

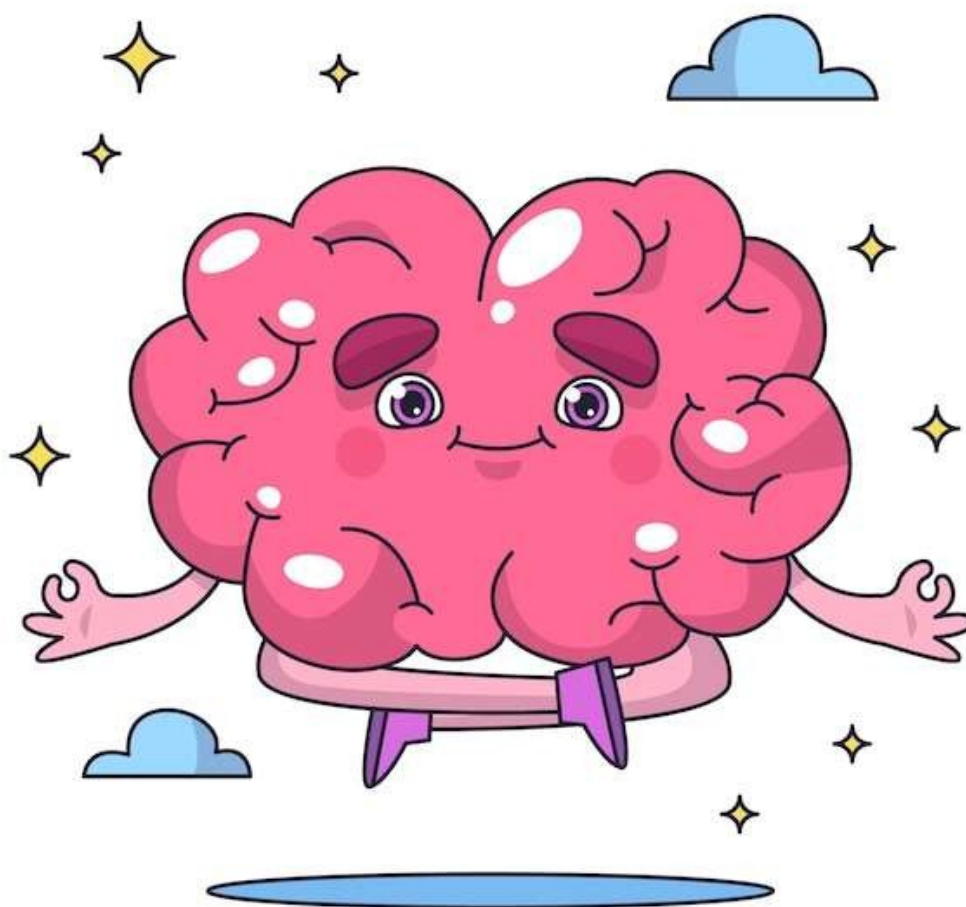
Capitolul 1. Primul ciclu școlar - o mare provocare în viața copilului

Capitolul 2. Descrierea inteligenței emoționale și a componentelor sale

Capitolul 3. Dezvoltarea inteligenței emoționale și importanța acesteia

Capitolul 4. Rolul profesorilor în dezvoltarea inteligenței emoționale

Capitolul 5. Perspectiva sistemică asupra problemelor comportamentale și dezadaptative



www.freepik.com

Primul ciclu școlar - o mare provocare în viața copilului

Când copilul ajunge la vârsta școlarizării, în jurul vârstei de 6 ani, activitatea predominantă a etapei preșcolare, jocul, începe treptat să fie înlocuită de activitatea de învățare și, ca urmare, în următorii ani copilul suferă o serie de transformări, atât anatomico-fiziologice și psihologice care vor conduce la un salt uriaș de autonomie spre vârsta de 10 ani.

1.1. Creșterea și dezvoltarea copilului pe parcursul primului ciclu școlar

Din punct de vedere fizic, în această etapă copilul crește în înălțime cu aproximativ 20 cm și în greutate cu aproximativ 10 kg (Munteanu, 1998). Sistemul muscular se dezvoltă mai rapid, declanșând o creștere în ceea ce privește forța, precizia și viteza mișcărilor corpului. În această etapă "dinții de laptel" sunt înlocuiți treptat de cei permanenți - acest fapt poate atrage după sine unele perioade în care limbajul oral este afectat.

La nivel psihologic, memoria mecanică, involuntară și pe termen scurt este predominantă la vârsta școlară timpurie. Odată ajuns la școală, copilul își amintește ceea ce l-a impresionat cel mai mult, motiv pentru care memoria la această vârstă este puternic afectivă. Procesul de reținere a cunoștințelor este condiționat de percepția obiectelor și a fenomenelor, astfel încât utilizarea a tot felul de materiale didactice în timpul lecțiilor este absolut necesară. Copilul reține cu ușurință chiar și cele mai mici și ne semnificative detalii, cu doar 2-3 expuneri ale

stimulul fiind suficient pentru a-l reține în memorie.

Intrarea la școală accelerează procesul copilului de șlefuire a **limbii** prin eliminarea elementelor dialectale, a argoului sau a pronunției greșite. Astfel, școlarul mic are acum acces la o limbă cultă într-un mod organizat. Potențialul lingvistic al școlarului la începutul clasei întâi diferă foarte mult de la un individ la altul, în funcție de educația primită în familie sau de formula temperamentală. În perioada școlii primare, vocabularul copilului se dublează, ajungând la sfârșitul etapei la aproximativ 4000-4500 de cuvinte, din care un fond de aproximativ 1500-1600 de unități formează vocabularul activ al elevului, astfel că la sfârșitul vârstei școlare mici, copilul utilizează deja fondul principal de cuvinte al limbii materne. Progresele sunt evidente și în ceea ce privește fluența verbală orală și scrisă pe măsură ce elevul se apropie de sfârșitul acestui ciclu școlar, în jurul vârstei de 10-11 ani. Limba atinge, de asemenea, o calitate superioară, mai rafinată și mai nuanțată, în timp ce pronunția și corectitudinea limbii sunt sporite prin învățarea sistematică a vocabularului și a regulilor gramaticale.

Aceasta este, de asemenea, etapa în care se învață deprinderile de bază de scriere și citire, ceea ce necesită un efort destul de mare în primii 2-3 ani ai etapei. Dar vocabularul și pronunția, precum și abilitățile motorii fine beneficiază de acest lucru și se îmbunătățesc, de asemenea.

Evoluția **gândirii** la această vârstă permite abandonarea concepției animiste și naive realiste despre lume în favoarea unei concepții realist-naturaliste. Gândirea operațională concretă se impune acum, facilitând trecerea de la cunoașterea intuitivă, directă a realității la cunoașterea logică, bazată pe noțiuni și pe relațiile dintre acestea. Gândirea tânărului școlar dobândește un caracter operant, ceea ce înseamnă că individul este acum capabil să manipuleze mental obiecte și fenomene, păstrându-le permanența, fără a le deforma. Ideile abstracte continuă totuși să provoace dificultăți, deoarece metoda utilizată de copil la vârsta școlarizării timpurii nu este foarte riguroasă, el folosind în principal

aproximări sau eliminări succesive. Astfel, operațiile de gândire la această vârstă au un caracter concret, deoarece copilul nu poate raționa folosind doar propoziții verbale, ci are nevoie în schimb să aibă acces la manipularea obiectelor, să interacționeze cu acestea sau cel puțin cu surrogatele lor - imagini, sunete etc.

Potențialul intelectual face progrese notabile, fiind de două sau chiar trei ori mai mare la sfârșitul acestei perioade decât la început. Apariția caracterului operant al gândirii ia forme atât nespecifice, cât și specifice. Pe măsură ce crește, copilul apelează din ce în ce mai mult la algoritmi - un set de reguli și instrucțiuni pentru rezolvarea unei serii de probleme din diferite domenii. Gândirea școlarului mic face uz de noțiuni, judecăți și raționamente, iar întregul registru al raționamentelor se diversifică prin lectură și prin studiul științelor. Astfel, la această vârstă, apar noțiunile de număr, spațiu, timp, cauzalitate, necesitate, cantitate etc. Competențele dobândite în domeniul raționamentului logic conduc la progrese în reversibilitate. Se conturează deja un stil personal de gândire.

Noile abilități intelectuale dobândite în această perioadă alimentează o curiozitate intelectuală vie. Nevoia de a cunoaște cât mai multe despre lumea din jurul lor este evidentă prin faptul că, la această vârstă, copiii pun multe întrebări, manifestând interes pentru tot ceea ce se întâmplă în jurul lor, precum și pentru evenimente, obiecte sau fenomene care sunt îndepărtate - în spațiu sau timp - de lumea lor. Această curiozitate trebuie direcționată și stimulată, pentru a conduce la un sistem bine construit de noțiuni și cunoștințe generale.

Deși copiii sunt capabili să își spună vârsta corectă la o vârstă foarte fragedă, pe baza informațiilor furnizate de părinți, s-a demonstrat că conceptul de vârstă nu este înțeles cu adevărat până la vârsta de 7-10 ani (Zazzo).

Vârsta școlară timpurie oferă, de asemenea, un teren fertil pentru dezvoltarea **imaginației**, care îi va oferi copilului posibilitatea de a stăpâni orice timp și spațiu. Imaginația creatoare este adesea practică în activități precum jocul, desenul, povestirea etc. și este potențată de

dobândirea de noțiuni științifice multiple și prin înțelegerea faptelor la niveluri mai profunde. Un nou punct de dezvoltare este atins atunci când copilul este capabil să utilizeze imaginația reproductivă, care îi permite să înțeleagă mai profund timpul istoric și relațiile dintre diferite evenimente sau fenomene. Cu ajutorul imaginației reproductivă, școlarul mic poate călători înapoi în timp, poate reconstitui fapte și evenimente care au avut loc în alte timpuri. Incursiunile de acest tip sunt, de asemenea, adesea populate cu elemente fantastice, fabuloase, preluate din povești și modelate în spiritul propriilor fantezii, care evocă nu numai fragilitatea experienței lor de viață, ci și capacitatea lor remarcabilă de a evada din realitate. Până la vârsta de 10 ani, datorită bagajului de cunoștințe dobândite, copilul este capabil să ordoneze datele cronologic și să cunoască și să povestească evenimentele istorice în ordinea în care au avut loc.

Pentru o dezvoltare optimă a procesului de imaginație, copilul are nevoie de provocări și stimulente adecvate prin sarcini și activități semi-structurate, prin libertatea de decizie și prin accesul la o gamă largă de informații.

Copilul este mai atent la detalii, iar capacitatea de a rămâne concentrat într-o activitate crește semnificativ față de anii anteriori. Cu toate acestea, copiii sunt ușor distrași la această vârstă de bogăția de stimuli din mediul înconjurător. **Atenția lor voluntară** este, de asemenea, legată de nivelul de motivație pe care îl au față de o anumită activitate sau tip de informație, ceea ce îi determină să fie capabili să rămână concentrați ore întregi în anumite activități, în timp ce sunt distrași în timpul altora și astfel uită cele mai simple lucruri - cum ar fi care este tema lor sau dacă s-au spălat pe dinți.

Intrarea la școală schimbă și **universul emoțional** al copilului. Viața lor emoțională devine mai echilibrată. Noi cerințe - legate de școală - diversifică registrul emoțional al școlarului mic, motiv pentru care la această vârstă prinde contur sentimentul datoriei. Dezvoltarea acestuia necesită, pe de o parte, îndrumarea directă și plină de tact a adulților și, pe de altă parte, un program de lucru echilibrat. Timpuriu

De asemenea, școala oferă un teren fertil pentru dezvoltarea sentimentelor morale, intelectuale și estetice - care trebuie cultivate cu atenție atât acasă, cât și la școală.

Dorința puternică a copilului de vârstă școlară de a dovedi că nu mai este mic se exprimă adesea prin imitarea comportamentului adulților, care vor acționa ca modele de conduită socială. Copiii din această etapă de viață sunt observatori foarte fini ai contradicțiilor dintre comportamentele adulților și instrucțiunile verbale pe care aceștia le predică, astfel că o coerență ridicată între cele două este cu adevărat importantă și recomandată.

Adesea, la această vârstă, copilul recurge la acte de curaj - cum ar fi să pretindă că nu a simțit durere dacă a căzut din greșeală sau să intre într-o cameră întunecată pentru a demonstra că nu îi este frică - pentru a-și dovedi valoarea. Acest lucru poate duce, de asemenea, la asumarea unor riscuri inutile și la rănire, astfel încât supravegherea și îndrumarea de către un adult sunt în continuare foarte importante. Aptitudinile de autonomie sunt îmbunătățite, iar copilul este capabil să își asume din ce în ce mai multe responsabilități pentru el însuși - fapt demonstrat de capacitatea de a rămâne singur acasă, de a îndeplini anumite sarcini administrative, cum ar fi spălatul vaselor sau udatul plantelor sau de a se simți confortabil să meargă în tabere fără compania părinților.

Exprimarea reacțiilor emoționale se schimbă, de asemenea, iar copilul devine mai cenzurat și mai discret în această perioadă. El pare mai reținut, mai meditativ, în timp ce își recapătă gama largă de expresii faciale spre vârsta de 10 ani. Voința devine mai puternică în această etapă, astfel încât caracterul conștient și voluntar al comportamentului intelectual și emoțional conduce la creșterea performanțelor în activitate în general și în activitatea școlară în special.

1.2. Îndrumarea adecvată a copilului în timpul primilor ani de școală

După cum am menționat anterior, mersul la școală vine cu noi provocări pentru copil, deoarece dacă activitatea principală în perioada anterioară a fost

joacă, acum acest lucru trebuie să se schimbe și principala activitate a elevului este studiul. Această schimbare poate necesita mult efort din partea copilului și este nevoie de timp - de obicei un an sau mai mult - până când copilul reușește să se adapteze la noul tip de efort care trebuie depus. Procesul de adaptare din primii ani de școlarizare este de o importanță crucială pentru întreaga perioadă pe care elevul o va petrece la școală, deoarece dă tonul modului în care acesta/aceasta lucrează, învață, își asumă responsabilități, gestionează eșecurile sau succesele etc.

Copilul nu ar trebui să fie singur în acest proces. Adulții din familie și profesorii de la școală joacă un rol important în procesul de adaptare la noile sarcini și cerințe. Sprijinul și îndrumarea lor pot fi decisive în multe aspecte legate de comportamentul copiilor în timpul primului lor ciclu școlar.

Sprijinul și îndrumarea adecvate **la domiciliu** includ:

- ☉ **amenajarea unui spațiu de lucru confortabil și bine iluminat**, unde tânărul elev își va face temele și va putea exersa scrisul într-o poziție sănătoasă - având un spațiu dedicat activității școlare îl va ajuta pe copil să asocieze efortul de învățare cu acel spațiu și, astfel, să fie capabil să intre într-un -"starea de spirit de învățare" mai ușoară și să vă asumați responsabilitatea pentru muncă în timp ce vă aflați în acel spațiu;
- ☉ **stabilirea unui program structurat, dar nu rigid**, care să le permită copiilor să învețe, dar și să se odihnească și să se hrănească corespunzător pentru a-și susține capacitatea intelectuală și efortul emoțional - copiii au nevoie de structură, deoarece nu sunt capabili să ia decizii sigure cu privire la strategiile lor de atingere a obiectivelor, astfel încât adulții ar trebui să îi ajute să pună în practică un program zilnic pentru ca copiii să poată monitoriza ce au făcut și ce li se mai cere: timp suficient de odihnă pasivă (somnia); odihnă activă (joacă, sport, alte hobby-uri), de asemenea, ar trebui să fie incluse, deoarece acestea sunt importante pentru bunăstarea copilului; mese sănătoase și suficiente trebuie să fie furnizate, deoarece cantitatea de efort intelectual și emoțional pe care copilul o depune în mod regulat în timpul adaptării la cerințele școlare este imensă și epuizantă (alimentația insuficientă sau inadecvată în această perioadă duce la stagnări în creștere, deficit de atenție,

probleme de imunitate și scăderea bunăstării generale);

- ☺ **stimularea interesului copilului pentru lectură și cunoaștere**, în special prin exemple personale - atunci când părinții sau alți adulți din familie sunt capabili să demonstreze o pasiune pentru lectură și pentru acumularea de cunoștințe, copiii vor imita în mare măsură modelul și vor putea dezvolta cu ușurință aceste abilități;
- ☺ **celebrarea succeselor copilului** - efortul școlar nu este ușor și menținerea motivației pentru acesta se poate face doar prin recunoașterea punctelor forte și a succeselor copilului;
- ☺ **încurajarea pasiunilor copilului** - uneori, părinții au o perspectivă fixă cu privire la nevoile de dezvoltare ale copilului și aceasta nu corespunde întotdeauna nevoilor reale, prin urmare, este foarte important ca adulții din familie să observe interesele copiilor și să le ofere oportunități de a explora în continuare acele domenii;
- ☺ **stabilirea bazei pentru o educație morală solidă** - la școală, copiii interacționează cu o gamă largă de alte persoane, care se pot comporta în conformitate cu diferite seturi de reguli și coduri morale, astfel încât, mai degrabă decât să încercăm să controlăm cu ce persoane interacționează școlarul (ceea ce este imposibil), este mai bine să îl pregătim pentru diferite tipuri de situații și pentru a fi capabil să se protejeze de a fi folosit sau rănit în orice fel;
- ☺ **acceptarea copilului pentru ceea ce este el/ea** - toți părinții își doresc doar ce este mai bun pentru copiii lor și adesea acest lucru vine împreună cu un set de așteptări cu privire la abilitățile și competențele lor, dar uneori potențialul copiilor poate fi într-o direcție diferită sau drumul spre perfecționarea anumitor abilități poate fi unul sinuos, presărat cu eșecuri și greșeli, astfel încât dragostea părinților de-a lungul acestui drum accidentat ar trebui să fie întotdeauna constantă și necondiționată, indiferent dacă obiectivele sunt atinse sau nu sau dacă sunt atinse într-un interval de timp diferit față de altele.

Sprijinul și îndrumarea corespunzătoare la școală se referă la:

- 👉 **eliminarea oricărui prejudecăți și perspective de judecată din atitudinea profesorilor față de elevi** - indiferent de modul în care elevii se prezintă la școală, nu

indiferent de caracteristicile familiilor lor sau ale mediilor din care provin, profesorii trebuie să își păstreze rolul de mentori și educatori și să facă tot posibilul pentru a inocula cunoștințe și etică, ținând cont și de faptul că elevii nu sunt la fel, chiar dacă școala cere adesea uniformitate;

- 👉 **fiind conștienți de faptul că**, la fel ca în familie, **profesorii sunt modele** pentru tineri, așa că **ar trebui să aibă grijă de comportamentul și limbajul lor, de practica și modul lor de relaționare cu ceilalți** - nu vei cuceri un copil certându-l sau criticându-l, ridicând vocea sau propovăduind un comportament pe care nu ești dispus să se pună în aplicare singur;
- 👉 **validarea punctelor forte și a realizărilor elevilor**, chiar dacă aceștia nu au atins un nivel standard - adesea programele școlare oferă obiective de învățare standardizate și niveluri de performanță, care sunt adecvate pentru majoritatea elevilor dintr-un anumit interval de vârstă, dar profesorii ar trebui să fie conștienți și de diferențele dintre elevi și de individualitatea lor și să îi facă pe elevii care nu se ridică la aceste standarde să se simtă încurajați și incluși;
- 👉 **încrederea în potențialul elevului** - copilul nu are abilitățile și competențele necesare pentru a se autonomiza, astfel încât are nevoie de un adult care să creadă în potențialul său și să îi arate calea spre creștere și dezvoltare; profesorii sunt persoane de referință puternice în viața unui copil, astfel încât încrederea lor în abilitățile copilului ar putea face o diferență uriașă;
- 👉 **stabilirea unor obiective intermediare realizabile** pentru a ghida performanța școlară și a stimula dezvoltarea formativă a copilului - împărțirea procesului de învățare în sarcini mici și a materialului de învățare în unități mai mici contribuie la menținerea motivației copilului și la a face cunoștințele mai "digerabile".

Profesorii și părinții pot și trebuie să colaboreze pentru a-i îndruma pe copii prin provocările pe care le presupune această etapă a vieții. Educația la domiciliu și educația școlară nu sunt în competiție una cu cealaltă, ci sunt aspecte diferite ale aceluiași scop: binele copilului. Astfel, atât profesorii, cât și părinții ar trebui să recunoască individualitatea elevilor și să coopereze pentru a-i ajuta să își atingă potențialul maxim.

Descrierea inteligenței emoționale și a componentelor sale

Inteligența emoțională este un concept larg răspândit în zilele noastre, iar atenția pe care o primește atât din partea oamenilor de știință, cât și a publicului larg dovedește importanța sa deosebită în atingerea potențialului uman. În plus, prin acceptarea faptului că inteligența emoțională este o abilitate generală - spre deosebire de talentele înnăscute - în ultimele decenii au apărut în literatura științifică activități și strategii pentru dezvoltarea acesteia.

2.1. Inteligența emoțională ca concept științific - analiza literaturii de specialitate

Inteligența emoțională poate fi definită într-o varietate de moduri și există numeroase definiții online. Mai multe dintre aceste concepte se bazează pe popularizări ale inteligenței emoționale care pot fi găsite în cărți populare și în mass-media. Dar, deoarece ia în serios conceptele de emoție și intelect, poate fi identificată o definiție precisă și valoroasă din punct de vedere științific a inteligenței emoționale. Cu alte cuvinte, definiția inteligenței emoționale se referă în mod specific la interacțiunea inteligentă a conceptelor și emoțiilor. De exemplu: Capacitatea de a utiliza emoțiile pentru a sprijini gândirea și de a raționa rațional cu acestea este cunoscută sub numele de inteligență emoțională (Mayer, s.n.).

Termenul "inteligență emoțională" a fost folosit pentru prima dată de Salovey și Mayer în 1990, aceștia fiind conștienți de cercetările anterioare privind aspectele non- cognitive ale inteligenței. Conform definiției lor, inteligența emoțională este "un fel de inteligență socială care presupune capacitatea de a monitoriza stările de spirit și emoțiile proprii și ale celorlalți, de a le diferenția și de a utiliza aceste informații pentru a-și informa gândirea și acțiunea". (Salovey & Mayer, 1990). Mai mult, Salovey și

Mayer a început un studiu pentru a crea teste fiabile de inteligență emoțională și pentru a investiga relevanța acesteia. De exemplu, ei au descoperit într-un studiu că spectatorii care au obținut scoruri bune la claritatea emoțională - capacitatea de a recunoaște și categoriza o stare de spirit experimentată - și-au revenit mai repede după vizionarea unui film neplăcut Salovey et al. (1995). Conform unui alt studiu, persoanele care au obținut scoruri mai mari în ceea ce privește capacitatea de a simți, de a înțelege și de a judeca eficient emoțiile celorlalți au fost mai capabile să se adapteze la schimbările din mediul lor social și să formeze rețele sociale de sprijin (Salovey, s.f.). Rezultatele au arătat că o persoană a fost capabilă să își răspândească emoțiile în cadrul grupului și că emoțiile pozitive au sporit cooperarea, corectitudinea și performanța generală a grupului. De fapt, măsurătorile cuantificabile au arătat că grupurile fericite erau mai pricepute la alocarea fondurilor în mod echitabil și într-un mod care aducea beneficii întreprinderii.

Cercetătorii recunosc de mult timp că inteligența emoțională, în special empatia, joacă un rol în succesul profesional. Cu mai bine de 20 de ani în urmă, Rosenthal și colegii săi de la Harvard au descoperit că persoanele care știau să recunoască emoțiile celorlalți aveau mai mult succes atât în viața profesională, cât și în cea socială (Rosenthal, 1979).

Goleman a făcut un efort pentru a ilustra acest concept prin diferențierea dintre competența emoțională și inteligența emoțională. Abilitățile personale și sociale care conduc la o performanță mai bună la locul de muncă sunt denumite competențe emoționale. Inteligența emoțională este o bază pentru competențele emoționale și o relație între acestea. Învățarea competențelor emoționale necesită un anumit nivel de inteligență emoțională, conform Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations (Goleman, 1996). Un exemplu perfect în acest sens este faptul că cineva își poate construi un anumit talent, precum Influența, fiind capabil să identifice cu precizie ceea ce simte o altă persoană. Similar, cei care sunt mai pricepuți în a-și controla emoțiile vor dezvolta mai ușor o competență precum inițiativa sau dorința de realizare. În cele din urmă, dacă dorim să putem anticipa performanța, trebuie să fim capabili să identificăm și să evaluăm

aceste competențe sociale și emoționale (Goleman, 1996).

Potrivit lui Goleman, inteligența emoțională este o perspectivă care merge dincolo de calitățile cognitive ale inteligenței (cum ar fi memoria și rezolvarea problemelor). Vorbim mai ales despre capacitatea noastră de a comunica cu succes cu ceilalți și cu noi înșine, de a ne conecta la emoțiile noastre și de a le gestiona, de a ne conduce singuri, de a ne controla impulsurile și de a trece peste dezamăgiri. Goleman explică faptul că teoria sa a inteligenței emoționale are patru dimensiuni fundamentale: Prima este conștiința de sine (autocunoaștere) și face aluzie la capacitatea noastră de a înțelege cum ne simțim, de a fi în contact cu principiile noastre fundamentale. A doua dimensiune este motivația de sine, care se referă la capacitatea noastră de a ne concentra asupra obiectivelor noastre, de a ne reveni după eșecuri și de a controla stresul. A treia se referă la conștiința socială (conștiința socială). Aceasta are legătură cu capacitatea noastră de a relaționa, de a comunica, de a ajunge la acorduri și de a stabili legături pozitive și respectuoase cu oamenii, ceea ce reprezintă, fără îndoială, a patra verigă și piatra filosofală a inteligenței emoționale (Goleman, 1996).

A fi inteligent din punct de vedere emoțional presupune, în general, realizarea faptului că sentimentele sunt o componentă integrantă a ceea ce suntem și a modului în care trăim. A fi talentat emoțional ne poate face mai flexibili, mai adaptabili și mai maturi emoțional. (Konsep Dan Makna Pembelajaran : Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar Dan Mengajar Oleh, H. Syaiful Sagala | OPAC Perpustakaan Nasional RI., s.f.) a menționat că una dintre caracteristicile de care profesorii trebuie să fie conștienți pentru a ajuta elevii cu probleme de învățare este inteligența, astfel încât să crească performanța elevilor. Abilitățile de inteligență emoțională pentru a lucra în sinergie cu abilitățile cognitive, oamenii care sunt performanți au ambele. Emoțiile necontrolate îi pot face pe oameni buni în a fi proști. Fără inteligență emoțională, oamenii nu vor putea să își folosească abilitățile cognitive conform potențialului său maxim.

Un studiu determină modul în care inteligența emoțională - care include autocunoașterea, autogestionarea, motivația, conștiința socială și gestionarea relațiilor -

influențează parțial și simultan reușita studenților. S-a concluzionat că scopul studiului Impactul inteligenței emoționale asupra succesului școlar este de a identifica modul în care inteligența emoțională - care include conștiința de sine, autogestionarea, motivația, conștiința socială și gestionarea relațiilor - influențează rezultatele școlare. 135 de elevi din SMP Negeri 4 Lalan Great Earth Village din Banyuasin Regency au servit drept respondenți. Strategii de analiză a datelor utilizând analiza de regresie, rezultate preliminare ale testelor (t-test) Conștientizarea de sine, autocontrolul, motivația, conștientizarea socială, gestionarea relațiilor și un impact favorabil semnificativ asupra realizărilor academice sunt toate exemple de inteligență emoțională care au fost demonstrate. Inteligența emoțională include autocunoașterea, autocontrolul, motivația, conștientizarea socială, gestionarea relațiilor și are un impact favorabil semnificativ asupra realizărilor academice, conform rezultatelor testului simultan (Test-F). Conștientizarea socială are un impact mai puternic asupra succesului academic (*GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, s.f.).

2.2. Componentele inteligenței emoționale

Cea mai elementară definiție a inteligenței emoționale este capacitatea de a identifica și controla propriile emoții, precum și pe cele ale celorlalți. Cele patru domenii-cheie ale IE ale acestei definiții sunt următoarele:

- ☉ **conștiința de sine** - definită ca fiind capacitatea unei persoane de a-și recunoaște și numi propriile emoții la un moment dat, fiind conștientă de propriile gânduri și semnale corporale;
- ☉ **autogestionare** - definită ca fiind capacitatea unei persoane de a gestiona exprimarea emoțiilor, adică comportamentele și reacțiile care sunt declanșate de emoțiile sale, în funcție de situația în care se află;
- ☉ **conștiința socială** - definită ca fiind capacitatea unei persoane de a identifica și denumi emoțiile altor persoane prin intermediul verbului (cuvinte), nonverbalului (mimică, gesturi, postură, comportamente) și paraverbalului

(caracteristici ale vocii: ton, volum, inflexiuni etc.) indicii;

- **managementul relațiilor** - definit ca fiind capacitatea unei persoane de a alege reacția cea mai potrivită pentru situația în care se află și de a produce efectele anticipate asupra altor persoane, influențând astfel sentimentele, gândurile și comportamentele celorlalți.



Fig. 1. Cele patru componente ale inteligenței emoționale sunt ca patru felii cu arome diferite ale aceluiași tort

Toate variantele principale ale teoriei IE se referă la aceste patru domenii, deși sunt cunoscute sub denumiri diferite. De exemplu, domeniile conștiinței sociale și gestionării relațiilor fac parte din ceea ce Gardner (1983) definește ca inteligență interpersonală, în timp ce domeniile conștiinței de sine și gestionării de sine fac parte din ceea ce Gardner (1983) numește inteligență intrapersonală. Unii fac distincție între inteligența emoțională (IE) și inteligența socială (IS), considerând IE drept capacitatea unei persoane de autogestionare personală, cum ar fi controlul impulsurilor, iar IS drept competență interpersonală. Expresia învățare socială și emoțională, sau SEL, este utilizată în general pentru a se referi la mișcarea din domeniul educației care își propune să dezvolte programe care să predea abilitățile IE.

Potrivit lui Goleman (1995), acest domeniu este cunoscut sub numele de etapa conștiinței de sine, în care o persoană este capabilă să identifice un sentiment pe măsură ce acesta apare. Această idee este considerată piatra de temelie a inteligenței emoționale. Capacitatea de a recunoaște și de a ține evidența propriilor emoții autentice îmbunătățește conștiința de sine și

capacitatea de a supraveghea și de a gestiona propria viață. Această idee permite unei persoane să aleagă în mod conștient deciziile importante și neimportante din viață.

Potrivit lui (Shapiro, 2010), capacitatea unui copil de a verbaliza emoțiile este un aspect crucial al satisfacerii dorințelor de bază. Dobândirea controlului emoțional și comunicarea eficientă depind ambele de capacitatea de a recunoașterea și exprimarea propriilor emoții. Această idee este deosebit de utilă în crearea de conexiuni care sunt iubitoare și satisfăcătoare. Trezirea sinelui este primul pas în ideea de a se înțelege pe sine. Ca urmare, un individ dobândește capacitatea de a reflecta în interior asupra propriilor gânduri, sentimente și comportament. Este comparabil cu psihanaliza atunci când cineva recurge la autorefecție pentru a dezvolta o imagine mai precisă a ceea ce este.

Una dezvoltă competența emoțională a sinelui prin reglarea fină a nivelului de înțelegere a propriilor sentimente, în care gândirea conștientă și inconștientă sunt susceptibile de o nivel de cercetare Goleman (1995). Iată un exemplu de cunoaștere a propriilor emoții: Părinții Annei i-au oferit drept cadou de ziua ei de naștere șansa de a asista la primul ei concert. Anna află cu două zile înainte de spectacol că formația a trebuit să amâne spectacolul din cauza bolii unui membru. Anna își exprimă nemulțumirea în cuvinte și anticipează evenimentul reprogramat.

Impulsurile care sunt trimise la creier sunt direct corelate cu cauza și efectul emoțiilor. Potrivit lui Howard (2006), situațiile care au potențialul de a provoca reacții emoționale trebuie să treacă mai întâi prin procesul de evaluare al minții și al creierului. Această activitate este considerată a fi un răspuns rapid care are loc în intervalul dintre stimul și răspuns. Ca urmare, creierul reglează modul și momentul în care sunt declanșate emoțiile. Un anumit sentiment este transmis prin impactul stimulilor. Datorită acestei legături, o persoană poate controla intensitatea și durata unui anumit sentiment. Iată un exemplu despre cum să vă controlați emoțiile: Ted este blocat în trafic în drum spre casă de la serviciu deoarece o semiremorcă care s-a răsturnat blochează toate benzile autostrăzii. Ted este tulburat de situația în care se află, dar alege să își descarce

furie prin practicarea respirației profunde și ascultarea de muzică liniștitoare Gardner (1983).

Este esențial să luăm în considerare sentimentele și nevoile altor persoane pe măsură ce continuăm să dezvoltăm un nivel ridicat de conștiință de sine. Aptitudinile sociale, perspectiva empatică și competența socială ale unei persoane sunt toate modelate de această sensibilitate. Potrivit lui Gardner (1983), trăsătura fundamentală a inteligenței interpersonale este "capacitatea de a recunoaște și de a face distincții între alți indivizi" în ceea ce privește dispoziția, temperamentul și motivațiile. El compară forma de bază a inteligenței interpersonale cu capacitatea unui copil de a distinge și de a recunoaște stările de spirit ale altor persoane. Iată un exemplu despre cum să identifiți emoțiile celorlalți: Pe terenul de joacă, Margaret juca un meci de fotbal când s-a împiedicat și s-a zgâriat la genunchi. În afară de Justin, care o urmărea pe Margaret din cealaltă parte a terenului de joc, nimeni altcineva nu a intervenit pentru a o ajuta pe Margaret pe măsură ce jocul continua. Justin a felicitat-o pe Margaret pentru încercarea ei de a înscrie un gol, ajutând-o să se ridice în picioare și conducând-o la asistentă pentru a-i fi inspectat genunchiul.

Gradul în care o persoană construiește și menține relații este o reflecție a gradului de conștiință de sine și de abilități sociale. Prin urmare, dezvoltarea relațiilor este văzută ca un proces. Trebuie să recunoaștem unele cerințe care sunt inerente procesului de formare a relațiilor, cum ar fi crearea, susținerea și menținerea afilierilor cu diferite niveluri de intimitate. Având în vedere complexitatea emoțiilor și modul în care acestea afectează interacțiunile cu ceilalți, acest proces poate fi destul de dificil. Probabilitatea de a forma relații eficiente se îmbunătățește odată cu expunerea la circumstanțe sociale (Gardner, 1983). Obținem un sentiment de echilibru în schimbul nostru de expresii emoționale și competență socială prin participarea la activități care ne largesc punctul de vedere și ne îmbunătățesc abilitățile de socializare. În plus, relațiile pot fi văzute ca o stare de reciprocitate în care oferirea și primirea de emoții și interacțiuni este un schimb reciproc și respectuos. Potrivit lui Hendrick & Hendrick, oamenii au o gamă largă de sentimente pentru alte persoane. Gradul în care ne place sau detestăm pe cineva ar putea rezuma astfel de întâlniri. Ideea de relație interpersonală

atracția, sau doar atracția, poate fi utilizată pentru a defini simpatia și antipatia. Înțelegerea relațiilor necesită luarea în considerare a unor subiecte precum interacțiunea și afilierea ca elemente esențiale ale experiențelor și asociațiilor persoanei (Hendrick & Hendrick, 1992). Iată un exemplu de gestionare a relațiilor: Judy a fost numită căpitan al echipei sale de fotbal după cinci luni în care a fost căpitanul echipei de fotbal a școlii sale. Unii dintre coechipierii ei au o părere bună despre ea ca persoană intelectuală, creativă și imaginativă. Judy este conștientă de faptul că anumiți membri ai echipei sale de fotbal nu sunt de acord cu această numire și au decis să nu sprijine decizia antrenorului. Pentru a câștiga încrederea, colaborarea și respectul coechipierilor săi și pentru a le oferi șansa de a-și exprima ideile cu privire la viitorul echipei de fotbal a școlii, Judy a ales să pună în aplicare o serie de prânzuri lunare.

Goleman susține că inteligența emoțională (IE) este un fenomen distinct de IQ în cartea *The Brain and Emotional Intelligence: New Insights*, citând studii care să susțină afirmația sa (IQ). De exemplu, Goleman subliniază o serie de trăsături care contribuie la IE, care sunt fundamentale diferite de IQ-ul unei persoane. Creativitatea, dorința, perseverența, motivația, raportul și empatia sunt câteva dintre aceste trăsături. El citează o serie de rezultate de cercetare publicate care "ne informează că există regiuni ale creierului care guvernează IE, ceea ce distinge această colecție de talente umane de inteligența academică (verbală, matematică și spațială), sau IQ", în care susține că există centre cerebrale care guvernează IE (Goleman, 2012).



www.freepik.com

Inteligența emoțională - un catalizator pentru dezvoltarea generală

Principalul obiectiv al etapei 6-10 ani din durata existenței umane este ca copilul să își dovedească singur că este capabil să reușească în lumea oamenilor (Erikson). La această vârstă, ei devin din ce în ce mai competenți în utilizarea raționamentului logic, în înțelegerea faptelor științifice și a altor aspecte care sunt predate de obicei la școală. De asemenea, ei devin mai competitivi și vor să facă lucruri pe care alți copii de aceeași vârstă le pot face. Atunci când fac efortul de a îndeplini o sarcină și reușesc, își dezvoltă încrederea în sine. Cu toate acestea, dacă eșuează, tind să simtă că sunt inferiori celorlalți. Aici inteligența emoțională se poate dovedi utilă, deoarece competența emoțională poate face, de fapt, diferența între copiii încrezători în sine și cei care se simt incompetenți.

3.1. Importanța inteligenței emoționale pentru copii

Copiii din școala primară cu un grad ridicat de inteligență emoțională sunt:

- să poată folosi un vocabular mai elaborat atunci când vorbesc despre ceea ce trăiesc;
- distingerea diversității și complexității expresiilor emoționale și înțelegerea cauzalității diferitelor emoții;
- adaptarea mai rapidă la noile seturi de reguli și sarcini de la școală;
- mai autonome, deoarece se bazează pe propriile abilități și competențe pentru a reuși;
- abordarea greșelilor și eșecurilor într-un mod sănătos, care îi ajută să învețe din ele și să se dezvolte;

- predispuși să inițieze și să cultive relații funcționale cu colegii lor.

De cele mai multe ori, dificultățile cu care se confruntă un copil în primii ani de școală, inclusiv majoritatea situațiilor în care pare să existe o dezvoltare întârziată a abilităților cognitive, sunt de natură emoțională:

- s-ar putea să se simtă copleșiți de sarcini și să nu știe cum să ceară ajutor,
- s-ar putea să se simtă timizi pe plan social, astfel încât să fie lăsați deoparte de grup sau chiar să se rătăcească,
- ar putea avea o curiozitate mai profundă pentru mediul înconjurător, iar faptul că nu știu cum să se descurce cu aceasta i-ar putea face să pară distrași și neatenți, în timp ce ratează lecțiile și sarcinile mai formale,
- s-ar putea să fie blocați de teama de a greși și să nu treacă la acțiune sau ar putea reacționa într-un mod exagerat atunci când fac cea mai mică greșală;
- s-ar putea să se retragă și să se simtă neînțeleși pentru că nu pot exprima ceea ce simt;
- ar putea reacționa într-un mod agresiv pentru că nu pot înțelege cum ar trebui să se comporte pentru a fi acceptați și integrați.

Copiii care beneficiază de formare emoțională de la o vârstă fragedă sunt mai bine pregătiți să își regleze emoțiile, să comunice eficient și să stabilească relații sănătoase cu ceilalți. De asemenea, este mai probabil să dezvolte empatie și compasiune față de ceilalți, ceea ce poate duce la o mai mare coeziune socială și poate reduce probabilitatea conflictelor și a intimidării (Epstein, 1998). În cele din urmă, inteligența emoțională este o componentă esențială a bunăstării și fericirii generale, iar educația timpurie în acest domeniu poate pune bazele unei dezvoltări cognitive și emoționale sănătoase pe tot parcursul vieții. Inteligența emoțională îi ajută pe copii să dezvolte o mai bună înțelegere a propriilor emoții și a modului în care acestea le afectează comportamentul. Această conștientizare de sine îi poate ajuta să ia decizii mai bune și să-și dezvolte reziliența în fața provocărilor (Ciarrochi & Mayer, 2013).


Prin urmare, pentru a le oferi copiilor un start excelent în mediul școlar și pentru a-i ghida


lor spre încredere în sine, autoeficacitate și autonomie, părinții și profesorii deopotrivă trebuie să investească energie în activități menite să dezvolte inteligența emoțională a copiilor. Învățându-i să își recunoască și să își regleze emoțiile, să comunice despre ceea ce simt și să se intereseze de ceea ce simt ceilalți are potențialul de a remedia comportamentele lor dezadaptative atât la școală, cât și acasă și de a-i ajuta să se simtă competenți în propria viață.

3.2. Metode și tehnici pentru dezvoltarea inteligenței emoționale de la o vârstă fragedă


Inteligența emoțională - la fel ca inteligența și creativitatea - este de fapt o abilitate generală, pe care fiecare o posedă într-o anumită măsură și care poate fi dezvoltată și antrenată prin metode și tehnici specifice. Deoarece creierul copiilor este puternic orientat spre absorbția de informații, abilități și fapte, cu cât abordăm mai devreme formarea inteligenței emoționale în timpul vieții, cu atât vom obține performanțe mai bune. Totuși, aceasta nu înseamnă că inteligența emoțională nu poate fi dezvoltată la vârsta adultă sau la bătrânețe - de fapt, se poate, dar cel mai bun mod în care putem beneficia de ea este să o stăpânim înainte de a ajunge la maturitate.


În continuare, enumerăm câteva obiective educaționale și abordări metodologice care pot fi aplicate pentru a îmbunătăți inteligența emoțională a copiilor de 6-10 ani:


 **Identificarea corectă a emoțiilor personale:** Copiii nu sunt întotdeauna capabili să numească ceea ce simt, pentru că probabil nu au conceptele, dar pot fi îndrumați să fie atenți la semnalele corpului lor și să le descrie dacă li se pun întrebările potrivite; pornind de la aceasta, pot fi învățați treptat să dea nume la ceea ce simt; în ultimii ani au apărut pe piață numeroase cărți pentru copii despre recunoașterea și denumirea emoțiilor.


 **Tehnici de reglare emoțională:** Recunoașterea a ceea ce se simte în interior nu este


suficient pentru reglarea emoției; în timp ce învățăm că orice emoție este naturală și utilă, trebuie, de asemenea, să învățăm că unele comportamente declanșate de anumite emoții ne pot dăuna nouă înșine sau celorlalți, astfel încât trebuie să fim capabili să reglăm emoțiile pentru a le exprima într-o manieră funcțională - sofrologia (tehnici de respirație), imagistica autoghidată, terapia prin artă sau tehnicile de terapie prin teatru pot fi utilizate pentru a-i învăța pe copii cum să își gestioneze propriile emoții și cum să le pună în valoare.

 **Limbajul corpului -lectură||:** Copiii sunt foarte buni la observarea limbajului corporal (limbaj nonverbal) și a inflexiunilor vocii (limbaj paraverbal), dar nu sunt întotdeauna conștienți de modul în care să le interpreteze, de aceea este foarte important să facă exerciții specifice în care să observe limbajul nonverbal și paraverbal și să îl coreleze cu limbajul verbal.

 **Practicați comunicarea deschisă și sinceră:** Comunicarea este instrumentul fundamental pe care oamenii îl folosesc pentru a învăța și să stabilească relații, dar este și mijlocul perfect de a regla emoțiile personale - deoarece exprimarea nevoilor emoționale este prima condiție pentru ca acestea să fie satisfăcute - și emoțiile celorlalți - deoarece cuvintele potrivite pot fi liniștitoare și pot aduce alinare oricărui suflet.

 **Promovarea bunătații și grijii:** Încurajarea copiilor să aibă grijă unii de alții și să arate bunătațe față de oamenii din jurul lor prin implicarea lor în acțiuni caritabile sau prin oferirea exemplelor lor de bună purtare sunt foarte importante pentru dezvoltarea abilităților lor de a iniția și menține prietenii și pentru cultivarea empatiei.

 **Consolidarea rezilienței:** Ajutați-i pe elevi să înțeleagă că eșecurile sunt o parte naturală a vieții și învățați-i să-și revină după dezamăgiri, concentrându-se la partea pozitivă a lucrurilor în locul celor negative și prin acceptarea lucrurilor pe care nu le pot schimba.

 **Învățați toleranța și preveniți discriminarea:** Învățați copiii că oamenii sunt diferiți, dar acesta este întotdeauna un lucru bun, deoarece varietatea oferă multiple oportunități și eterogenitatea este o

premisele importante ale evoluției, învățați-i să rămână curioși unii față de alții și să își accepte colegii ca pe o sursă nesfârșită de inspirație și cunoștințe.

□urnizarea unui mediu sigur și favorabil:

Crearea unui mediu în care elevii să se simtă în siguranță pentru a se exprima și în care emoțiile lor

creșterea și dezvoltarea sunt apreciate.

Mai departe, copiii de școală primară au anumite particularități de vârstă, care pot fi exploatate în favoarea unei abordări educaționale mai nuanțate - iată cum:

- Sunt foarte curioși.
 - Creați experiențe de învățare și prezentați curiozități și fapte amuzante care să le permită să facă asocieri și să învețe noi concepte și abilități.
- Ei sunt jucăuși și învață mai bine atunci când se simt bine în timpul procesului.
 - Utilizați gamificarea, jocurile de rol și sarcinile distractive pentru a-i învăța concepte și abilități practice.
- Ei au nevoie de multă validare exterioară, mai ales din partea adulților.
 - Subliniați aspectele pozitive din comunicările lor și laudați-i pentru eforturile și progresele lor, chiar și atunci când abilitățile lor trebuie îmbunătățite.
- Ei sunt (încă) destul de orientați spre tactil și foarte sensibili la atingere și texturi.
 - Oferiți-le experiențe de învățare tactile, în care pot crea ceva în timpul procesului de învățare și nu ezitați să îi îmbrățișați din când în când pentru confort emoțional.
- Abilitățile lor cognitive se bazează pe lucruri concrete (nu pot încă opera cu concepte abstracte).
 - Folosiți o mulțime de exemple și analogii concrete pentru a-i ajuta să înțeleagă procese complexe.
- Ei învață mai bine prin imitare și exemplu.

- Fiți un model de comportament și ei vă vor urma mai degrabă decât să le explice reguli sociale complicate.
- Memoria lor este orientată pe termen scurt.
 - Nu vă așteptați să își amintească ceva ce ați discutat în urmă cu o lună; folosiți o mulțime de repetiții și suporturi vizuale pentru a-i ajuta să își amintească regulile sau conceptele importante.
- Sunt foarte creativi și dornici să își exprime imaginația.
 - Lăsați-i să își folosească imaginația și creativitatea în procesul de învățare, provocându-i să vină cu idei, să creeze povești, opere de artă, scenarii de jocuri de rol etc. care să exprime lecțiile învățate sau care să le permită să își exerseze abilitățile.
- Ei sunt foarte ușor deranjați de situații neprevăzute care le schimbă rutina.
 - Sentimentul de siguranță este esențial pentru creștere și dezvoltare, așa că folosiți reasigurarea pentru confort, învățându-i în același timp să împartă elementele unei situații nedorite în două categorii: (1) elementele pe care le pot controla și (2) cele pe care nu le pot controla și îndrumându-i să rămână concentrați pe lucrurile pe care le pot controla; de asemenea, arătați-le că există "o lingură de zahăr în oricel", că orice situație are avantaje și dezavantaje și îndrumați-i spre aprecierea laturii pozitive mai degrabă decât spre dezamăgirea celei negative.

Inteligența emoțională poate fi dezvoltată prin practică constantă și consolidare. Prin utilizarea acestor metode și tehnici, adulții îi pot sprijini pe copii să își dezvolte reziliența emoțională, empatia și abilitățile sociale care îi vor ajuta pe tot parcursul vieții. În plus, cheia este ca învățarea despre inteligența emoțională să fie distractivă, atractivă și practică.

3.3. Evaluarea inteligenței emoționale

Dezvoltarea inteligenței emoționale ar trebui să pornească întotdeauna de la nivelul actual de capacitate, astfel încât punctul de plecare al oricărei abordări de dezvoltare ar trebui să fie o analiză a nevoilor de formare.

Evaluarea inteligenței emoționale a elevilor din învățământul primar poate fi realizată prin mai multe metode:

- ✓ **evaluări prin observație** - profesorii sau părinții pot observa comportamentul copiilor în diferite situații pentru a obține o idee despre inteligența lor emoțională; de exemplu, cum gestionează situațiile neașteptate, cum răspund la diferite emoții (proprii și ale altora) și cum își comunică sentimentele;
- ✓ **autoevaluare** - pentru elevii care se apropie de vârsta de 9-10 ani există unele instrumente care pot fi utilizate pentru a-i ajuta pe copii să își evalueze propria inteligență emoțională, cum ar fi chestionarele sau sondajele; aceste instrumente îi pot ajuta pe copii să își înțeleagă propriile puncte forte emoționale și domeniile care necesită îmbunătățiri, dar acestea trebuie utilizate cu atenție, deoarece rezultatele mai slabe ar putea declanșa sentimente de rușine și inferioritate la această vârstă;
- ✓ **evaluări interactive** - există jocuri și activități care pot fi utilizate pentru a evalua inteligența emoțională a copiilor, cum ar fi activități de joc de rol sau jocuri de societate care necesită abilități de inteligență emoțională, cum ar fi empatia sau conștiința socială;
- ✓ **feedback de la alții** - profesorii, părinții sau colegii pot oferi feedback unui copil cu privire la inteligența sa emoțională, subliniind domeniile în care excellează și domeniile în care se poate îmbunătăți;
- ✓ **observarea expresiei lor emoționale** - căutați semne ale expresiei emoționale, cum ar fi expresiile faciale, limbajul corpului și tonul vocii. Copiii care sunt inteligenți din punct de vedere emoțional au tendința de a sublinia cu destulă precizie ceea ce simt și care este cauza sentimentului lor;
- ✓ **evaluarea componentelor** - empatia, reglarea emoțiilor, exprimarea emoțiilor sunt componente cheie ale emoțiilor

inteligența; observarea sau evaluarea acestor componente separate poate oferi o perspectivă mai bună asupra capacității generale a copiilor de a fi inteligenți emoțional;

- ✓ **teste standardizate** - există o serie de teste standardizate care pot fi utilizate pentru a evalua inteligența emoțională a copiilor, cum ar fi Bar-On Emotional Quotient Inventory - Youth Version (Bar-OnEQ- i:YV), aplicabil copiilor în vârstă de cel puțin 7 ani.

Este important de remarcat faptul că inteligența emoțională este un construct complex care poate fi dificil de evaluat cu acuratețe printr-o singură metodă, în special la o vârstă atât de fragedă. Prin urmare, poate fi necesară o combinație de metode pentru a obține o imagine completă a inteligenței emoționale a unei persoane. În plus, este important să ne amintim că inteligența emoțională este o abilitate care poate fi dezvoltată și cultivată în timp, astfel încât este esențial să oferim copiilor oportunități de a-și exersa și dezvolta inteligența emoțională.



www.freepik.com

Rolul profesorilor în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor

Pentru elevii din învățământul primar, profesorii devin extensii ale figurilor de atașament din familie și beneficiază de încrederea și speranța deplină a acestora. Din acest motiv, profesorii devin surse semnificative de influență, depășind adesea autoritatea părinților în anumite domenii. Ca atare, profesorii sunt modele, mentori și ghizi care modelează comportamentul și personalitatea elevilor lor, inclusiv în domenii legate de inteligența emoțională. De asemenea, datorită relației strânse pe care o au la școală, comportamentele și cerințele profesorilor pot declanșa anumite reacții emoționale în legătură cu viziunea de sine și capacitățile elevilor, devenind astfel arhitecți ai încrederii în sine și ai autoeficacității - un rol care trebuie abordat cu atenție și responsabilitate.

4.1. Profesorii ca ghizi pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

În întreaga Europă, elevii petrec, în mod regulat, între 4 și 8 ore la școală, 5 zile pe săptămână. Asta înseamnă până la 3rd din timpul lor. Astfel, modelele pe care le au și persoanele pe care le întâlnesc la școală își pun, fără îndoială, amprenta asupra dezvoltării lor psiho-sociale.

Privind în profunzime influența pe care profesorii o au asupra dezvoltării inteligenței emoționale a elevilor lor, putem extrage câteva funcții diferite pe care profesorii le joacă în această etapă crucială de creștere și dezvoltare personală, cu o contribuție distinctă asupra dezvoltării inteligenței emoționale:

- ✓ **crearea unui mediu de învățare sigur** - o atmosferă de clasă solidară și empatică le permite elevilor să își exprime sentimentele fără teamă, încurajând conștientizarea emoțională și, de asemenea, profesorii trebuie să modereze în mod activ conflictele și să medieze diferite situații sau chiar relații în această etapă, deoarece el/ea este singura figură adultă la care elevii se pot adresa atunci când se simt rău sau când nu sunt capabili să gestioneze singuri evenimentele;
- ✓ **predarea alfabetizării emoționale** - educatori pot preda în mod explicit vocabularul și recunoașterea emoțiilor, ajutându-i pe tinerii elevi să își eticheteze și să își înțeleagă emoțiile prin întrebări, folosind materiale vizuale, punând cuvintele potrivite la descrierea sentimentelor lor;
- ✓ **validarea emoțiilor copiilor** - copiii vor manifesta o gamă largă de emoții în clasă, pentru că așa fac de obicei, iar profesorii ar trebui să recunoască și să valideze aceste emoții (indiferent ce sunt sau ce le-au declanșat) ca fiind naturale și utile și să îi învețe pe copii că toate emoțiile au un scop;
- ✓ **modelarea reglării emoțiilor** - profesorii îi pot ajuta pe elevii mici să își regleze emoțiile intense, demonstrând în același timp cum să gestioneze eficient emoțiile, servind drept modele pe care elevii le vor imita;
- ✓ **încurajarea atenției față de ceilalți și a conștiinței sociale** - la această vârstă, elevii au încă tendința de a fi puțin egocentrice și de a nu acorda atenție nevoilor colegilor lor și emoțiile, mai ales dacă acestea nu sunt comunicate verbal, astfel încât profesorii ar trebui să își propună să își stimuleze elevii să identifice semnalele subtile paraverbale și nonverbale și să le folosească pentru a identifica emoțiile celorlalți; în același timp, profesorii ar trebui să creeze situații de învățare prin experiență pentru a-i ajuta pe elevi să reflecteze asupra impactului propriilor comportamente asupra celorlalți;
- ✓ **încurajarea empatiei** - profesorii pot promovează empatia prin încurajarea elevilor să ia în considerare perspectivele și sentimentele celorlalți; de asemenea, pot oferi sau crea contexte în care să îi determine pe elevii mici să își folosească abilitățile de empatie;

- ✓ **îmbogățirea abilităților sociale** - predarea abilităților interpersonale precum ascultarea activă și comunicarea constructivă este un obiectiv important în orice mediu socio-educational, deoarece aceste abilități vor regla comportamentul elevilor, vor promova relații interpersonale sănătoase și vor preveni escaladarea conflictelor, asigurând în același timp dezvoltarea inteligenței emoționale;
- ✓ **încurajarea stimei de sine** - profesorii pot să stimuleze stima de sine a elevilor prin consolidare pozitivă și feedback constructiv, iar în cazul elevilor mici, profesorii ar trebui să fie foarte atenți la modul în care oferă feedback, deoarece copiii mici sunt mai sensibili la critici, iar imaginea lor de sine poate fi ușor afectată dacă se simt nevalorificați.

În esență, profesorii joacă un rol esențial în cultivarea inteligenței emoționale, ghidându-și elevii în labirintul interacțiunii sociale prin modelul de comportament pe care îl oferă, prin cunoștințele pe care le predau despre relații și prin competențele sociale pe care le formează pe parcursul procesului educațional.

Mai mult, prin implementarea activităților legate de inteligența emoțională în planurile lor de lecții zilnice, profesorii și-ar putea duce rolul la următorul nivel de performanță, pentru a-i ajuta pe elevi să își atingă potențialul. Să explorăm mai jos beneficiile pe care elevii le au de pe urma unei astfel de practici:

- **dezvoltarea holistică:** Inteligența emoțională este un aspect esențial al dezvoltării umane, cuprinzând conștiința de sine, autoreglarea, empatia și abilitățile interpersonale. Prin încorporarea acestor componente în lecții, educatorii îi pot ajuta pe elevi să devină persoane complete, care pot face față nu numai provocărilor academice, ci și complexității vieții lor personale și sociale.
- **îmbunătățirea învățării mediului de învățare:** ○
O clasă inteligentă din punct de vedere emoțional favorizează un mediu de învățare pozitiv și incluziv. Atunci când elevii sunt învățați să își înțeleagă și să își gestioneze emoțiile, ei sunt mai bine pregătiți să gestioneze stresul, conflictele și relațiile interpersonale, creând un mediu mai

cadru armonios și favorabil învățării.

- **îmbunătățirea performanțelor școlare:** Cercetările sugerează o corelație pozitivă între inteligența emoțională și rezultatele școlare. Elevii cu abilitățile puternice de inteligență emoțională tind să obțină rezultate academice mai bune, deoarece își pot gestiona emoțiile, se pot concentra asupra sarcinilor și pot comunica eficient cu profesorii și colegii.
- **bunăstarea pe termen lung:** Inteligența emoțională nu este relevantă doar în școală; este o abilitate pe tot parcursul vieții care contribuie la succesul personal și profesional. Integrarea componentelor inteligenței emoționale îi pregătește pe elevi pentru provocările viitoare, oferindu-le instrumentele necesare pentru a gestiona stresul, a construi relații sănătoase și a lua decizii în cunoștință de cauză.
- **soluționarea conflictelor:** componentele inteligenței emoționale îi ajută pe elevi să gestioneze conflictele și dezacordurile în mod constructiv. Ei învață să empatizeze cu ceilalți, să își comunice eficient sentimentele și să depună eforturi pentru a găsi soluții, reducerea comportamentelor perturbatoare și favorizarea unei atmosfere mai pașnice în clasă.
- **abilități sociale:** componentele inteligenței emoționale îmbunătățesc abilitățile sociale ale elevilor, cum ar fi ascultarea activă, cooperarea și colaborarea. Aceste aptitudini nu sunt valoroase doar la școală, ci și în viitoarele cariere și interacțiuni sociale.
- **reziliența emoțională:** Predarea inteligenței emoționale îi ajută pe elevi să-și dezvolte reziliența în fața adversității. Ei învață să își revină după eșecuri, să se adapteze la schimbări și să mențină o perspectivă pozitivă, ceea ce este esențial atât pentru dezvoltarea personală, cât și pentru cea academică.
- **prevenirea bullying-ului și a hărțuirii:** educația inteligenței emoționale poate contribui la reducerea cazurilor de bullying și hărțuire. Elevii care înțeleg impactul acțiunilor lor asupra celorlalți sunt mai puțin susceptibile de a adopta comportamente negative, creând un mediu școlar mai sigur și mai incluziv.
- **auto-apărarea drepturilor:** Elevii cu abilități puternice de inteligență emoțională sunt mai buni în a-și susține propriile nevoi. Ei pot

să își exprime îngrijorările, să caute ajutor atunci când este necesar și să se implice mai activ în propria lor călătorie educațională.

- **cultivarea empatiei:** inteligența emoțională favorizează empatia, care este esențială pentru dezvoltarea unui simț al responsabilității sociale și al compasiunii pentru ceilalți. Aceasta promovează o societate mai grijulie și mai plină de compasiune.

Reunirea resurselor educaționale pe care profesorii le au la dispoziție și concentrarea lor pe dezvoltarea inteligenței emoționale într-un mod sistematic seamănă oarecum cu modul în care medicii folosesc razele laser pentru a rezolva o problemă medicală: o rază mică, dar concentrată de "lumină emoțională" va produce efecte masive în personalitatea și dezvoltarea generală a individului.

4.2. Sfaturi și trucuri pentru profesori cu privire la gestionarea emoțiilor

Gestionarea emoțiilor este un proces complex, paralel cu obiectivele educaționale deja stabilite de curriculum și de profesori, care necesită un set specific de abilități din partea profesorilor, dar odată ce începem să folosim aceste abilități, ne dăm seama că ele vin destul de natural atunci când interacționăm cu alte persoane, deoarece fac parte din repertoriul relațiilor de funcționare umană.

Iată ce pot face profesorii:

🕒 Oferiți sprijin emoțional:

- Fiți disponibili și receptivi atunci când copiii au nevoie să vorbească sau să își exprime sentimentele. Profesorii ar trebui să își amintească faptul că, la această vârstă, elevii au încă nevoie să se bazeze pe un adult în anumite situații.
- Oferiți confort fizic (de exemplu, îmbrățișare, atingere liniștitoare), atunci când este cazul, la fel cum ar face un părinte, deoarece profesorii sunt extensii ale figurilor de atașament pe care copiii le au în familiile lor.

👂 Ascultare activă:

- Acordați atenție deplină atunci când copilul vorbește.
- Mențineți contactul vizual și folosiți indicii nonverbale pentru a arăta că sunteți implicat.

- Evitați să-i întrerupeți sau să le terminați propozițiile.
- Reflecțați asupra a ceea ce spun ei înainte de a răspunde.
- Folosiți conjecturi atunci când observați că copiii au dificultăți în exprimarea unei anumite idei și cereți-le să vă confirme dacă ați înțeles bine.

👁️ Empatizați și validați:

- Dați dovadă de empatie recunoscându-le sentimentele.
- Validați-i emoțiile, asigurându-i că este în regulă să se simtă așa cum se simt.

🗨️ Utilizați întrebări deschise:

- Încurajați conversația prin adresarea de întrebări deschise care necesită mai mult decât un simplu răspuns "da" sau "nu" (de exemplu, "Poți să-mi spui mai multe despre ceea ce te deranjează?").

🗨️ Utilizați un limbaj adecvat:

- Adaptați-vă limbajul și stilul de comunicare la vârsta și nivelul de dezvoltare al copiilor.
- Evitați utilizarea jargonului sau a termenilor complecși care îi pot deruta.
- Elevii mici au un mod concret de a raționa, așa că încercați să folosiți exemple din lucrurile la care se raportează pentru a face un punct de vedere.

👂 Respectați-le ritmul:

- Oferiți-i copilului spațiu și timp pentru a se deschide. Unii copii pot avea nevoie de mai mult timp pentru a se simți confortabil să își împărtășească emoțiile. Impunerea unui ritm mai rapid îi poate descuraja pe copii.

👁️ Evitați judecata:

- Abțineți-vă să judecați sau să criticați sentimentele sau reacțiile lor.
- Creați un spațiu sigur și lipsit de prejudecăți pentru ca ei să se poată exprima.
- Feriți-vă de criticile sau judecățile dure ale colegilor, încercați să le reformulați dacă le observați sau contracarați-le cu o validare.
- Transformați în obiectiv modelarea unei atitudini de nejudicare și a unei atmosfere de toleranță în clasă.

🗨️ Împărtășiți-vă propriile sentimente:

- Atunci când este cazul, împărtășiți propriile sentimente și experiențe pentru a demonstra că este normal să aveți

emoțiile și să își arate vulnerabilitatea. Copiii sunt predispuși să învețe din exemple, dar tind, de asemenea, să își idealizeze modelele până în punctul în care unele comportamente ar putea părea irealizabile pentru ei. Astfel, împărtășirea vulnerabilităților i-ar putea ajuta să relaționeze mai bine și să se simtă încurajați să muncească pentru a atinge nivelul de abilitate pe care și-l doresc.

🕒 **Folositi arta si jocul:**

- Copiilor mai mici le poate fi mai ușor să își exprime emoțiile prin artă, desen sau joc. Oferiți oportunități pentru exprimarea creativă.
- Feriți-vă de autolimitările care ar putea apărea în exprimarea elevilor din cauza percepției că nu au talent artistic. Încurajați exprimarea liberă și subliniați faptul că procesul este mai important decât produsul.

🕒 **Storytelling:**

- Împărtășiți povești sau cărți care abordează emoțiile și sentimentele, care îi pot ajuta pe copii să înțeleagă și să vorbească despre propriile emoții.
- Încercați să evitați explicarea poveștilor și să încurajați elevii să vină cu propriile interpretări ale mesajului.

🕒 **Modelarea expresiei emoționale:**

- Demonstrați o exprimare emoțională sănătoasă prin gestionarea constructivă a propriilor emoții. Copiii învață adesea prin observarea adulților.
- Este posibil ca elevii mici să fie foarte energici și activi și să nu se conformeze cu ușurință regulilor clasei, iar acest lucru ar putea deveni deranjant atunci când ne concentrăm asupra propriei noastre liste de sarcini, dar nu uitați că abilitățile lor de autocontrol sunt în curs de dezvoltare și că, deși îmbunătățirea abilităților cognitive și a conținutului predării este foarte importantă, ar trebui să acordăm întotdeauna prioritate îngrijirii sufletelor.

🕒 **Evitati reactiile exagerate:**

- Mențineți un comportament calm și calm, mai ales atunci când copilul este supărat. Calmul dumneavoastră îl poate ajuta să se simtă în siguranță.

- Reacțiile exagerate alimentează adesea focul și amplifică emoțiile negative pe care toată lumea le simte deja, inhibând în același timp partea creierului responsabilă de învățare.

🕒 **Mentinerea consecvenței:**

- Fiți consecvent în răspunsurile și disponibilitatea dumneavoastră, astfel încât copilul să știe că se poate baza pe sprijinul dumneavoastră.
- Amintiți-vă că o relație puternică se construiește în timp și că copiii au nevoie de o reasigurare constantă înainte de a fi capabili să și-o ofere singuri.
- Acordați o atenție deosebită elevilor care provin din familii despărțite sau care au suferit o formă de abuz sau abandon, deoarece aceștia au adesea dificultăți în a avea încredere în alte persoane.

🕒 **Respectati viata privata:**

- Dacă copiii împărtășesc ceva personal, respectați-le intimitatea și nu le împărtășiți cu alții fără permisiunea lor.
- Dar dacă simțiți că elevii ar putea beneficia de pe urma împărtășirii situației lor sau dacă au încălcat vreo regulă, încurajați-i să se prezinte singuri.

🕒 **Urmăriti:**

- Mai târziu, verificați cu copiii cum se simt. Acest lucru arată că vă pasă cu adevărat de bunăstarea lor emoțională.

Uneori, elevii ale căror emoții ar trebui abordate de profesori au probleme comportamentale de orice fel, care par să complice interacțiunile dintre ei. Iată câteva recomandări pentru profesori cu scopul de a-i ghida în îmbunătățirea situațiilor unor astfel de elevi:

- **construiți o relație pozitivă:** stabiliți relație pozitivă și de susținere cu un copil. Dați dovadă de empatie, răbdare și înțelegere.
- **stabiliți așteptări clare:** comunicați clar regulile și așteptările clasei încă de la începutul anului școlar. Fiți consecvenți în aplicarea acestor reguli și oferiți reamintiri regulate.
- **utilizați consolidarea pozitivă:** recunoașteți și recompensați comportamentul bun. Oferiți laude,

autocolante sau mici stimulente pentru a consolida acțiunile pozitive, pentru a motiva elevii să manifeste comportamentele dorite.

- **oferiți structură și rutină:** copiii cu probleme comportamentale beneficiază adesea de un mediu de clasă structurat și previzibil. Mențineți un program zilnic consecvent, cu tranziții și rutine clare.
- **oferiți posibilitatea de a alege:** oferiți elevilor posibilitatea de a alege în anumite limite (de exemplu, permiteți-le să aleagă între două teme sau activități). Acest lucru îi poate ajuta să simtă un sentiment de autonomie și să reducă luptele pentru putere.
- **puneți în aplicare planuri de comportament:** colaborați cu echipa de educație specială a școlii sau cu consilierii pentru a elabora planuri de comportament individualizate pentru elevii cu probleme persistente. Aceste planuri pot include strategii specifice pentru gestionarea și îmbunătățirea comportamentului.
- **utilizați ajutoare vizuale:** programele vizuale, graficele sau memento-urile pot fi eficiente pentru copiii cu probleme de comportament. Indiciile vizuale îi ajută să înțeleagă așteptările și să își gestioneze comportamentul.
- **învățarea autoreglării:** învățați elevii tehnici de autoreglare (de exemplu, respirația profundă, numărarea până la zece sau utilizarea -spațiu de "răcorire"), atunci când se simt copleșiți sau frustrați.
- **oferiți feedback imediat:** abordați problemele de comportament cu promptitudine și în privat atunci când este necesar. Folosiți afirmațiile "eu" pentru a vă exprima sentimentele și observațiile, mai degrabă decât să faceți afirmații acuzatoare.
- **diferențiați instrucțiunile:** adaptați metodele de predare pentru a răspunde nevoilor individuale și stilului de învățare al copilului. Ajustarea curriculumului și oferirea de sprijin suplimentar pot reduce frustrarea și comportamentul.
- **monitorizați progresul:** evaluați și monitorizați continuu comportamentul și progresul copilului. Țineți evidența incidentelor și a îmbunătățirilor pentru a urmări schimbările în timp.
- **model de comportament adecvat:** demonstrați comportamentele și abilitățile sociale pe care le așteptați de la elevi. Copiii învață adesea prin observare și imitarea adulților.

Și aici sunt, de asemenea, câteva idei despre cum să abordați un copil cu probleme de comportament:

- ✓ **indicii nonverbale:** utilizați indicii nonverbale pentru a transmite înțelegere și empatie. Mențineți contactul vizual, folosiți un ton calm al vocii și evitați încrucișarea brațelor, care poate fi percepută ca o confruntare.
- ✓ **ascultați activ:** permiteți copilului să își exprime sentimentele și preocupările. Ascultați activ fără să întrerupeți sau să judecați. Uneori, copiii reacționează pentru că se simt neauziți.
- ✓ **validați sentimentele:** recunoașteți emoțiile și sentimentele copilului, chiar dacă nu sunteți de acord cu comportamentul său. Validarea emoțiilor sale îl poate ajuta să se simtă înțeles și mai puțin defensiv.
- ✓ **utilizați un limbaj pozitiv:** încadrați pozitiv instrucțiunile și feedback-ul: de exemplu, în loc să spuneți "Nu mai alergați pe holuri", spuneți "Vă rog, mergeți pe holuri".
- ✓ **stabiliți limite clare:** consolidați consecvent regulile și așteptările din clasă. Vorbiți clar despre consecințele anumitor comportamente, subliniind în același timp că aveți încredere în capacitatea lor de a face alegeri mai bune.
- ✓ **întăriți comportamentul pozitiv:** recunoașteți și laudați copilul atunci când manifestă un comportament pozitiv. Întărirea îl poate motiva să continue să facă alegeri bune.
- ✓ **oferiți sprijin emoțional:** oferiți confort și reasigurare atunci când copilul este supărat. Uneori, o scurtă pauză sau câteva momente de sprijin emoțional îl pot ajuta să-și recapete controlul.
- ✓ **abordare individualizată:** recunoașteți că fiecare copil este unic și că ceea ce funcționează pentru unul poate să nu funcționeze pentru altul. Adaptați-vă abordarea la nevoile și schimbările specifice ale copilului.

Profesorii pot alege din atât de multe stiluri diferite de predare și atât de multe conținuturi diferite, atât de multe metode și atât de multe resurse pe care le pot folosi, dar există un lucru care ar trebui să rămână o constantă pentru fiecare persoană care alege această poziție: *grija* pentru tinerii fragili, dar plini de potențial, care stau în fața lor și le absorb fiecare cuvânt.

Perspectiva sistemică asupra problemelor comportamentale și dezadaptative

Ființele umane dezvoltă o relație cu mediul lor fizic și social încă de când au venit pe lume. Trăiesc în sisteme sociale - familie, grupuri de prieteni, comunitate - pe care pot ajunge să le influențeze, dar care, de asemenea, lasă o amprentă asupra comportamentului lor social și asupra dezvoltării lor psihologice. Funcționarea lor psihologică este, de asemenea, un sistem intern, deoarece toate procesele și funcțiile sunt interconectate. Acest capitol abordează perspectiva sistemică asupra dezvoltării psihosociale a individului și va încerca să explice modul în care problemele comportamentale și de dezadaptare nu sunt de fapt individuale, ci sociale.

5.1. Principiile sistemice și teoria generală a sistemelor

Sistemul este o totalitate abstractă în care întregul înseamnă mai mult decât suma tuturor părților sale, deoarece aceste părți interacționează între ele. Ludwig von Bertalanffy (1968, 1969) a fost primul biolog care a arătat că dezvoltarea în timp a organismelor vii poate fi considerată sistemică și a sintetizat principiile sistemice:

După cum afirmă Bertalanffy (1969), caracteristicile sistemului sunt:

- **totalitatea nesumativă** - întregul reprezintă mai mult decât suma tuturor părților sale;
- **sistem deschis/ sistem închis** - schimburile cu mediul exterior sunt acceptate, dar filtrate pentru a menține integritatea și identitatea;
- **homeostazie** - echilibrul dintre două tendințe ale unui sistem: schimbarea și menținerea unui status quo; aceasta exprimă tendința naturală a unui sistem de a menține coerența, stabilitatea, securitatea și echilibrul în mediul fizic și social;
- **echifinalitatea (principiul impredictibilității)** - într-un sistem deschis, orice stare dată poate fi atinsă prin mai multe mijloace potențiale; două stări intermediare diferite pot conduce la aceeași stare finală; de aceea, într-un sistem deschis, starea actuală nu ne permite nici să deducem istoria sa, nici să îi prezicem viitorul;
- **mecanisme de ajustare** - pentru a menține homeostazia, un sistem poate utiliza:
 - **ajustarea liniară** - în care un eveniment A determină un eveniment B, ceea ce înseamnă că A îl influențează pe B, iar B nu are nicio influență asupra lui A; conform acestui mecanism, comportamentele umane pot fi explicate prin experiențe trecute;
 - **ajustare circulară** - evenimentele A, B și C influențează evenimentul D, care la rândul său va influența evenimentele A, B și C, rezultând o relație circulară, fără început și sfârșit, în care A, B, C, D se influențează reciproc; conform acestui mecanism, comportamentele umane pot fi explicate prin observarea directă a schimburilor relaționale;
- **tendința spre creștere, dezvoltare, schimbare** - în orice sistem funcțional apar mai multe modificări la care sistemul trebuie să se adapteze; incapacitatea de a se adapta la schimbare indică un sistem rigid și disfuncțional;
- **organizarea ierarhică** - orice sistem este organizat ierarhic, având mai multe subsisteme; în cadrul familiei putem identifica subsistemul parental (părinții), subsistemul de cuplu (relația de cuplu este diferită de relația cu părinții), subsistemul fratern (copiii), având în vedere ierarhia dintre părinți și copii.

5.2. Familia ca sistem

Membrii familiei au stabilit modele de interacțiune, iar familia este mult mai mult decât suma membrilor săi. Astfel, orice familie este un sistem alcătuit din membrii săi și din toate tipurile relaționale dintre aceștia și având toate caracteristicile generale ale sistemelor.

Experiența și comportamentul individual au loc în contextul unui sistem interpersonal, în care familia reprezintă cel mai de bază și mai puternic sistem. Tot ceea ce cineva gândește, simte sau face este legat de acest sistem (Parsons, 1951).

Fiecare comportament, oricât de irațional ar părea privit din afara sistemului, are sens într-un anumit context, iar analiza fiecărui comportament problematic poate dezvălui o anumită funcție a simptomului. Comportamentele simptomatice apar adesea în momentele în care devine necesară adaptarea sau schimbarea regulilor care au fost în vigoare până în acel moment și care nu mai sunt adecvate sau utile pentru sistem: astfel de momente pot fi reprezentate de nașterea unui copil, de începerea școlii sau de atingerea adolescenței, de separarea sau divorțul părinților, de plecarea sau dispariția unui membru al familiei etc., momente în care homeostazia familiei este zdruncinată, iar regulile și relațiile dintre membrii familiei trebuie redefinite. În acest context, fiecare comportament "rău" are un motiv "bun", adică fiecare simptom are rolul de a proteja sistemul familial de orice schimbare periculoasă și, în ciuda durerii pe care o poate provoca, aduce beneficii pentru fiecare membru al familiei. Comportamentul disfuncțional reprezintă astfel cea mai bună soluție pe care familia a găsit-o pentru a-și asigura supraviețuirea (Dău-Gașpar, Muranyi, Zamoșteanu, 2018).

5.3. Școala ca sistem

Nu de puține ori se întâmplă ca școala să fie comparată cu o familie și asta pentru că regulile care guvernează dinamica celor două sunt foarte asemănătoare. Într-o clasă de școală, de exemplu, fiecare elev își asumă un anumit rol - rebelul, tocilarul, animalul de companie al profesorului,

bufon etc. - care par să-i satisfacă nevoile emoționale și sociale prin diverse mecanisme pe care le-a învățat în propria familie și se comportă în consecință. Dacă rolul pe care îl joacă o persoană întâlnește un alt rol complementar, cele două persoane care îl interpretează vor iniția o anumită dinamică relațională care va respecta principiile sistemice. Mai departe, aceasta ar putea atrage consecutiv și alte persoane, creând astfel un sistem mai larg. De exemplu, dacă un elev acționează ca un rebel, o altă persoană, posibil profesorul, ar putea acționa ca "îmblânzitor", încercând să controleze comportamentul rebelului, dar dacă metoda de a pune capăt rebeliunii eșuează, alți elevi ar putea aprecia puterea pe care rebelul pare să o aibă și i se vor alătura, formând astfel un grup rebel. Alți elevi vor înceta ocazia de a se alia cu profesorul și vor deveni animalele de companie ale profesorului, turnătorii sau eroii care încearcă să salveze situația (Dău-Gașpar, Muranyi, Zamoșteanu, 2018). Treptat, dinamica se instalează și începe să definească acel grup școlar sau acea clasă.

Dacă ne îndepărtăm de grupul școlar, ne dăm seama că, de fapt, grupul școlar este un subsistem în sistemul unei școli întregi. Dacă ar fi să identificăm unele dintre componentele școlii considerate ca sistem, am putea numi: conducerea, personalul administrativ, profesorii, elevii, asistentele medicale, consilierii etc. Toate aceste componente sunt legate între ele și orice schimbare a uneia dintre ele va afecta în cele din urmă întregul sistem. De exemplu, dacă secretara nu este prezentă timp de o săptămână, nu numai activitatea personalului administrativ și de conducere va fi perturbată, deoarece ar putea fi blocată sau supraîncărcată, ci și cea a studenților și a profesorilor, care ar putea pierde anumite informații sau ar putea fi solicitați să lucreze suplimentar pentru a completa baze de date sau altele.

Iar dacă ne extindem și mai mult, vom putea vedea cum orice școală devine un subsistem în sistemul educațional al unei țări sau al unei anumite zone geografice. Principiile sistemice se aplică la fiecare nivel, chiar dacă componentele pot fi diferite. Legăturile disfuncționale dintre unele componente se vor reflecta asupra tuturor celorlalte (Jones 2015).

5.4. Gândire sistemică

Gândirea sistemică se referă la capacitatea de a vedea relațiile dintre elementele unui sistem, de a privi dincolo de fapte și de a înțelege situațiile în raport cu contextul în care au avut loc, de a identifica reguli și modele care nu sunt explicite și care au sens numai atunci când sunt privite prin prisma interconexiunii.

Fiecare individ reprezintă un element în cadrul unuia sau mai multor sisteme și interacționează cu alte elemente ale aceluiași sistem - în acest sens, orice nouă interacțiune cu un element dintr-un sistem diferit creează un nou sistem, iar dacă aceste sisteme sunt incluse în altele, ne putem referi la ele ca la **subsisteme**. În practică, întreaga comunitate este un sistem mare, în care sunt incluse sistemele familiale, sistemele de sprijin (prieteni, vecini etc.), sistemele profesionale și fiecare sistem mic ar putea fi împărțit în mai multe subsisteme (subsistemul cuplului, subsistemul părinților, subsistemul copiilor, subsistemele departamentelor organizaționale, subsistemele echipelor de proiect etc.) (Minuchin et al., 2015).

Atributele care ajută la identificarea fiecărui element sunt comportamentele sale, iar comportamentele sunt declanșate de contexte, nu doar de un context, ci de mai multe în același timp. După cum se poate vedea în imagine (fig. 1.), un individ luat în orice moment în timp poate fi influențat de mai multe straturi de sisteme și subsisteme și toate aceste influențe se vor reflecta într-un gest simplu, aproape instinctiv. De exemplu, dacă un copil distruge o jucărie în grădiniță, acest lucru nu se întâmplă doar pentru că a avut chef să facă asta, iar gânditorii sistemici ar trebui să fie capabili să vadă o imagine de ansamblu pentru a înțelege motivația. Dacă ne uităm la contextul imediat al comportamentului, am putea afla că băiețelul s-a simțit frustrat pentru că jucăria cu care se juca a fost luată de o fetiță, o fetiță de care era foarte atașat. El a fost învățat în familie că ar trebui să protesteze dacă alți oameni fac lucruri care îl deranjează, așa că i-ar fi plăcut să protesteze cumva, dar a fost învățat și de învățătoarea sa că este un lucru rău să îi inimi pe oamenii pe care îi iubim, așa că nu se va descărca pe fetiță. Pe de altă parte, s-ar putea să simtă și presiunea grupului de colegi

care ar putea face mișto de el pentru că a lăsat o fată să-i ia jucăria, așa că vrea să pară puternic și să ofere o declarație de putere. De asemenea, știe că a fugi sau a părăsi camera este un semn de slăbiciune, pentru că a auzit-o pe bunica sa spunând că "în timp ce iepurii fug, lupii rămân și se luptă și, de asemenea, a simțit o oarecare teamă când l-a auzit pe polițist spunându-i tatălui său despre vecinul lor, care a distrus unele lucruri din cauza furiei, că din anumite motive juridice nu poate face nimic în privința asta. Toate aceste gânduri și emoții l-au condus astfel către un comportament numai logic: să protejeze fata, dar să protesteze și să-și arate puterea, rămânând invincibil ca vecinul, prin distrugerea jucăriei. Desigur, ar fi existat diferite opțiuni de a reacționa, dar în mintea băiețelului această reacție ar fi putut fi cea care avea cel mai mare sens (Weist et al., 2017).

Alături de principiile de bază ale sistemelor, gândirea sistemică presupune o bună utilizare a anumitor concepte și termeni care apar în mod recurent în abordarea sistemic-dialectică (Lipman, 1995):

- ✓ **integralitate** - se referă la interdependența și relațiile dintre comportamentele membrilor unui sistem;
- ✓ **feedback** - reprezintă răspunsurile sau reacțiile date de sistem, de cele mai multe ori prin amplificarea sau diminuarea anumitor modele de interacțiune, ca urmare a presiunilor sau stimulilor din exterior sau din interiorul sistemului;
- ✓ **echifinalitate** - aceleași rezultate în ceea ce privește comportamentele sau emoțiile pot fi obținute prin diferite modalități sau pornind de la diferite elemente declanșatoare;
- ✓ **circularitatea** sau **interacțiunile circulare** - schimburile dintr-un sistem au o natură circulară, deoarece fiecare comportament este o reacție la acțiunile unei alte persoane (așa-numitele declanșatoare) și, de cele mai multe ori, comportamentul inițial al întregului circuit rămâne ascuns în trecutul sistemului;
- ✓ **ierarhie** - modul în care puterea este distribuită între membrii și subsistemele familiei;
- ✓ **complementaritate** - comportamentele și rolurile pe care indivizii le au în cadrul unui sistem sunt complementare cu

comportamentele și rolurile pe care le au ceilalți membri ai aceluiași sistem; dacă un membru al sistemului funcționează slab, altul ar putea deveni hiperfuncțional.

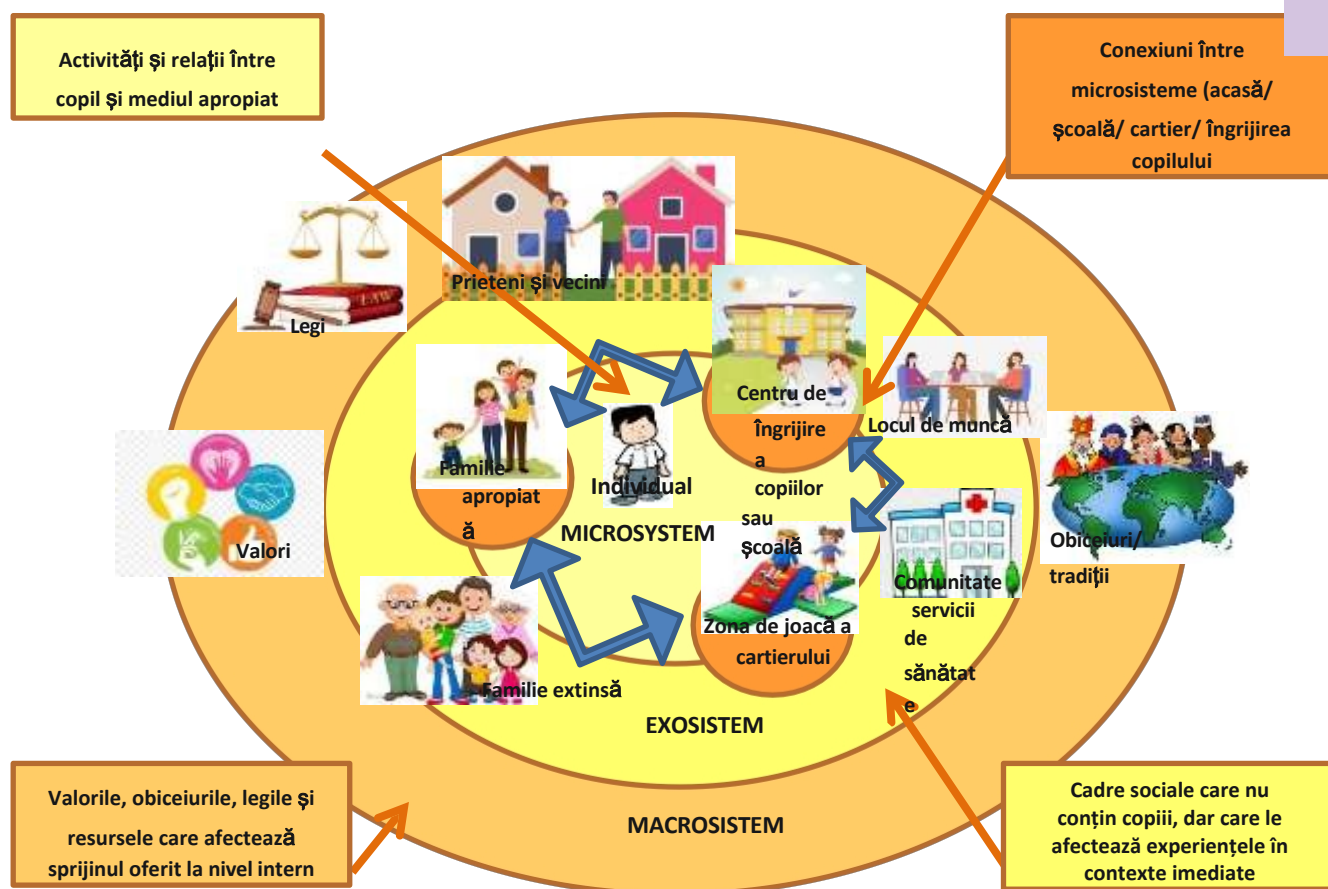


Fig. 2. Structura sistemelor și subsistemelor în mediul social

Orice profesionist care utilizează lentila sistemică pentru a analiza comportamentele altor persoane sau chiar ale copiilor ar trebui să fie capabil să extragă un model din observarea interacțiunilor persoanei respective în circumstanțe repetate și să înțeleagă modul în care comportamentele sunt legate între ele în dinamica circulară, modul în care este distribuită puterea și modul în care membrii sistemului încearcă să restabilească echilibrul.

Profesorii și educatorii de toate tipurile sunt invitați să se ridice la înălțimea sarcinii de a vedea copiii sau elevii, a căror educație încearcă să o ghideze, dincolo de dezadaptarea lor

și comportamentele nonconformiste și să se abțină de la etichetarea acestora drept "rele sau indisciplinate", deoarece aceste comportamente sunt doar încercări de adaptare la un mediu disfuncțional, iar elevii nu sunt vinovați pentru comportamentele lor, ci trebuie sprijiniți să găsească modalități noi și mai funcționale de a face față provocărilor sociale și emoționale cu care se confruntă. Perspectiva sistemică va ghida profesorii și elevii cu comportamente dezadaptative către o cale mai sigură către un proces educațional eficient.

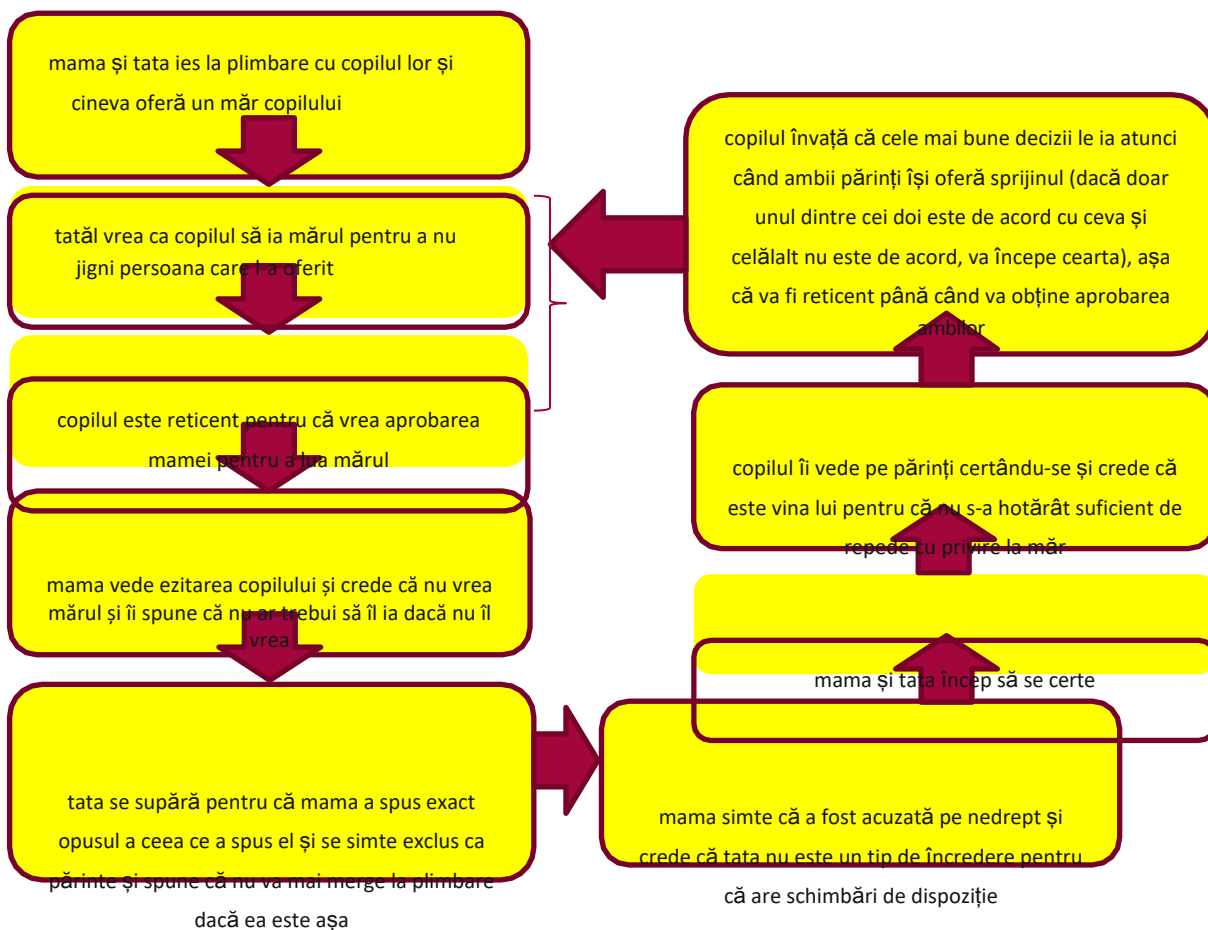


Fig. 3. Exemplu de circularitate în familie

5.5. Cum să aplicați obiectivul sistemic

Pentru a putea aplica perspectiva sistemică, iată câteva întrebări rapide pe care profesorii și educatorii și le-ar putea pune data viitoare când sunt martorii unui comportament disfuncțional la școală, acasă sau pe stradă:

- Care este vulnerabilitatea acelui copil/elev/persoană? Care este nevoia emoțională pe care el/ea ar putea să o aibă?
- Ce problemă încearcă el/ea să rezolve? Care este funcția comportamentului perturbator? Ce obține copilul/elevul/persoana prin comportamentul respectiv?
- Ce pot face pentru a-l face pe acel copil/elev/persoană să se simtă mai bine în pielea sa? Dacă aș fi eu în locul lui/ei, de ce aș avea nevoie pentru a mă simți în siguranță și iubit?
- Cum pot ajuta copilul/ elevul/ persoana să își satisfacă nevoile emoționale într-un mod diferit? Ce comportamente alternative există

pe care el/ea nu le vede?



Regula de bază în toate aceste lanțuri de comportamente complicate - și uneori neadaptate - este că toate ființele umane au nevoie de cineva care să le aprecieze calitățile, care să le facă să se simtă respectate și importante și în siguranță și iubite pentru ceea ce sunt cu adevărat. Așadar, dacă apare ocazia de a eticheta un comportament ca fiind rău sau de a eticheta un copil ca fiind neadaptat, să încercăm să privim dincolo de el, la copilul vulnerabil care este "însetat" de iubire și să îi oferim pur și simplu asta.