \Leftrightarrow x = y = 0 \Leftrightarrow z = 0.$$

$$2. |z| = |\bar{z}|, \forall z \in \mathbb{C}.$$

Demonstrație.

Fie $z \in C, z = x + iy$. Atunci:

$$|z| = \sqrt{x^2 + y^2} \text{ și } |\bar{z}| = |x - yi| = \sqrt{x^2 + (-y)^2} = \sqrt{x^2 + y^2}. \text{ Deci } |z| = |\bar{z}|, \forall z \in C.$$

$$3. |z|^2 = z \cdot \bar{z}, \forall z \in C.$$

Demonstrație.

Fie $z \in C, z = x + iy, (x, y \in R)$. Atunci:

$$|z|^2 = x^2 + y^2 = (x + yi)(x - yi) = z \cdot \bar{z}$$

$$4. |z_1 \cdot z_2| = |z_1| \cdot |z_2|, \forall z_1, z_2 \in C.$$

Demonstrație.

Fie $z_1, z_2 \in C, z_1 = x_1 + y_1 i, z_2 = x_2 + y_2 i$. Atunci:

$$z_1 z_2 = (x_1 + y_1 i)(x_2 + y_2 i) = x_1 x_2 - y_1 y_2 + (x_1 y_2 + x_2 y_1) i \text{ și}$$

$$|z_1 z_2| = \sqrt{(x_1 x_2 - y_1 y_2)^2 + (x_1 y_2 + x_2 y_1)^2} = \sqrt{(x_1^2 + y_1^2)(x_2^2 + y_2^2)} = \sqrt{x_1^2 + y_1^2} \cdot \sqrt{x_2^2 + y_2^2} = |z_1| \cdot |z_2|.$$

Observație.

Pentru n numere complexe, proprietatea rămâne adevărată.

$$\left| \prod_{i=1}^n z_i \right| = \prod_{i=1}^n |z_i|$$

În particular dacă $z_1 = z_2 = \dots = z_n = z$ atunci:

$$|z^n| = |z|^n.$$

$$5. \left| \frac{z_1}{z_2} \right| = \frac{|z_1|}{|z_2|}, \forall z_1, z_2 \in C, z_2 \neq 0.$$

Demonstrație.

Fie $z_1, z_2 \in C, z_1 = x_1 + y_1 i, z_2 = x_2 + y_2 i$. Atunci:

$$\left| \frac{z_1}{z_2} \right| = \sqrt{\left(\frac{x_1 x_2 - y_1 y_2}{x_2^2 + y_2^2} \right)^2 + \left(\frac{x_2 y_1 + x_1 y_2}{x_2^2 + y_2^2} \right)^2} = \sqrt{\frac{(x_1^2 + y_1^2)(x_2^2 + y_2^2)}{(x_2^2 + y_2^2)^2}} = \sqrt{\frac{x_1^2 + y_1^2}{x_2^2 + y_2^2}} = \frac{\sqrt{x_1^2 + y_1^2}}{\sqrt{x_2^2 + y_2^2}} = \frac{|z_1|}{|z_2|}$$

6. Inegalitatea triunghiului $\left| |z_1| - |z_2| \right| \leq |z_1 + z_2| \leq |z_1| + |z_2|$.

Demonstrație.

$$\begin{aligned} (|z_1| - |z_2|)^2 &= |z_1|^2 - 2|z_1| \cdot |z_2| + |z_2|^2 = x_1^2 + y_1^2 - 2\sqrt{x_1^2 + y_1^2} \cdot \sqrt{x_2^2 + y_2^2} + x_2^2 + y_2^2 \leq x_1^2 + y_1^2 + 2(x_1 x_2 + y_1 y_2) + \\ &+ x_2^2 + y_2^2 \leq x_1^2 + y_1^2 + 2(x_1 x_2 + y_1 y_2) + x_2^2 + y_2^2 = (x_1 + x_2)^2 + (y_1 + y_2)^2 = |z_1 + z_2|^2 \Rightarrow \left| |z_1| - |z_2| \right| \leq |z_1 + z_2| \\ |z_1 + z_2|^2 &= (z_1 + z_2)(\overline{z_1 + z_2}) = |z_1|^2 + z_1 \cdot \overline{z_2} + \overline{z_1} \cdot z_2 + |z_2|^2 = |z_1|^2 + |z_2|^2 + 2\operatorname{Re}(z_1 \cdot \overline{z_2}) \leq (|z_1| + |z_2|)^2 \Rightarrow \\ &\Rightarrow |z_1 + z_2| \leq |z_1| + |z_2|. \end{aligned}$$

Exemple.

1. Să se calculeze modulul numărului complex $z = \frac{3-i}{3+i}$.

Rezolvare.

$$\begin{aligned} |z| &= \left| \frac{3-i}{3+i} \right| = \left| \frac{(3-i)(3-i)}{(3+i)(3-i)} \right| = \left| \frac{(3-i)^2}{9-i^2} \right| = \left| \frac{(3-i)^2}{10} \right| = \left| \frac{9-6i+i^2}{10} \right| = \left| \frac{8-6i}{10} \right| = \left| \frac{8}{10} - \frac{6}{10}i \right| = \left| \frac{4}{5} - \frac{3}{5}i \right| = \\ &= \sqrt{\left(\frac{4}{5} \right)^2 + \left(-\frac{3}{5} \right)^2} = \sqrt{\frac{16}{25} + \frac{9}{25}} = \sqrt{\frac{25}{25}} = 1. \end{aligned}$$

2. Să se calculeze modulul numărului complex $z = 1 + i + i^2 + i^3 + i^4$

Rezolvare.

$$1 + i + i^2 + i^3 + i^4 = 1 + i - 1 - i + 1 = 1$$

$$|z| = |1| = 1$$

Bibliografie: M.Ganga, *Matematică : Manual pentru clasa a X-a, TC+CD*, Editura Mathpress, Ploiești, 2005

Numere complexe conjugate.

Autor: Prof. Șușu Mariana

Disciplina: Matematică

Colegiul Național Aurel Vlaicu, București

Definiție. Fie $z = x + yi \in \mathbb{C}$. Se numește conjugatul lui z , numărul complex $x - yi$ notat prin $\bar{z}$ sau $\overline{x + iy}$.

Numerele z și $\bar{z}$ se numesc *numere complexe conjugate*.

Exemplu. $z = 2 + 3i$, $\bar{z} = \overline{2 + 3i} = 2 - 3i$. $\overline{\bar{z}} = \overline{2 - 3i} = 2 + 3i = z$

Rezultă că z este conjugatul lui $\bar{z}$ și deci $\overline{\bar{z}} = z$.

Dacă x este un număr real oarecare, atunci $x = x + 0 \cdot i = x - 0 \cdot i = x \Rightarrow x$ este egal cu conjugatul său.

Exemplu. Dacă $z = 3$, atunci $\bar{z} = 3$.

Proprietăți.

1. Suma a două numere complexe conjugate este un număr real.

Demonstrație.

Fie $z = x + yi \in \mathbb{C}$ și $\bar{z} = x - yi$, $x, y \in \mathbb{R}$. Atunci $z + \bar{z} = x + yi + x - yi = 2x$, $2x \in \mathbb{R}$.

2. Produsul a două numere complexe conjugate este un număr real.

Demonstrație.

Fie $z = x + yi \in \mathbb{C}$ și $\bar{z} = x - yi$, $x, y \in \mathbb{R}$. Atunci

$$z \cdot \bar{z} = (x + yi) \cdot (x - yi) = x^2 - (yi)^2 = x^2 - y^2 \cdot i^2 = x^2 - y^2 \cdot (-1) = x^2 + y^2, (x^2 + y^2) \in \mathbb{R}.$$

3. Conjugatul sumei a două numere complexe este egal cu suma conjugatelor celor două numere complexe.

Demonstrație.

Fie $z_1 = x_1 + iy_1, z_2 = x_2 + iy_2$ două numere complexe. Suma celor două numere complexe este:

$z_1 + z_2 = (x_1 + x_2) + (y_1 + y_2)i$. Atunci:

$$\overline{z_1 + z_2} = (x_1 + x_2) - (y_1 + y_2)i = (x_1 - y_1i) + (x_2 - y_2i) = \overline{z_1} + \overline{z_2}.$$

4. Conjugatul produsului a două numere complexe este egal cu produsul conjugatelor celor două numere.

Demonstrație.

Fie $z_1 = x_1 + y_1i, z_2 = x_2 + y_2i$, două numere complexe. Produsul lor este

$$z_1 \cdot z_2 = (x_1 \cdot x_2 - y_1 \cdot y_2) + (x_1 \cdot y_2 + x_2 \cdot y_1)i. \text{ Atunci:}$$

$$\begin{aligned} \overline{z_1 \cdot z_2} &= \overline{(x_1x_2 - y_1y_2) + (x_1y_2 + x_2y_1)i} = (x_1x_2 - y_1y_2) - (x_1y_2 + x_2y_1)i = (x_1 - y_1i)(x_2 - y_2i) \\ &= \overline{z_1} \cdot \overline{z_2}. \end{aligned}$$

Exemplu.

Fie numerele complexe $z_1 = 3 + i$ și $z_2 = 2 + 3i$.

Să se afle: a) $\overline{z_1}, \overline{z_2}$ b) $z_1 + \overline{z_1}, z_2 + \overline{z_2}$ c) $z_1 \cdot \overline{z_1}, z_2 \cdot \overline{z_2}$

Rezolvare.

$$\text{a) } z_1 = 3 + i, \overline{z_1} = 3 - i; z_2 = 2 + 3i, \overline{z_2} = 2 - 3i.$$

$$\text{b) } z_1 + \overline{z_1} = (3 + i) + (3 - i) = (3 + 3) + (1 - 1)i = 6 + 0 \cdot i = 6.$$

$$z_2 + \overline{z_2} = (2 + 3i) + (2 - 3i) = (2 + 2) + (3 - 3)i = 4 + 0 \cdot i = 4.$$

$$\text{c) } z_1 \cdot \overline{z_1} = (3 + i)(3 - i) = 3^2 - i^2 = 9 - (-1) = 9 + 1 = 10.$$

$$z_2 \cdot \overline{z_2} = (2 + 3i)(2 - 3i) = 2^2 - 3^2 \cdot i^2 = 4 - 9 \cdot (-1) = 4 + 9 = 13.$$

5. Conjugatul câtului a două numere complexe este egal cu câtul conjugatelor celor două numere.

$$\overline{\left(\frac{z_1}{z_2}\right)} = \frac{\overline{z_1}}{\overline{z_2}}, \forall z_1, z_2 \in \mathbb{C}, z_2 \neq 0.$$

Demonstrație.

Fie $z_1 = x_1 + y_1 i, z_2 = x_2 + y_2 i, z_2 \neq 0$. Câtul lor este:

$$\frac{z_1}{z_2} = \frac{x_1 + y_1 i}{x_2 + y_2 i} = (x_1 + y_1 i) \left(\frac{x_2}{x_2^2 + y_2^2} - \frac{y_2}{x_2^2 + y_2^2} i \right). \text{ Atunci:}$$

$$\overline{\left(\frac{z_1}{z_2} \right)} = \overline{(x_1 + y_1 i) \left(\frac{x_2}{x_2^2 + y_2^2} - \frac{y_2}{x_2^2 + y_2^2} i \right)} = (x_1 - y_1 i) \left(\frac{x_2}{x_2^2 + y_2^2} + \frac{y_2}{x_2^2 + y_2^2} i \right) = \overline{z_1} \cdot \frac{1}{\overline{z_2}} = \frac{\overline{z_1}}{\overline{z_2}}.$$

$$6. \quad z \in R \Leftrightarrow z = \overline{z}$$

Demonstrație.

Dacă $z = x \in R$, atunci $\overline{z} = x = z$.

Fie $z = x + yi$ pentru care $z = \overline{z}$, adică $x + yi = x - yi \Rightarrow y = -y \Rightarrow y = 0$. Deci $z = x \in R$.

$$7. \quad z \in R^* i \Leftrightarrow z = -\overline{z}.$$

Demonstrație.

Fie $z \in R^* i, z = yi, y \in R^*; \overline{z} = -yi \Rightarrow -\overline{z} = yi = z$.

Fie $z = x + yi$ astfel încât $z = -\overline{z} \Rightarrow x + yi = -(x - yi) \Leftrightarrow 2x = 0 \Leftrightarrow x = 0, z = yi$.

8. Câtul z a două numere complexe $z_1, z_2 \in C, z_1 = x_1 + y_1 i, z_2 = x_2 + y_2 i, z_2 \neq 0$, poate fi obținut

prin amplificarea fracției $\frac{z_1}{z_2}$ cu $\overline{z_2}$.

Demonstrație.

$$\begin{aligned} z &= \frac{z_1}{z_2} = \frac{x_1 + y_1 i}{x_2 + y_2 i} = \frac{(x_1 + y_1 i)(x_2 - y_2 i)}{(x_2 + y_2 i)(x_2 - y_2 i)} = \frac{x_1 x_2 - x_1 y_2 i + x_2 y_1 i - y_1 y_2 i^2}{x_2^2 - y_2^2 \cdot i^2} = \\ &= \frac{(x_1 x_2 + y_1 y_2) + (x_2 y_1 - x_1 y_2) i}{x_2^2 + y_2^2} = \frac{x_1 x_2 + y_1 y_2}{x_2^2 + y_2^2} + \frac{x_2 y_1 - x_1 y_2}{x_2^2 + y_2^2} i. \end{aligned}$$

Exemple.

1) Calculați $\frac{z_1}{z_2}$ dacă $z_1 = 1 + i, z_2 = 3 - i$.

Rezolvare.

$$\frac{z_1}{z_2} = \frac{1+i}{3-i} = \frac{(1+i)(3+i)}{(3-i)(3+i)} = \frac{1 \cdot 3 + 1 \cdot i + i \cdot 3 + i^2}{3^2 - i^2} = \frac{3 + 4i - 1}{9 - (-1)} = \frac{2 + 4i}{10} = \frac{2}{10} + \frac{4i}{10} = \frac{1}{5} + \frac{2}{5}i.$$

2) Calculați z^{-1} dacă:

a) $z = 2 - i$.

b) $z = 5 + 3i$

Rezolvare.

a) $z^{-1} = \frac{1}{z} = \frac{1}{2-i} = \frac{2+i}{(2-i)(2+i)} = \frac{2+i}{4-i^2} = \frac{2+i}{4-(-1)} = \frac{2+i}{5} = \frac{2}{5} + \frac{1}{5}i.$

b) $z^{-1} = \frac{1}{z} = \frac{1}{5+3i} = \frac{5-3i}{(5+3i)(5-3i)} = \frac{5-3i}{5^2 - 3^2 \cdot i^2} = \frac{5-3i}{25 - 9(-1)} = \frac{5-3i}{25+9} = \frac{5-3i}{34} = \frac{5}{34} - \frac{3}{34}i.$

Bibliografie: C. Chiteș, G. Constantinescu, I. Marinescu,.... *Matematică : Manual pentru clasa a X-a*, TC+CD, Editura Sigma, București, 2005

STUDIU DE SPECIALITATE 18th Century Heroines: Charlotte Brontë's "Jane Eyre"

AUTOR: TEIUȘANU CRISTINA

PROF. ȘCOALA GIMNAZIALĂ POIANA LACULUI, JUDEȚ ARGEȘ

European and American women in the 19th century lived in an age characterized by gender inequality. At the beginning of the century, women enjoyed few of the legal, social, or political rights that are now taken for granted in western countries: they could not vote, could not sue or be sued, could not testify in court, had extremely limited control over personal property after marriage, were rarely granted legal custody of their children in cases of divorce, and were barred from institutions of higher education. Their occupational choices were also extremely limited. Middle- and upper-class women generally remained home, caring for their children and running the household. Lower-class women often did work outside the home, but usually as poorly-paid domestic servants or laborers in factories and mills.

For most of the 18th century through the first few decades of the 19th century, families worked together, dividing farming duties or work in small-scale family-owned businesses to support themselves. However, the family home as the center of economic production was gradually replaced with workers who earned their living outside their home. In most instances, men were the primary "bread winners" and women were expected to stay at home to raise children, to clean, to cook, and to provide a heaven for returning husbands. The Victorian Age was a time of escalating gender polarization as women were expected to adhere to a rigidly defined sphere of domestic and moral duties, restrictions that women increasingly resisted in the last two-thirds of the century.

Most often, depictions of the lives of 19th century women, whether European or American, rich or poor, are portrayed in negative terms, concentrating on their limited sphere of influence compared to that of men from similar backgrounds. In some cases, however, the private sphere of 19th century women had had more positive images. Women were able to use this more positive image as a means for demanding access to public arenas long denied them, by emphasizing and asserting the need for and benefits of a more "civilized" influence in politics, art, and education. Women on both sides of the Atlantic, including Angelina and Sarah Grimké, Sarah Josepha Hale, Charlotte Brontë, George Eliot, Elizabeth Gaskell, both expressed and influenced the age's expectations for women. Through their novels, letters, essays, articles, pamphlets, and speeches, these and other 19th century women portrayed the often conflicting expectations imposed on them by society. These women, along with others, expressed sentiments of countless women who were unable to speak, and brought attention and support to their concerns. Modern critical analyses often focus on the methods used by women to advance their

cause while still maintaining their delicate balance of propriety and feminine appeal by not "threatening" men, or the family unit.

Jane Eyre (1847) received more initial praise than any other first published novel in English, unless "Pickwick Papers" is classified as the first by Dickens. Certainly the unbroken popularity of the novel since its appearance is unmatched by any other first novel. *Jane Eyre* is Charlotte Brontë's one great creation, and progress is achieved on two levels. Firstly, Jane, in spite of a strong moral conscience, is far from being a paragon of virtue and only remains true to her ideals through considerable effort. Secondly, her temptations do not only rise once or twice under particularly dramatic circumstances, but her moral imperfections are woven into every moment of her life. While Jane could not yet share in the all too human *Video meliora proboque deteriora sequor*, we feel that she is already one of us in our constant, daily struggles.

Orphaned as a child, Jane Eyre experiences unhappiness in the household of relatives, the Reeds, and at Lowood School, where she is comforted by her friend, Helen Burns. As the governess of Rochester, she is drawn to her employer; as she is about to marry him, it is revealed that his insane wife is imprisoned in an upper room of Rochester's mansion, Thornfield. Fleeing from him, she is befriended by St. John Rivers, a stiffly proper cleric whose marriage proposal she rejects. When Rochester's mad wife burns down the mansion killing herself, Rochester is maimed. Jane hurries to him, and they are married.

It has been said that "Charlotte Brontë may have created the character of Jane Eyre as a means of coming to terms with elements of her own life"¹; it includes autobiographical elements.

Moreover, Brontë's "homelife was difficult". Jane's school, Lowood, is said to be based on the Clergy Daughters School at Cowan Bridge, where two of Brontë's sisters, Maria and Elizabeth, died.

Brontë declared that "I will show you a heroine as plain and as small myself"², in creating Jane Eyre.

Jane Eyre epitomizes femininity to which manners are all important; the Brontë sisters epitomize passionate femininity to which love is all important. Never before had the English novel trumpeted that a woman's passion can equal or exceed a man. The love-starved governess wins the most unlikely male Rochester, the Byronic libertine. Rochester is the right man in all respects save that of love. Nonetheless, Jane refuses to be Rochester's mistress when the insane Bertha Mason is revealed as his lawful wife. She pleads conscience, but the real cause seems to be unwillingness to accept the father-child relationship under his masculine dominance. When Rochester is blind and impoverished, she returns triumphantly to establish the mother-child dominance over him. The madwoman is less a symbol of Rochester's

¹ Day, Martin. *History of English Literature*. Garden City, New York: Doubleday & Company, 1964, page 193

² Brontë, Charlotte. *Jane Eyre*. București: Leda, 2005, page 205

guilt and compulsory penance than of the irrationality in Jane that refuses marriage until it meets the terms of her inner nature.

The most striking feature that it has in common with the novels published before 1800, is that it makes no pretence at objective description; it presents, once again, a moral conflict which is still considered from a woman's point of view. It is the forces of good and evil which raise obstacles on a young lady's path to happiness or help her to a bright future. Love is the central subject – even in *Shirley* – and success in love is the ambition common to all the heroines; nothing else really matters.

The two lovers must be separated in some heart-rending way: the young men on whom the heroines' hopes were founded in the early chapters, suddenly have to disappear, and an explanation is only provided after pages and chapters of anguish and despair. There has been much progress in the treatment of this element; psychological reasons will now be found for the separations as in Rochester's sudden departure from Thornfield Hall, the device of the voice raised in the middle of a wedding ceremony had been used a number of times before 1800.

Bibliography:

1. Day, Martin. *History of English Literature 1837 to the Present*. Garden City, New York: Doubleday&Company, I.N.C., 1964;
2. Anixt, A.. *Istoria literaturii engleze*. Bucuresti: Ed. Stiintifica, 1961;
3. Séjourné, Philippé. *The Feminine Tradition in English Fiction*. Iasi: Institutul European, 1999;
4. Brontë, Charlotte. *Jane Eyre*. Bucuresti: Leda, 2005.

STUDIU DE SPECIALITATE VIRGINIA WOOLF'S MRS. DALLOWAY - A MODERN PERSPECTIVE ON FEMINISM

AUTOR: TEIUȘANU CRISTINA

PROF. ȘCOALA GIMNAZIALĂ POIANA LACULUI, JUDEȚ ARGEȘ

Mrs. Dalloway (1925) has a paramount importance because it focuses on the struggles of women to achieve and maintain equality in a male-dominated society. The essential idea of feminism is the equality of women and men. Women have equal worth with men in respect of their common nature as free persons. From this fundamental equality of value is derived a claim to an equality of rights or, more vaguely, of position in society, whether the rights or position are conceived in liberal and individualist or in social terms. "The traditional spheres of men and women, by which the public worlds of economic and political society with their appropriate rights are reserved to men, and women are directed to the household and the family".³ The basic feminist idea, as we understand it, is that in respect of their fundamental worth there is no difference between men and women. There are not male beings or female beings, but only human beings or persons. The nature and value of persons is independent of gender.

Mrs. Dalloway reveals the author's preoccupation with the status of women in her time. Virginia Woolf recognized that the extraordinary woman depends on the ordinary woman and only after having discovered "which were the conditions of the average woman's life- the number of her children, whether she had money of her own, if she had a room to herself, whether she had help in bringing up her family, if she had servants, whether part of the housework was her task - it is only when we can measure the way of life and the experience of life made possible to the ordinary woman"⁴ that we can account for the success or failure of the extraordinary woman as writer.

The theme of *Mrs. Dalloway* is the death of the soul, or perhaps one should say its withering, for death is an exaggeration. It is the study of a woman who, as a girl, had her chance but took the wrong turning, who failed to realize her highest potentialities by timidly sticking to the traditions of her class.

The story that the novel presents is a day in the life of a woman, Clarissa Dalloway, who, while planning a party, reflects on her life and feels as though much of it has been trivial. Woolf uses this particular character to meditate on the status of women in her era, whose lives are trivial within the constraints of their social roles.

The action of the book presents the protagonist in one day in June 1919, from morning till evening. J. Hillis Miller describes *Mrs. Dalloway* as a novel of the resurrection of the past into the actual present of the characters' lives. Mrs. Dalloway in Bond Street is revived by that sense of common

³ Charvet, John. *Feminism*. London, Melbourne and Toronto: J. M. Dent & Sons Ltd, 1982, p. 1.

⁴ Woolf, Virginia. "Women and Fiction", *Collected Essays*, London, 1967, p.142;

history she shares with members of her class. In the final version, the past intrudes in the form of less hierarchical and more personal relationships to interrupt her experience of the present or at the very least to complicate it.

Virginia Woolf was aware of the difficulty of the task she had set herself, and when she had finished it she was afraid that the reviewers would pounce on the apparent disjointedness as a serious flaw; and yet it was basic to her conception that the mad consciousness of Septimus should be placed as a foil against the worldly parade of Clarissa's party. At the end, the famous specialist, Sir William Bradshaw, who had attended Septimus, comes to the party and apologizes for being late as a result of Septimus's suicide. When we talk about Clarissa and Septimus, we almost talk of their being opposite sides of the same coin. Clarissa, now in her middle age, is aware that she has sacrificed something deep in her nature by becoming a worldly and successful political hostess - the something that made her fall in love with the reckless and dazzling Sally in her girlhood. Peter Walsh is skillfully used as another foil to show up what Clarissa has lost, what she has outwardly turned into. But, like Septimus, she is obsessed with the idea of death, as a solution to a life whose basic futility she glimpses in moments of intuition.

All things considered, in the centre of Virginia Woolf's novels we find women with aesthetic and artistic preoccupations. Their sensibility and sensitivity are contrasted with the factual materialism of a male-dominated world. Mrs. Dalloway is a feminist character striving to oppose the social conventions of her time and moreover, striving to achieve through her parties, a party of her own life.

Mrs. Dalloway may have the name in the title of the novel, but the book is equally also about Septimus Warren Smith. The presence of the second important character, the shell-shocked Septimus, is the means of introducing another group of characters, a darker side of life and a more profound sense of the historic background the novel is set against. The characters in the novel may be divided into two groups: Clarissa, Richard, Peter Walsh and their friends on the one hand; Septimus and Lucrezia Warren Smith on the other.

The book ends with Peter, the last of Clarissa's guests, awaiting her, wondering, "What is this terror? What is this ecstasy? ... What is it that fills me with extraordinary excitement? It is Clarissa, he said. For there she was." (*Mrs. Dalloway*, p. 172)

Is this a love story? A ghost story? A parable of despair defeated, or inadequacy overcome, or life perpetually renewing itself.

The author was not to provide, either for herself or for her readers, an easy escape from daily life, or to give a bare record of the facts. In fact, V. Woolf wanted to see and to convey a vision, her own vision, a vision which expresses more than anything the way in which she perceived life. Nobody before her had given us the fresh perception of life that she achieved. She knew that a woman novelist had to create her own form, a form that should shape her own personality.

In all the novels she wrote, Virginia Woolf employed aspects of the natural world to blend with and to enrich human happenings and experiences. In order to create her masterpieces, she interwove the inner and the outer life, the human and the non-human worlds, the life of the mind and the life of the soul. Her marvelous capacity for detail observation still brings in front of the reader a real world, the world of her books as envisioned by her skillful mind, by a genius.

Feminism, refers to an ideology whose basic goal is to remove the discrimination of women and to break down the male dominance of society. Woolf discovered the greatest source of her emotional strength and the root of her deepest frustration in the experience of the characters she depicted in her novels. She managed to demonstrate that a woman is more than a human being, as the woman has the power to express this divine gift, to put it up in forms of art that become eternal.

Mrs. Dalloway marked an important stage in her development as a writer, having an enormous impact upon her readers. With this book she finally broke from the pre-established conventions of the traditional English novel, establishing herself as a writer of genius.

BIBLIOGRAPHY:

1. Blackstone, Bernard. *Virginia Woolf. A Commentary*, London: The Hogarth Press, 1949;
2. Charvet, John. *Feminism*. London, Melbourne and Toronto: J. M. Dent & Sons Ltd, 1982;
3. Ciocoi- Pop, Dumitru. *Notes on Modern British Literature*. Sibiu: Editura Societății Academice Anglofone din România, 1997;
4. Cocea, N. D. *Vinul de viață lungă*. Timișoara: Ed. Facla, 1989;
5. Creția, Petru. *Doamna Dalloway*. București: Editura pentru Literatura Universală, 1968;
6. Dahlerup, Drude. *The New Women's Movement: Feminism and Political Power in Europe and the USA*. London: Sage Publications, 1986;
7. Daiches, David. *Virginia Woolf*. London: Cambridge University Press, 1945;

Lectura prin povești - metodă de dezvoltare cognitivă

Autor: Tofan Ionica

Școala Gimnazială Spulber

„Nu există prieten mai loial decât cărțile.” (Ernest Hemingway)

Lectura are o importanță majoră în dezvoltarea și evoluția copiilor la nivel cognitiv deoarece îi ajută pe copiii să înțeleagă viața, să descopere noi lumi, să-și dezvolte imaginația și să-și formeze valori și principii pentru a îmbunătăți gândirea și comunicarea.

Încă de la vârste fragede, lectura se poate practica la copii prin simplele povești care au rolul de a forma caractere și chiar pot da sens vieții. Poveștile sunt peste tot în jurul nostru, de la felul în care înțelegem și percepem viața, până la istorie, învățături și sau chiar amintiri. La fel ca orice formă de artă, poveștile stărnesc imaginația dar și emoțiile copiilor și le permit să exploreze lumea într-un mod diferit, dar și să-și formeze percepția și modul de gândire și de înțelegere, dincolo de posibilitățile oferite de realitate.

Cărțile sunt cel mai bun mod de a prezenta copiilor, pe înțelesul lor, situații complexe, și de a le dezvolta gândirea. Prin lectură, copiii pot înțelege prin exemplul din povești noțiuni legate de bine și de rău, dar și faptul că uneori adevărul este undeva la mijloc, deoarece nimic nu este atât de simplu cum pare la prima vedere. O poveste bine gândită și complexă îi ajută să-și dezvolte atât simțul critic cât și spiritul de observație, și le antrenează în același timp memoria și inteligența.

De asemenea, cu ajutorul poveștilor, auzite și mai apoi citite, copiii își dezvoltă propria exprimare, își îmbunătățesc vocabularul și câștigă o capacitate mai mare de a comunica în mod clar și natural, dar și de a lega idei din ce în ce mai complexe. Acesta este un beneficiu care îi avantajează atât în comunicarea verbală cât și în scris, iar de acolo în toate exercițiile de comunicare pe care le vor realiza de-a lungul vieții, dincolo de băncile școlare.

Nu în ultimul rând, cărțile antrenează imaginația și puterea copiilor de a vizualiza întâmplările citite. Aceasta poate duce la alte inițiative artistice și creative, de exemplu la desene inspirate de subiectul lecturii, sau chiar la conceperea de noi povești în interpretarea copiilor.

Dincolo de simplul exercițiu al cunoașterii și al câștigului de noi informații, rolul unei cărți frumoase este pur și simplu de a ne transporta, de a ne permite să ne pierdem în ea, și să ne lăsăm purtați de magie și de emoția momentului. Astfel, farmecul unei cărți este de a ne face să trăim alături de personaje aventurile și emoțiile prin

care acestea trec, de a iubi, a urî, a plânge sau a ne bucura alături de ele, și de a aștepta cu sufletul la gură următoarea pagină, următorul capitol, în care să aflăm ce se întâmplă în continuare cu noii noștri prieteni.

Cărțile sunt cheia către lumi mai mult sau mai puțin apropiate de realitatea noastră ca decor, dar profund legate de aceasta prin faptul că reflectă mereu esența umană, cu tot ce are ea de oferit. Adeseori, cărțile ne forțează să ne confruntăm cu sentimente sau idei de care nu ne-am lovit în viața de zi cu zi dar față de care putem empatiza, sau din care putem învăța lecții prețioase despre alți oameni și despre viață, la orice vârstă.

Chiar dacă nu întotdeauna recitim aceleași cărți care ne-au marcat copilăria o dată ce trecem de anumite faze ale vieții, acestea nu vor fi niciodată uitate și își vor fi lăsat amprenta în mintea și subconștientul nostru. Poveștile copilăriei deschid calea către plăcerea lecturii în stadiile mai avansate ale vieții și ne oferă o bogăție mai mare decât ne dăm seama la prima vedere.

Cu siguranță, importanța cărților este la fel de mare indiferent de vârstă, iar beneficiile ne însoțesc pe tot parcursul vieții, dar nimic nu poate înlocui acel sentiment special pe care ni-l dau descoperirea primelor povești și lectura unei cărți preferate.

Bibliografie:

1. Crăciun Corneliu – „METODICA PREDĂRII LIMBII ȘI LITERATURII ROMÂNE ÎN GIMNAZIU ȘI LICEU”, Editura EMIA, Deva, 2004
2. Pamfil Alina – „DIDACTICA LITERATURII. REORIENTĂRI”, Editura ART, București, 2016

Activități pentru soluționarea conflictelor și dezvoltarea inteligenței emoționale

Profesor Țurcanu Geanina, Școala Gimnazială Nr.29 Galați

Activitatea 1

Drumul spre mine începe cu tine

Povestea hangiului/călătorului

În fiecare poveste există un tâlc trebuie doar să o ascuți, să o înțelegi și să aplici ceea ce ai învățat

Povestea hangiului și a călătorului ce venea de la Verona la Veneția. Un han aflat între cele două localități este un loc de întâlnire a perspectivelor. Călătorul venit de la Veneția să se stabilească în Verona ce dorește detalii despre oamenii dar care vorbește cu ușurință despre cât sunt oamenii de răi în Veneția află de la hangiu că oamenii în Verona sunt la fel. Un alt drumeț o altă perspectivă de data asta oamenii din Veneția sunt buni, este încurajat de hangiu că și la Verona oamenii sunt la fel de buni.

Și atunci perspectiva noastră e cea care influențează tot ceea ce simțim ceea ce gândim, ceea ce suntem.

Activitatea 2

Să ne proiectăm în oglindă

Eu sunt:

- ☐ Calitățile
- ☐ Pasiunile
- ☐ Abilitățile
- ☐ Ce e cel mai greu de completat?
- ☐ Am aflat ceva nou?

El/ ea crede!

- ☐ Calități pe care le văd colegii mei

Activitate 3

Pornind de la povestea "**Scufița Roșie**", realizați un model de comunicare în care fiecare să încerce să înțeleagă perspectiva celuilalt. Condiție obligatorie analizați holistic emoțiile fiecăruia.

Activitatea 4

Spune o poveste! Puterea poveștii

- ☐ Din punctul de vedere al elevului
- ☐ Din punctul de vedere al profesorului
- ☐ Din punctul de vedere al colegului
- ☐ Din punctul de vedere al părintelui
- ☐ Din punctul de vedere al unei persoane omnisciente

Activitatea 5

Critic și suporter

- ☐ Lucruri care nu îmi plac la mine
- ☐ Lucruri care îmi plac la tine
- ☐ 10 lucruri pe care le avem în comun
- ☐ Cum ne-am simțit?
- ☐ De ce?
- ☐

Activitatea 6

- ☐ Care sunt știrile?
- ☐ Realizați o pagină de ziar cu titlurile care vrem să apară în ele.
- ☐ Care ar fi titlurile?
- ☐ Ce informații despre mine/alții ar merita împărtășite.
- ☐ Anul 1 Nr. 1
- ☐ Visurile și speranțele mele
- ☐ Povestea mea

Activitatea 7

- ☐ Ce simțim?
- ☐ Ce emoții sunt identificate?
- ☐ Ce simt, ce gândesc?
- ☐ Emoții folositoare: ating obiectivele
- ☐ Emoții nesănătoase: este groaznic ce mi se întâmplă
- ☐ Emoții sănătoase: știu este groaznic dar nu pot schimba nimic, se putea și mai rău.
- ☐ Renunțarea la modelele de gândire de tip:
- ☐ Aș fi vrut,
- ☐ Aș fi putut,
- ☐ Ar fi trebuit
- ☐ Avem timp?
- ☐ Cât mai avem?

Activitatea 8

- ☐ Filtrul de cafea:
 - Un mesaj negativ/ Mesaj pozitiv
- ☐ Dacă ai fi ceva ce strălucește ce ai fi și de ce?
- ☐ Priviți în jur alegeți un obiect din clasă care vă descrie cel mai bine. De ce?

Activitatea 9

- ☐ Confucius pentru o zi!
 - Formulați propriul citat inspirațional. Explicați grupului de ce trebuie dat mai departe.
 - ☐ Dacă ai fi ceva din natură în afară de tine, ce ai fi?
 - De ce?
- Imaginați-vă o persoană pe care o admirați foarte mult. Ce face ca acea persoană să fie specială?

Activitatea 10

Procesul socratic: oricând

Clarificare:

Cum are relevanță asta asupra discuției?

Ce știi despre asta?

Poți să dai exemplu?

De ce spui toate astea?

- ☐ Probarea presupunerilor

Ce s-ar întâmpla dacă?

Cum alegem această presupunere?

Cum poți fi de acord sau în dezacord?

Ce ar fi dacă am presupune în loc de...

Activitatea 11

Procesul socratic: oriunde

☐ Probând rațiunea

Cum se potrivește asta cu experiența noastră?

Ce generalizări putem face?

Cum ne afectează?

Care sunt consecințele acestor presupuneri

☐ Chestionarea punctelor de vedere

Care ar fi alternativa la ceea ce privești?

Care sunt punctele slabe și forte?

Explicați de ce este necesar sau benefic?

Cine beneficiază?

Activitatea 12

Povestea de 6 minute

☐ Fiecare trebuie să elaboreze o poveste pe o temă dată.

☐ Ceilalți vor trebui să o comenteze. De ce e minunată?

Activitatea 13

Efectul Ripple. Atunci când analizezi efectul Ripple realizezi că fiecare picătură produce o undă. În contextul relațiilor interumane, fiecare undă generează tot atâtea efecte.

☐ Situația

☐ Efectul asupra mea

☐ Efectul asupra familiei mele

☐ Efectul asupra altora

☐ Efectul asupra altei familii

Activitatea 14

Analizând limbaje diferite construim perspective diferite. Atunci când înțelegem că avem limbaje diferite, e mai ușor să constuim căi de comunicare. Trebuie doar să fim atenți.

☐ Șacalii- atac, judecători, nevoia de dreptate.

☐ Arici-vulnerabili, autocritici, teamă de eșec, victime.

☐ Suricate-vigilență, scaunul așteptării, introspecți.

☐ Delfinul-detectare, adevăr, asertivi, bariere, limite, cunoaștere de sine.

☐ Girafa-conexiune, inimă, perspectivă, egoul pe plan secundar

Construiți modele de comunicare porind de la cele patru categorii. La ce trebuie să fie atentă fiecare categorie.

Întrebările la care răspunde gândirea critică sunt un alt instrument important în relaționarea asertivă, în dezvoltarea inteligenței emoționale și înțelegerea perspectivei celuilalt.

- ☐ Ce s-a întâmplat?
- ☐ Plecând de la informațiile de bază începe să îți pui întrebări.
- ☐ Ce e important?
- ☐ Întreabă-te dacă este important mai degrabă dacă ești de acord sau nu.
- ☐ Ce nu vezi?
- ☐ Dacă ceva important ți-a scăpat.
- ☐ Cum am putea obține mai multe informații?
- ☐ Cum știi?
- ☐ Întreabă-te dacă informația care a ajuns la tine este constructivă.
- ☐ Cine e cel ce spune?
- ☐ Care e poziția vorbitorului și ce îl influențează?
- ☐ Și altceva? Și dacă?
- ☐ Ce alte idei există și sunt acolo și alte posibilități?
- ☐ Ce informații lipsesc?

Bibliografie:

- ☐ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- ☐ Marshall B. Rosenberg "Comunicarea nonviolentă", Ed. Ponte, 2014
- ☐ Lawrence Howells Cele 7 emoții, Editura Herald București, 2025
- ☐ Brrett, L.F. The theory of constructed emotion: An Active inference account of interception and categorization, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2017
- ☐ Siegel, D.J., The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are Guilford Press, Londra 2015
- ☐ Daniels M.A. Robinson S.L. Thea shame of it all: A review of shame in organizational life, *Journal of Management*, 2019
- ☐ Françoise Keller "Exerciții de comunicare nonviolentă", Ed. Trei, 2016

Modalități de dezvoltare a abilităților emoționale ale elevilor din ciclul primar

Prof.înv.primar Velniciuc Florin-Aurel

Școala Gimnazială Zvoriștea, Jud. Suceava

Interesul pentru dezvoltarea abilităților emoționale în educație a crescut semnificativ, în ultimele decenii, pe fondul recunoașterii rolului esențial al inteligenței emoționale în formarea personalității și în reușita socială a individului. În contextul învățământului primar, perioada marcată de adaptarea copilului la cerințele școlii și de consolidarea relațiilor interpersonale, dezvoltarea competențelor emoționale devine o componentă indispensabilă a procesului educațional.

Educația emoțională vizează nu doar gestionarea emoțiilor proprii, ci și înțelegerea și respectarea emoțiilor celorlalți, promovând empatia, autoreglarea și comunicarea asertivă. În acest context, școala primară nu este doar un spațiu de învățare cognitivă, ci și unul de formare socio-afectivă, în care cadrul didactic are un rol esențial în modelarea comportamentelor emoționale și sociale ale copiilor.

1. Conceptul de abilități emoționale

Abilitățile emoționale reprezintă capacitatea de a recunoaște, exprima, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a răspunde adecvat emoțiilor celorlalți. În literatura de specialitate, acestea sunt adesea asociate cu noțiunea de „inteligență emoțională”, introdusă de Salovey și Mayer și popularizată de Goleman (2008).

La vârsta școlară mică, copiii se află într-un proces activ de dezvoltare a autocontrolului și a empatiei, iar educația emoțională trebuie adaptată particularităților de vârstă. Activitățile care favorizează exprimarea emoțiilor prin joc, desen, povestire sau cooperare au un impact semnificativ în dezvoltarea echilibrului emoțional (Dumitriu & Dumitriu, 2014).

2. Importanța dezvoltării abilităților emoționale în învățământul primar

Cercetările recente arată că elevii care își dezvoltă abilități emoționale solide manifestă un nivel mai ridicat de adaptare școlară, relații sociale pozitive și performanțe academice superioare (Păcurar, 2019). În plus, alte studii arată că acești copii sunt mai capabili să facă față stresului, conflictelor și frustrărilor inevitabile ale vieții școlare.

În cadrul ciclului primar, copilul trece de la jocul preșcolar la activități de învățare formală, ceea ce presupune un grad mai mare de autocontrol și motivație intrinsecă. În lipsa unei educații emoționale sistematice, pot apărea dificultăți de adaptare, comportamente impulsive sau anxietate școlară.

Dezvoltarea competențelor emoționale sprijină, totodată, formarea unui climat pozitiv de clasă, bazat pe respect, colaborare și încredere reciprocă. Profesorul devine model emoțional, prin modul în care gestionează conflictele, exprimă empatie și oferă feedback constructiv elevilor (Pânișoară, 2017).

3. Rolul cadrului didactic în educația emoțională

Cadrul didactic are o dublă misiune: aceea de a educa și aceea de a forma personalități armonioase, capabile să relaționeze pozitiv cu ceilalți. Profesorul trebuie să posede propriile competențe emoționale pentru a le putea transmite elevilor prin modelare și interacțiune directă (Iucu, 2008).

Printre strategiile didactice care contribuie la dezvoltarea abilităților emoționale se numără: activitățile de cooperare, jocurile de rol, studiile de caz, poveștile terapeutice, dar și conversațiile dirijate despre emoții (Cristea, 2019). De exemplu, un exercițiu simplu precum „roata emoțiilor” îi ajută pe copii să identifice emoțiile trăite într-o zi și să le exprime verbal, ceea ce favorizează conștientizarea de sine. De asemenea, profesorii pot integra componente de educație socio-emoțională în activitățile zilnice, cum ar fi reflecțiile de dimineață, momentele de recunoștință sau exercițiile de respirație pentru gestionarea stresului (Neacșu, 2015).

4. Colaborarea școală-familie în sprijinul dezvoltării emoționale

Familia joacă un rol fundamental în modelarea comportamentelor emoționale. Copiii preiau prin imitație modul în care părinții gestionează emoțiile și conflictele. Prin urmare, colaborarea între școală și familie devine esențială pentru asigurarea coerenței mesajelor educaționale.

Comunicarea constantă între părinți și cadrele didactice privind comportamentele emoționale ale copilului facilitează identificarea timpurie a dificultăților și aplicarea unor strategii comune de intervenție. Activitățile comune, precum atelierele pentru părinți sau proiectele de voluntariat familial, pot contribui la consolidarea relației emoționale dintre copil și mediul educațional.

5. Programe și abordări educaționale actuale

În România, interesul pentru educația emoțională este în creștere, fiind susținut de inițiative precum programele de tip SEL (Social and Emotional Learning) și proiectele naționale de consiliere școlară. Manualele școlare actuale includ elemente de autocunoaștere și relaționare, însă acestea sunt adesea tratate superficial (Cristea, 2019).

Studiile arată că introducerea sistematică a activităților de educație emoțională, integrate în curriculumul școlar, contribuie la reducerea comportamentelor agresive și la creșterea stimei de sine a elevilor (Păcurar, 2019). De asemenea, activitățile extracurriculare — teatrul educațional, cluburile de empatie, jocurile de cooperare — au efecte pozitive asupra dezvoltării emoționale.

Concluzii

Educația emoțională reprezintă o componentă esențială a formării integrale a copilului din învățământul primar. Dezvoltarea abilităților emoționale contribuie la echilibrul interior al copilului, la relaționarea pozitivă și la reușita școlară.

Integrarea sistematică a educației emoționale în activitățile zilnice ale școlii, formarea cadrelor didactice în domeniul competențelor socio-emoționale și implicarea familiei în procesul educațional constituie direcții fundamentale pentru o educație centrată pe copil și pe dezvoltarea armonioasă a personalității acestuia.

Bibliografie

1. Cristea, S. (2019). *Educația emoțională în școala românească*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
2. Dumitriu, C., & Dumitriu, G. (2014). *Inteligența emoțională și succesul școlar*. Iași: Editura Polirom.
3. Goleman, D. (2008). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.
4. Iucu, R. (2008). *Managementul clasei de elevi*. Iași: Editura Polirom.
5. Neacșu, I. (2015). *Învățarea și educația emoțională*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
6. Păcurar, R. (2019). *Educația socio-emoțională: teorie și practică educațională*. București: Editura Universității din București.
7. Pânișoară, G. (2017). *Inteligența emoțională și succesul în viață*. București: Polirom.

Rolul educației emoționale în formarea personalității copilului

Prof.înv.primar Velniciuc Florin-Aurel

Școala Gimnazială Zvoriștea, Jud. Suceava

În ultimele decenii, conceptul de educație emoțională a devenit tot mai prezent în discursul pedagogic și psihologic, fiind considerat un pilon esențial al dezvoltării armonioase a copilului. Într-o societate aflată într-o continuă transformare, dominată de stres, competiție și presiuni sociale, capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celor din jur a devenit o competență fundamentală. Educația emoțională contribuie nu doar la dezvoltarea echilibrului interior, ci și la conturarea personalității, a empatiei, a rezilienței și a abilităților sociale ale copilului.

1. Conceptul de educație emoțională

Educația emoțională poate fi definită ca un proces prin care copilul învață să recunoască, să exprime și să regleze emoțiile, dezvoltând în același timp empatia și relațiile sănătoase cu ceilalți (Roco, 2001). Aceasta reprezintă o componentă fundamentală a educației integrale, alături de educația cognitivă, morală și socială.

După cum subliniază Mitrofan (2004), dezvoltarea emoțională a copilului începe încă din primii ani de viață, prin interacțiunea cu părinții și educatorii. Modul în care adultul răspunde nevoilor emoționale ale copilului influențează semnificativ formarea atașamentului, a încrederii în sine și a capacității de autoreglare. Astfel, educația emoțională nu este un proces izolat, ci se desfășoară în strânsă legătură cu mediul familial și școlar.

2. Importanța educației emoționale în dezvoltarea personalității

Personalitatea copilului se formează prin interacțiunea dintre predispozițiile biologice și experiențele de viață. Emoțiile au un rol crucial în acest proces, întrucât ele influențează percepțiile, motivațiile și comportamentele (Cucu-Ciuhan, 2015).

Un copil care învață să-și gestioneze emoțiile negative – frica, furia, frustrarea – și să cultive emoții pozitive – bucuria, recunoștința, empatia – își dezvoltă o personalitate echilibrată, rezilientă și adaptabilă. După cum arată Roco (2001), autocontrolul emoțional și empatia sunt trăsături definitorii pentru maturitatea afectivă, iar lipsa lor poate conduce la comportamente dezadaptative, conflicte interpersonale și dificultăți de integrare socială.

În plan școlar, educația emoțională are un impact direct asupra motivației pentru învățare și a performanțelor academice. Goleman (2008) afirmă că inteligența emoțională este adesea un predictor mai bun al succesului în viață decât inteligența cognitivă măsurată prin testele clasice IQ. Copiii care își pot controla emoțiile reacționează mai bine la eșec, perseverează în fața obstacolelor și manifestă o atitudine pozitivă față de învățare.

3. Rolul familiei și al școlii în educația emoțională

Familia reprezintă primul context educațional în care copilul învață expresia și reglarea emoțiilor. Modelele parentale, stilurile de atașament și climatul emoțional familial influențează decisiv formarea personalității (Mitrofan, 2004). Părinții care oferă un mediu afectiv securizant, manifestă empatie și ascultare activă, facilitează dezvoltarea unui copil echilibrat emoțional.

Școala, la rândul ei, are un rol complementar. Profesorii pot deveni agenți ai educației emoționale prin crearea unui climat pozitiv, prin activități de cooperare, prin gestionarea constructivă a conflictelor și prin recunoașterea valorii fiecărui elev. După cum afirmă Cucuș (2017), educația modernă trebuie să depășească modelul centrat exclusiv pe cunoaștere și să se orienteze spre dezvoltarea integrală a elevului, care include și dimensiunea emoțională.

Programele de educație socio-emoțională, implementate în școli în ultimii ani, s-au dovedit eficiente în reducerea comportamentelor agresive și creșterea coeziunii de grup (Cucu-Ciuhan, 2015). Activitățile precum jocurile de rol, discuțiile dirijate despre emoții și proiectele de grup contribuie la cultivarea empatiei, a respectului reciproc și a spiritului de cooperare.

4. Educația emoțională ca factor de prevenire a problemelor comportamentale

Lipsa educației emoționale poate conduce la dificultăți majore în adolescență și la maturitate: anxietate, comportamente violente, izolare socială sau dificultăți de adaptare. Potrivit lui Roco (2001), multe tulburări de comportament își au originea în neînțelegerea și gestionarea defectuoasă a emoțiilor.

Educația emoțională acționează, așadar, ca un factor de protecție psihologică. Copilul care este învățat să identifice cauzele stărilor sale afective și să comunice deschis despre ele va fi mai puțin predispus la reacții impulsive și la conflicte. În același timp, dezvoltarea empatiei îl ajută să construiască relații sănătoase și să evite atitudinile agresive sau discriminatorii.

5. Metode și strategii de dezvoltare a competențelor emoționale

Educația emoțională se poate realiza prin multiple modalități: povești terapeutice, jocuri de rol, desen, discuții dirijate, reflecții colective sau proiecte de colaborare. Potrivit lui Cucuș (2017), metodele

centrate pe elev și învățarea experiențială sunt cele mai eficiente în formarea competențelor socio-emoționale.

De exemplu, povestirile pot fi utilizate pentru a explora emoții precum frica, tristețea sau curajul, oferind copiilor ocazia de a se identifica cu personajele și de a-și verbaliza propriile trăiri. De asemenea, jocurile de cooperare contribuie la formarea spiritului de echipă și la dezvoltarea toleranței.

Concluzii

Educația emoțională reprezintă un element esențial în formarea personalității copilului, contribuind la echilibrul interior, la capacitatea de adaptare și la relaționarea pozitivă cu ceilalți. Prin îmbinarea eforturilor familiei și ale școlii, se poate construi un mediu educațional care să sprijine dezvoltarea armonioasă a copilului din perspectivă cognitivă, afectivă și socială. Într-o lume marcată de instabilitate și provocări, formarea competențelor emoționale devine nu doar o necesitate pedagogică, ci și o investiție fundamentală în viitorul fiecărui copil.

Bibliografie

1. Cucoș, C. (2017). *Pedagogie. Repere teoretice și aplicative*. Iași: Editura Polirom.
2. Cucu-Ciuhan, G. (2015). *Educația emoțională – premise și valențe formative*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
3. Goleman, D. (2008). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche.
4. Mitrofan, N. (2004). *Psihologia copilului și a adolescentului*. București: Editura Trei.
5. Roco, M. (2001). *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom.

Studiu de specialitate Eminescu „prin ochi de copil”

Zănoagă Gabriela

Profesor: Liceul Tehnologic „Tudor Vladimirescu”, Comuna Tudor Vladimirescu, Județul Galați

Dezvoltarea abilităților emoționale în rândul copiilor reprezintă o prioritate în educația zilelor noastre, deoarece ele reprezintă baza, fundamentul unei conexiuni, a unei relaționări sănătoase, a empatiei și a gestionării eficiente a situațiilor de viață.

Literatura este un instrument extrem de valoros în formarea emoțională a copiilor, iar opera marelui clasic, Mihai Eminescu, oferă o disponibilitate nemărginită, o varietate de creații artistice potrivite pentru înțelegerea trăirilor interioare, a sensibilității și a limbajului afectiv.

Studiul urmărește maniera în care elevii de clasa a V-a pot dezvolta competențe emoționale prin contactul cu fragmente literare eminesciene, interpretate „prin ochi de copil” și adaptate nivelului lor de înțelegere.

Abilitățile emoționale includ atât capacitatea de recunoaștere, de exprimare și de reglare a emoțiilor proprii, cât și înțelegerea emoțiilor celorlalți. Conform literaturii de specialitate (Goleman, 1995), inteligența emoțională influențează adaptarea socială și succesul personal.

În ciclul gimnazial, copiii încep să își dezvolte mai profund identitatea emoțională și socială, iar lectura devine un mediu sigur pentru explorarea trăirilor.

Prin bogăția imaginilor artistice, a figurilor de stil, a expresivității versurilor și a profunzimii sentimentelor exprimate, opera lui Mihai Eminescu oferă contexte potrivite pentru a interpreta emoții, precum: dorul, bucuria, liniștea, neliniștea, melancolia, frica, iubirea, astfel încât secvențele pot fi analizate atât literar, cât și afectiv.

Studiul a fost realizat în cadrul unor activități la disciplina Limba și literatura română cu elevi de clasa

a V-a. Dintre metodele utilizate, s-au remarcat:

- Lectura expresivă și ghidată;
- Discuțiile libere și întrebări reflexive;
- Jurnalul de emoții inspirat din texte;
- Activitățile creative (desene, scurte compuneri);
- Observarea comportamentului emoțional și social în timpul activităților.

Materialele literare folosite au inclus fragmente din „Revedere”, „Fiind băiet păduri cutreieram”, „Somnoroase păsărele”.

În urma discuțiilor pe baza textelor-suport, s-a constatat că:

1. Elevii au manifestat capacitatea de a identifica cu ușurință emoțiile prezente în operele studiate. De exemplu, la lectura poemului „Somnoroase păsărele”, copiii au discutat despre liniște, siguranță și tandrețe. Prin întrebări ghidate („Ce simte copilul din poezie?”), aceștia au reușit să exprime stări afective proprii.

2. Textele lui Eminescu au încurajat elevii să își exprime emoțiile, trăirile. Ei s-au referit la situații personale, în care au resimțit dor sau bucurie, asociind experiențele cu imaginile poetice.

3. Prin interpretarea limbajului expresiv și a peisajelor, elevii au arătat o capacitate mai mare de a se pune în locul altuia. În analiza fragmentelor din „Revedere”, ei au empatizat cu dorul, nostalgia poetului pentru sufletul gingaș al naturii.

4. Creativitate și explorare interioară

Activitățile creative au dezvoltat imaginația și au facilitat exprimarea emoțională. Desenele inspirate din „Fiind băiet păduri cutreieram” au evidențiat modul în care copiii percep libertatea și curiozitatea.

În concluzie, opera lui Eminescu, abordată într-o manieră accesibilă și ludică, jucăușă, copilărească poate deveni un instrument esențial pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la elevii de clasa a V-a. Copiii rezonază cu imaginile poetice, găsindu-și propriile emoții reflectate în text. Studiul arată că integrarea literaturii în educația emoțională contribuie la o mai bună autocunoaștere, empatie și exprimare afectivă.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). *Intelligence Emotionnelle*. Bantam Books
- Eminescu, M. (1989). *Poezii*. Editura Minerva
- Pânișoară, G., & Pânișoară, I.-O. (2005). *Comunicarea eficientă*. Editura Polirom
- Stan, E. (2017). *Educația emoțională în școală*. Editura Didactică și Pedagogică

Studiu de specialitate Făt-Frumos – Model de conduită pentru copii

Zănoagă Gabriela

Profesor: Liceul Tehnologic „Tudor Vladimirescu”, Comuna Tudor Vladimirescu, Județul Galați

Acest studiu își propune să evidențieze importanța personajului Făt-Frumos din literatura populară românească ca model de conduită morală și emoțională pentru elevii de clasa a V-a

Analiza are la bază textul basmului cult și popular, literatura de specialitate scoțând în evidență educația emoțională și particularitățile de vârstă ale elevilor de ciclu gimnazial. Prin intermediul eroului Făt-Frumos, pot fi dezvoltate competențe precum empatia, respectul, responsabilitatea, perseverența, autocontrolul și gestionarea situațiilor dificile, o întreagă gamă de valori ce compun personalitatea acestuia, făcându-l un erou matur, capabil să-și găsească jumătatea, să-și întemeieze o familie, deci să se întregască sentimental, emoțional, dar să și conducă un regat, o împărăție. La sfârșitul drumului de inițiere, acesta va fi capabil de astfel de reușite.

Educația emoțională ocupă un loc central în formarea elevilor, contribuind la dezvoltarea unor competențe necesare adaptării sociale și evoluției personale. Literatura, în special cea fantastică sau tradițională, reprezintă un instrument valoros pentru cultivarea acestor abilități, oferind modele de comportament accesibile, demne de urmat.

1. Făt-Frumos – repere și semnificații

Personaj tradițional al basmului românesc, Făt-Frumos este prototipul eroului desăvârșit, caracterizat prin frumusețe fizică, noblețe morală și capacitatea de a depăși obstacole greu de depășit.

2. Particularități psihologice ale elevilor de clasa a V-a

La vârsta de 10–11 ani, elevii se află în etapa de trecere către preadolescență, căutându-și modele, exemple morale și fizice.

3. Făt-Frumos ca model de conduită

Curajul, empatia, generozitatea, curajul, perseverența, seriozitatea și moralitatea sunt valorile centrale ilustrate prin comportamentul personajului. Elevii pot prelua din personalitatea eroului orice valoare morală, o pot exemplifica prin situații similare de viață. Ei pot experimenta, de exemplu empatia, curajul, dorința de încercare, de noutate, ambiția, determinarea...

În ceea ce privește activitățile ce pot fi desfășurate, se pot enumera:

- Jurnalul emoțiilor lui Făt-Frumos
- Consilierul lui Făt-Frumos
- Harta valorilor

- Jocul de rol – Proba caracterului

Făt-Frumos, eroul basmelor culte și populare românești, constituie un model de frumusețe fizică și morală cu valoare educațională ridicată, util în dezvoltarea abilităților emoționale ale elevilor.

În concluzie, **Făt-Frumos** reprezintă idealul eroului din basmele românești – o întruchipare a frumuseții fizice și a perfecțiunii morale. El este mereu tânăr, curajos, drept și neînfricat, gata să înfrunte orice încercare pentru a restabili binele și armonia în lume. Frumusețea sa trupească reflectă puritatea sufletului, iar faptele lui eroice exprimă valorile fundamentale ale poporului român: credința, dragostea, cinstea și spiritul de sacrificiu. Prin modelul său, Făt-Frumos devine un simbol al aspirației către idealul uman desăvârșit, al victoriei binelui asupra răului și al triumfului moral asupra încercărilor vieții.

Bibliografie

1. Bărbulescu, M. Introducere în literatura română pentru copii. București: Editura Didactică, 2015.
2. Ciobanu, A. Educația emoțională în ciclul gimnazial. Iași: Polirom, 2019.
3. Creangă, I. Povești, povestiri, amintiri. București: Minerva, 2005.
4. Iancu, L. Modele formative în literatura română. Timișoara: Excelsior Art, 2020.
5. Stan, E. Dezvoltarea socio-emoțională la preadolescenți. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană, 2018.