

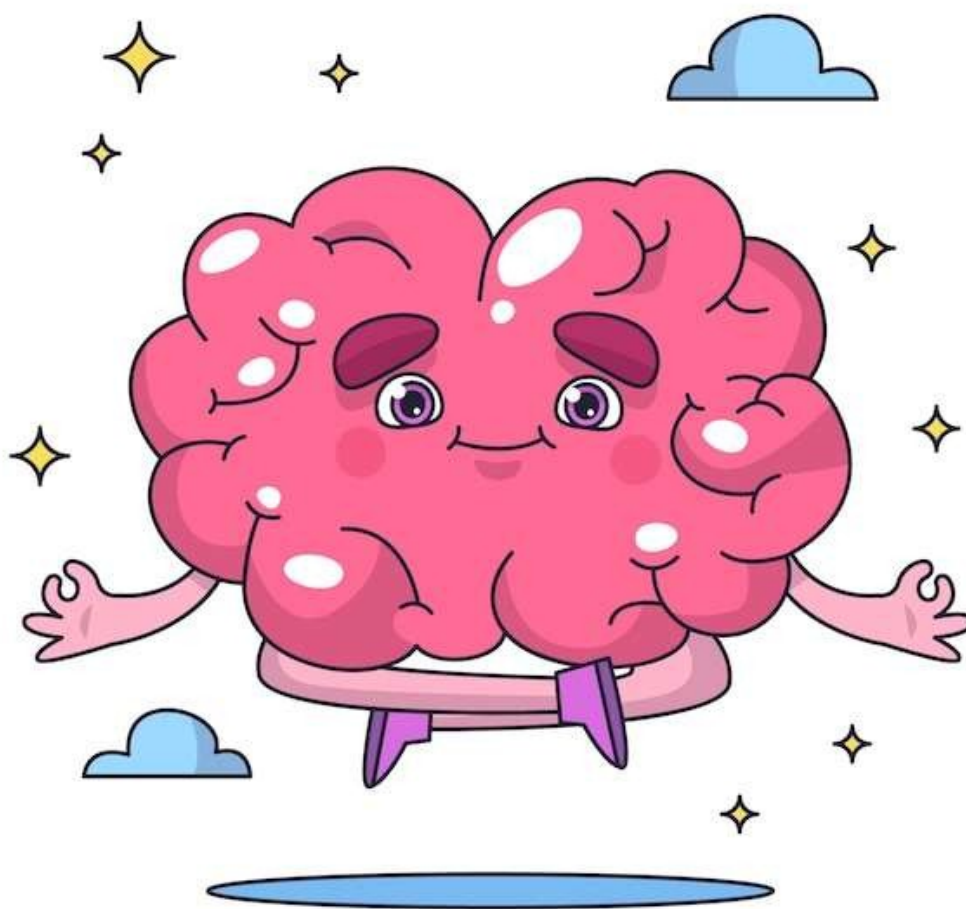
Capitolul 1. Preadolescența și adolescența - etape cruciale ale vieții în pregătirea pentru viața de adult

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



# Preadolescența și adolescența - etape cruciale în pregătirea pentru viața de adult

În încercarea de a înțelege și explica mai bine evoluția ontologică, oamenii de știință au împărțit viața umană în mai multe etape, fiecare dintre acestea concentrându-se pe obiective diferite și declanșând anumite schimbări prin care trec indivizii ca răspuns la provocările constante ale mediului.

## 1.1. Preadolescență și adolescență

Preadolescența și adolescența sunt etape psihologice consecutive ale vieții care marchează tranziția unui individ de la copil la adult.

**Preadolescența** este prima etapă în care copilul suferă transformări fizice și psihologice semnificative pentru a deveni un adult pe deplin funcțional. Este adesea asimilată cu pubertatea, deoarece se suprapun aproximativ peste aceeași perioadă - de la 8/9 la 12 ani - dar, în timp ce pubertatea este un proces biologic declanșat de creșterea secreției de hormoni de gen și care duce la maturizarea sexuală a sistemului reproducător, preadolescența este în principal un ansamblu de transformări psihologice și sociale care marchează dezvoltarea capacităților intelectuale și relaționale ale individului (Verza, Verza, 2000).

În timpul acestei etape, individul:

- este motivat de dorința de a fi independent;
- este mai conștient de valorile morale, în timp ce explorează atât rolul eroului, cât și pe cel al răufăcătorului;
- devine mai conștient de propriile trăsături și de influența comportamentului său asupra celorlalți oameni;

- are o activitate intelectuală mai puțin vizibilă, care atinge un nivel mai profund și mai interiorizat;
- cultivă relații în afara sistemului familial și explorează într-un mod nuanțat abilitățile și strategiile emoționale și relaționale dezvoltate în cadrul familiei;
- înțelege diferențele dintre oameni și face alegeri conștiente de simpatie și antipatie.

**Adolescența** este etapa care urmează preadolescenței și în care se finalizează creșterea fizică, căutarea independenței și structura personalității, astfel încât individul să fie pregătit pentru provocările vieții de adult. Aceasta este de obicei stabilită între 12 și 24/25 de ani, dar delimitările de vârstă pot varia. În majoritatea cazurilor, adolescența - sau adolescența - este împărțită în alte două etape (Verza, Verza, 2000):

- a) **adolescența adecvată** - de la 12 la aproximativ 18 ani;
- b) **adolescența târzie** - de la 18 la aproximativ 25 de ani.

Organizația Mondială a Sănătății împarte adolescența în trei etape, incluzând preadolescența ca o etapă a adolescenței timpurii, alături de etapele menționate mai sus. Diviziunea este însă mai puțin importantă, deoarece caracteristicile efective ale acestei perioade sunt cele care contează cu adevărat.

În timpul acestei etape, individul:

- experimentează creșterea completă a corpului și dezvoltarea tuturor funcțiilor corpului (la sfârșitul acestei etape, individul atinge atât înălțimea maximă, cât și greutatea maximă a creierului, oasele se osifică complet, sistemul circulator și organele de reproducere ajung la maturizare completă);
- atinge potențialul maxim al sensibilității senzoriale și al vitezei de reacție;
- devine complet echipat cu abilități intelectuale: memorie logică, gândire abstractă, imaginație extinsă, limbaj nuanțat, concentrare eficientă și prelungită a atenției;
- este definită prin trăsături de personalitate stabile și recognoscibile și prin stiluri comportamentale personale (stil vestimentar, stil de vorbire etc.);

- experimentează o gamă largă de suferințe și coborâșuri emoționale, o varietate de relații și o aprofundare a proceselor de auto-reflecție și autocunoaștere;
- are o capacitate sporită de a lua decizii, dar, de cele mai multe ori, abia la sfârșitul adolescenței capacitatea de decizie este susținută de voința necesară pentru a susține efortul de a pune în aplicare aceste decizii;
- are o gamă mai largă de interese și este mai deschis la experiențe noi, în timp ce o motivație mai stabilă va urma spre sfârșitul etapei de adolescență propriu-zisă;
- este definită de un simț nuanțat al responsabilității și loialității față de propriile principii și persoane de referință;

Atât în timpul preadolescenței, cât și al adolescenței, indivizii au un statut social oarecum paradoxal, deoarece adulții din jurul lor tind să neghe fosta identitate socială, mai dependentă, de copii și au așteptări mai mari de la ei, împiedicându-i în același timp pe adolescenți să își asume roluri și responsabilități depline de adulți. Adolescenții caută în continuare distracția și viața lipsită de griji specifice vremurilor copilăriei, dar încearcă, de asemenea, să obțină avantajele sociale ale independenței, autorității și recunoașterii de care se pot bucura adulții, fără a-și asuma de bună voie responsabilitatea pentru deciziile lor (Swindoll). Acest fapt atrage după sine o **criză de identitate** - etapa adolescenței este adesea denumită etapa căutării identității -, care conduce la un stres emoțional interior ridicat și la conflicte frecvente în cadrul relațiilor intergeneraționale (Cousinet). În această etapă a vieții, viitorii adulți experimentează și fac alegeri în încercarea de a se defini, caută să se dovedească atât în fața celorlalți, cât și în ochii lor, asumându-și uneori riscuri inutile și sfârșind răniți și vulnerabili. Procesul de căutare a identității este unul sinuos și nu poate fi evitat, dar poate fi ghidat către cunoașterea de sine semnificativă, relații sănătoase și adaptarea cu succes la sarcinile și responsabilitățile vieții de adult.

## 1.2. Îndrumare adecvată în pregătirea pentru viața de adult

Deoarece preadolescența și adolescența preced vârsta adultă și modelează personalitatea și identitatea personală a viitorului adult, ele trebuie considerate etape de tranziție cu un rol important în pregătirea pentru viața de adult. Astfel, orientare emoțională adecvată în aceste perioade cruciale asigură structurarea unui sine interior echilibrat și a unui sine relațional adaptiv.

Există cinci niveluri în care individul trebuie să dezvolte abilități de adaptare în relație cu mediul înconjurător (Șchiopu, Verza, 1989):

- a) *autonomia personală*,
- b) *coerența temporală*,
- c) *relații interpersonale*;
- d) *integrarea socială*,
- e) *conduita morală*.

De-a lungul preadolescenței și adolescenței, **abilitățile de autonomie personală** se perfecționează și individul devine capabil să aibă grijă de sine. În acest sens, adolescentul poate beneficia de sarcinile care îi sunt încredințate părinți, profesori și alți adulți semnificativi și care vizează competențe specifice. De exemplu, abilitatea de gestionare a bugetului poate fi modelată prin oferirea unei sume echitabile de bani de buzunar doar o dată pe săptămână, indiferent dacă aceștia se termină mai devreme; pregătirea cinei o dată pe săptămână pentru întreaga familie sau spălatul rufelor ar putea fi, de asemenea, stimulente adecvate pentru dezvoltarea unei autonomii personale sănătoase.

**Coerența temporală** înseamnă, în esență, să trăiești în prezent prin punerea în aplicare a lecțiilor învățate în trecut pentru a asigura un viitor prietenos și, de obicei, dificultățile adolescentului provin din faptul că visează prea mult la un viitor adesea improbabil, fiind în același timp detașat de existența actuală și exploatând insuficient experiențele din trecut. Sprijinul și asistența adecvate pentru construirea coerenței temporale pot veni sub forma stimulării unei reflecții mai profunde asupra experiențelor trecute și a tragerii unor concluzii relevante pentru viitor, precum și sub forma a fiind atent și câștigând

conștientizarea prezentului și a semnificației sale. De asemenea, merită subliniat faptul că prezentul este momentul potrivit pentru a construi viitorul și că toate acțiunile actuale pot avea repercusiuni asupra viitorului.

Adolescența este perioada în care viitorul adult se detașează de cercul social strâns al familiei și îmbrățișează o varietate de roluri în alte **relații interpersonale**. Uneori, aceste roluri devin copleșitoare sau investiția emoțională în relații nu este reciprocă, astfel încât adolescentul are nevoie de sprijin pentru a distinge între relațiile care se dezvoltă reciproc și cele toxice, înțelegând în același timp așteptările comportamentale pe care trebuie să le îndeplinească pentru a cultiva legături interpersonale puternice. Persoanele adulte pot oferi o perspectivă mai clară asupra încălzirii de emoții generate de confuzia rolurilor și pot explica ce se află în spatele reacțiilor vizibile ale oamenilor.

**Integrarea socială** se referă la capacitatea unei persoane de a face parte dintr-un grup, de a urma normele unui grup și de a menține relații reciproce pentru a atinge un obiectiv comun. Toți oamenii fac parte din grupuri sociale pe tot parcursul vieții lor, adesea chiar din mai multe grupuri în același timp, asumându-și diferite roluri și comportamente. Prin integrarea socială, oamenii sunt capabili să stea împreună pentru a fi în siguranță, să coopereze pentru a supraviețui și să facă față adversităților pentru a avea succes, astfel încât abilitățile care permit adolescentului să se integreze la nivel social sunt esențiale pentru bunăstarea sa, pentru dezvoltarea sa personală și pentru accesul facil la resurse și oportunități. În acest sens, adolescenții au nevoie de îndrumare specială, deoarece la această vârstă au tendința de a respinge normele sociale și de a-și crea propriile norme, fără a fi conștienți că nu se pot dezvolta în afara sistemului social. Astfel, principalele obiective ale orientării lor ar trebui să fie evidențierea importanței solidarității, a efortului de echipă și a spiritului comunitar, să îi învețe cum să integreze normele sociale și să își modeleze propriile roluri în cadrul comunității și, de asemenea, să îi motiveze să fie amabili, utili și toleranți în relația cu colegii lor.

Nu în ultimul rând, adolescența este etapa în care se structurează **eul moral** și se modelează **conduita morală**, deoarece viitorii adulți sunt mai predispuși să pună întrebări filosofice și morale, sunt

mai interesați de ceea ce este bine și de ceea ce este rău și le pasă care ar fi rolul lor în lume. Adolescenților le place să dezbătă dileme morale și să își imagineze răspunsuri la provocări etice, dar, de asemenea, sunt tentați să caute situații reale în care să își exploreze propriile reacții și pe cele ale celorlalți și, uneori, își asumă riscuri mari, necalculate, pentru a realiza acest lucru. Aici au cel mai mult nevoie de intervenția adulților, care ar trebui să îi țină departe de pericol și să le ofere provocări și decizii din viața reală - cum ar fi gestionarea unui grup de copii mai mici într-o tabără, organizarea unei strângeri de fonduri, implicarea în evenimente comunitare etc. - în care adolescenții își pot explora valorile morale și își pot exercita capacitățile decizionale într-un mod sigur și sănătos. Exercițiile experiențiale și structurate - cum ar fi jocurile de rol, teatrul forum, dezbaterile, procesele simulate etc. - îi pot ajuta, de asemenea, pe adolescenți să își clarifice poziția față de o serie de subiecte sociale și politice și să facă uz de criteriile lor morale atunci când judecă situațiile actuale. Oferindu-le șansa de a se dovedi pe ei înșiși ca viitori adulți competenți, îi va ajuta să își consolideze simțul responsabilității, le va modela principiile etice și va pune bazele unui comportament moral sănătos.

Toate aceste niveluri în care preadolescenții și adolescenții au nevoie de stimulare pentru a se dezvolta sunt legate, într-un fel sau altul, de domeniul inteligenței emoționale și de componentele sale și va fi clar mai departe în acest model cum dezvoltarea fiecăreia dintre aceste componente va contribui efectiv la îmbunătățirea procesului de adaptare al adolescenților în domeniile menționate mai sus, ajutându-i astfel să navigheze prin labirintul social din care fac parte.





# 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 susține gândirea și de a raționa rațional cu acestea este cunoscută sub numele de inteligență emoțională (Mayer, s.n.).

Termenul "inteligentă 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. 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 un scor bun 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 le au pe amândouă. 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 lor maxim.

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

influențează parțial și simultan reușita școlară. Concluzia este că scopul studiului Impactul inteligenței emoționale asupra succesului școlar este de a identifica modul în care inteligența emoțională - care include conștientizarea de sine, autogestionarea, motivația, conștientizarea 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 cu ajutorul analizei 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 exemple de inteligență emoțională care au fost demonstrate. Inteligența emoțională include conștiința de sine, autocontrolul, motivația, conștientizarea socială, gestionarea relațiilor și are un impact favorabil puternic 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;
- **conștiință socială** - definită ca fiind capacitatea unei persoane de a identifica și de a denumi emoțiile altor persoane prin mijloace verbale (cuvinte), nonverbale (mimică, gesturi, postură, comportamente ) și paraverbale

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

- **gestionarea relațiilor** - definită 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, 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.

Capacitatea unui copil de a verbaliza emoțiile este un aspect crucial al satisfacerii dorințelor de bază (Shapiro, 2010). Dobândirea controlului emoțional și comunicarea eficientă depind ambele de capacitatea de a recunoaște și de a exprima propriile

emoțiile. 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, o persoană dobândește capacitatea de a reflecta în interior asupra propriilor gânduri, sentimente și comportament. Este comparabil cu psihanaliza atunci când cineva utilizează reflecția asupra sinelui pentru a dezvolta o imagine mai exactă a ceea ce este. Se dezvoltă emoțional competenței de sine prin reglarea fină a

nivel de înțelegere a sentimentelor cuiva în care gândirea conștientă și inconștientă sunt susceptibile de un nivel de cercetare Goleman (1995). Iată un exemplu de cunoaștere a propriilor emoții: Părinții Annei i-au oferit drept cadou de ziua ei șansa de a asista la primul ei concert. Anna află cu două zile înainte de spectacol că trupa 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, 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 reflectare 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 plăcem sau detestăm pe cineva poate rezuma astfel de întâlniri. Ideea de interpersonale

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



# Dezvoltarea inteligenței emoționale și importanța acesteia

Scopul adolescenței în durata existenței umane este ca individul să ajungă să se cunoască pe sine și să fie capabil să îi perceapă pe ceilalți ca ființe originale, dar conectate social și să înțeleagă că între sine și ceilalți se poate stabili o cale de comunicare prin utilizarea proceselor de empatie și rezonanță. Condiția prealabilă pentru acestea este recunoașterea și înțelegerea sentimentelor celorlalți. Pe măsură ce gândirea abstractă progresează, adolescenții sunt mai capabili să anticipeze și să reacționeze la schimbările în stările emoționale ale celorlalți și să detecteze disimularea emoțională a celorlalți.

## 3.1. Importanța inteligenței emoționale pentru adolescenți

Adolescenții cu un grad ridicat de inteligență emoțională sunt:

- 3 să își folosească emoțiile într-un mod eficient și productiv, putând astfel să aibă relații mai bune;
  - se adaptează mai bine și mai rapid la noi provocări, astfel încât au mai multă încredere în ei înșiși;
  - să poată stabili obiective personale și să se mențină motivați pentru a le atinge;
  - își pot controla mai bine emoțiile și comportamentul atunci când lucrurile nu merg așa cum doresc ei, astfel încât sunt mai fericiți;
  - mai autonome, deoarece se bazează pe propriile abilități și competențe pentru a reuși;
  - au tendința de a se descurca mai bine la școală, deoarece sunt atenți, asimilează informații, rămân motivați și se înțeleg bine cu profesorii și colegii.

Prin urmare, pentru a le oferi un start bun în viața de adult și pentru a-i îndrepta spre o devenire sănătoasă, funcțională din punct de vedere social și moral, dezvoltarea inteligenței lor emoționale și sprijinirea formării abilităților lor relaționale și emoționale este cea mai eficientă direcție de urmat.

Privind în urmă, la vremurile pandemice cu care omenirea s-a confruntat recent, putem observa anxietate și atacuri de panică la vârste fragede atunci când sunt confrunțați cu perspectiva bolii sau a morții, putem observa furie pentru că sunt blocați și incapacitatea de a urma reguli, putem observa neputință și lipsă de motivație pentru a-și stabili obiective de învățare și pentru a le atinge. Toate aceste efecte și multe altele de care poate nu suntem încă pe deplin conștienți pot fi contracarate prin dezvoltarea inteligenței emoționale și, astfel, prin furnizarea către adolescenți a unor instrumente și competențe transversale care îi vor ajuta să își echilibreze emoțiile, să caute ajutor, să se conecteze cu ceilalți, să înțeleagă conceptele morale și legile și normele sociale, să își stabilească propriile obiective de dezvoltare personală și să le atingă.

Datorită importanței sale cruciale pentru dezvoltarea și funcționarea personală, precum și pentru dezvoltarea socială și evoluția culturală, dezvoltarea inteligenței emoționale nu ar trebui lăsată la voia întâmplării sau a unor surse sporadice, ci ar trebui asumată formal de sistemul educațional din întreaga lume. Profesorii ar trebui să fie inițiați în metode și tehnici de dezvoltare a inteligenței emoționale a elevilor și a componentelor acesteia în școli, dar și de îndrumare a părinților spre o mai bună înțelegere a conceptului și o abordare practică mai eficientă acasă.

## 3.2. Metode și tehnici pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

După cum s-a recunoscut anterior, inteligența emoțională este de fapt o capacitate generală, care poate fi dezvoltată și antrenată prin metode și tehnici specifice. Deoarece creierul copiilor este foarte orientat spre absorbția de informații, abilități și fapte, cu cât abordăm mai devreme formarea inteligenței emoționale

inteligența emoțională în timpul vieții noastre, cu atât mai bune sunt performanțele pe care le obținem. 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.

Mai departe, enumerăm câteva obiective educaționale și abordări metodologice care pot fi aplicate pentru a îmbunătăți inteligența emoțională a adolescenților:

**🌀 Învățați autocunoașterea:** Ajutați-i pe adolescenți să-și înțeleagă și să-și identifice emoțiile cerându-le să descrie ceea ce simt. Încurajați-i să își eticheteze emoții și învățați-i că este în regulă să își exprime sentimentele. Încurajați elevii să își regleze emoțiile învățându-i tehnici de autocalmare, cum ar fi respirația profundă, număratul până la zece sau exercițiile de vizualizare. Acest lucru este deosebit de util pentru adolescenții care se luptă cu anxietatea sau sunt predispuși la izbucniri emoționale.

**🌀 Practicați mindfulness:** Introduceți exerciții simple de mindfulness, precum respirația profundă sau meditația, pentru a-i ajuta pe adolescenți să devină mai conștienți de sine și să își gestioneze mai bine emoțiile.

**🌀 Construiți reziliența:** Ajutați-i pe elevi să înțeleagă că eșecurile sunt o parte naturală a vieții și învățați-i să-și revină după dezamăgiri.

**🌀 Promovarea empatiei:** Încurajați adolescenții să se pună în locul altora și să dezvolte un sentiment de empatie față de ceilalți. Învățați-i să asculte activ perspectivele altor persoane și să dea dovadă de bunătate și respect.

**🌀 Predați abilități sociale:** Învățați adolescenții să interacționeze respectuos cu ceilalți și să comunice eficient. Încurajați-i să își împărtășească gândurile și sentimentele cu ceilalți într-un mod pozitiv. Exersați abilități sociale precum ascultarea activă, exprimarea empatiei și rezolvarea conflictelor. Situațiile de joc de rol pot fi o abordare distractivă și utilă pentru a-i ajuta pe adolescenți să-și dezvolte abilitățile sociale.

**🌀 Furnizarea unui mediu sigur și favorabil:** Crearea unui mediu în care elevii să se simtă în siguranță să se exprime

ei înșiși și în care creșterea și dezvoltarea lor emoțională sunt apreciate.

**🌀 Vorbirea de sine pozitivă:** Încurajați elevii să vorbească pozitiv despre ei înșiși, chiar și în situații dificile, pentru a dezvolta reziliența și încrederea. Acest lucru poate fi realizat prin afirmații pozitive, exerciții de vizualizare sau tehnici de mindfulness.

**🌀 Rezolvarea problemelor:** Învățați elevii cum să identifice probleme, să analizeze situații și să dezvolte soluții. Acest lucru poate fi realizat prin brainstorming, discuții de grup și jocuri creative.

Mai departe, adolescenții au anumite particularități de vârstă, care pot fi exploatare în favoarea unei abordări educaționale mai nuanțate - iată cum:

- Ei sunt predispuși să învețe din experiența lor, explorând, testând și eșuând.
  - Utilizați exerciții experiențiale pentru a declanșa reflecția și a evidenția concepte.
- Ei încearcă din greu să fie independenți și să se comporte ca niște adulți și se simt jigniți dacă sunt tratați ca niște copii.
  - Provoacă-i cu sarcini care îi fac să se simtă mai mari și mai independenți sau pe care pot vedea că adulții le fac de obicei; poți include unele concepte abstracte sau întrebări dificile.
- Ei învață mai bine atunci când se simt bine în acest proces.
  - Utilizați gamificarea și umorul.
- Ei învață mai temeinic atunci când se simt provocați.
  - Crearea unui mediu concurențial sănătos (fără a uita de cooperare).
- Ei se simt mai motivați dacă văd rezultate imediate.
  - Învățați ceea ce pot aplica în viața lor de zi cu zi.
- Ei sunt stimulați de noutate și diversitate.
  - Utilizați diverse materiale și unelte, spațiile în aer liber și creați aventuri.

- Ele sunt foarte interesate de corpul lor și de transformările prin care trec în această etapă.
  - Includerea faptelor științifice despre aspectele fiziologice ale emoțiilor lor ar putea fi "cool" și interesantă pentru ei.
- Sunt foarte creative, dar nu știu întotdeauna cum să își folosească abilitățile.
  - Validarea resurselor personale și a ideilor lor originale, oferirea unui scop; artele vizuale, teatrul, muzica și mișcarea sunt mijloace de exprimare care pot fi utilizate pentru a combina creativitatea cu procesul de dezvoltare a inteligenței emoționale.
- Sunt foarte sociabili și orientați către relații.
  - Folosiți grupuri mici de lucru pentru a-i ajuta să interacționeze unii cu alții și oferiți-le posibilitatea de a se descoperi reciproc și de a se conecta prin intermediul intereselor și pasiunilor lor; provocați-i cu activități și situații pe care le întâlnesc cel mai probabil în viața lor de zi cu zi.
- Ei pot fi duri unul cu celălalt.
  - Țineți-i în siguranță prin reguli ferme și stimulați legătura emoțională.

Inteligența emoțională poate fi dezvoltată prin practică constantă și consolidare. Prin utilizarea acestor metode, instructorii îi pot ajuta pe adolescenți să-și dezvolte reziliența emoțională, empatia și abilitățile sociale care îi vor ajuta pe tot parcursul vieții. În plus, cheia este de a face învățarea despre inteligența emoțională atractivă, atractivă și practică. Aceste tehnici ar trebui să îi ajute pe adolescenți să își dezvolte abilități și strategii esențiale de care vor beneficia pe măsură ce vor crește și se vor transforma în adulți maturi și responsabili (Mba, 2023).

### 3.3. Evaluarea inteligenței emoționale

Dezvoltarea inteligenței emoționale trebuie să pornească întotdeauna de la nivelul actual de capacitate,

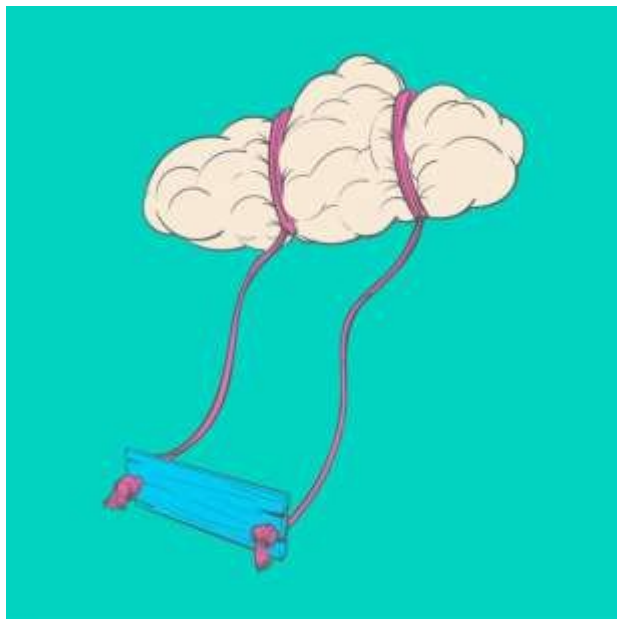
astfel, punctul de plecare al oricărei abordări de dezvoltare ar trebui să fie o analiză a nevoilor de formare.

Evaluarea inteligenței emoționale a adolescenților poate fi realizată prin mai multe metode:

- ✓ **evaluări prin observație** - profesorii sau părinții pot observa comportamentul unui adolescent în diferite situații pentru a obține o idee despre inteligența sa emoțională; de exemplu, cum gestionează conflictele cu colegii, cum răspunde la diferite emoții (proprii și ale altora) și cum își comunică sentimentele;
- ✓ **autoevaluare** - există mai multe instrumente care pot fi utilizate pentru a ajuta adolescenții să își evalueze propria inteligență emoțională, cum ar fi chestionarele sau sondajele; aceste instrumente îi pot ajuta pe adolescenți să își înțeleagă propriile puncte forte emoționale și domeniile de îmbunătățire;
- ✓ **evaluări interactive** - există jocuri și activități care pot fi utilizate pentru a evalua inteligența emoțională a unui adolescent, 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 adolescent cu privire la inteligența sa emoțională, subliniind domeniile în care excelează 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. Adolescenții care sunt inteligenți din punct de vedere emoțional tind să fie conștiente de emoțiile lor și capabile să le exprime într-un mod sănătos;
- ✓ **evaluarea componentelor** - empatia, reglarea emoțiilor, exprimarea emoțiilor sunt componente-cheie ale inteligenței emoționale; observarea sau evaluarea acestor componente separate poate oferi o perspectivă mai bună asupra capacității generale a adolescenților de a fi inteligenți din punct de vedere emoțional;
- ✓ **teste standardizate** - există o serie de teste standardizate care pot fi utilizate pentru a evalua inteligența emoțională de adolescenți, cum ar fi testul EQteens (dezvoltat ca un instrument complementar pentru

modelul EQteens), testul de inteligență emoțională Mayer-Salovey-Caruso - versiunea pentru tineri (MSCEIT-YV) sau inventarul coeficientului emoțional Bar-On - versiunea pentru tineri (Bar-OnEQ-i:YV).

Este important de reținut faptul că inteligența emoțională este un construct complex care poate fi dificil de evaluat cu acuratețe printr-o singură metodă. 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 oferirea adolescenților de oportunități de a exersa și de a-și dezvolta inteligența emoțională este esențială.



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)



# Rolul profesorilor în dezvoltarea inteligenței emoționale

Profesorii sunt modele pentru elevi în ceea ce privește reglarea adecvată a emoțiilor în clasă. În special pentru elevii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani, profesorii sunt percepți ca modele și de aceea au o mare influență asupra vieții lor.

## 4.1. Profesorii ca ghizi pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

În întreaga Europă, adolescenții petrec, în mod regulat, între 5 și 8 ore la școală, 5 zile pe săptămână. Aceasta reprezintă până la 3<sup>rd</sup> din viața lor de adolescenți. Astfel, modelele pe care le au și persoanele pe care le întâlnesc la școală își pun amprenta, fără îndoială, 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:

- ✓ **modelarea reglării emoțiilor** - profesorii pot demonstra cum să gestioneze eficient emoțiile, servind drept modele pe care elevii le vor imita;
- ✓ **crearea unui mediu de învățare sigur** - o atmosferă de clasă solidară și empatică permite elevilor să își exprime sentimentele fără teamă, promovând conștientizarea emoțională;
- ✓ **predarea alfabetizării emoționale** - educatorii pot predă în mod explicit vocabularul și recunoașterea emoțiilor, ajutându-i pe elevi să-și eticheteze și să-și înțeleagă emoțiile;

- ✓ **încurajarea empatiei** - profesorii pot promova empatia prin încurajarea elevilor să ia în considerare perspectivele și sentimentele altora;
- ✓ **îmbogățirea abilităților sociale** - predarea abilităților interpersonale precum ascultarea activă și rezolvarea conflictelor contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale;
- ✓ **oferirea de sprijin emoțional** - recunoașterea și abordarea nevoilor emoționale ale elevilor îi ajută pe aceștia să își dezvolte conștiința de sine și autoreglarea;
- ✓ **încurajarea stimei de sine** - profesorii pot stimula stima de sine a elevilor prin consolidare pozitivă și feedback constructiv.

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 cadru mai armonios și mai propice învățării.
- **îmbunătățirea performanțelor școlare:** Cercetările sugerează o corelație pozitivă

între inteligența emoțională și rezultatele școlare. Elevii cu abilități 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:** inteligența emoțională componentele ajută elevii să gestioneze conflictele și dezacorduri în mod constructiv. Ei învață să empatizeze cu ceilalți, să își comunice eficient sentimentele și să găsească soluții, reducând comportamentul perturbator și promovând o atmosferă mai pașnică în clasă.
- **competențe sociale** : inteligență emoțională componentele îmbunătățesc abilitățile sociale ale elevilor, cum ar fi ascultarea activă, cooperarea și colaborarea. Aceste aptitudini nu sunt valoroase doar în școală, ci și în cariera viitoare și în interacțiunile 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 capabili să își susțină propriile nevoi. Aceștia își pot exprima preocupările, pot solicita ajutor atunci când este necesar și se pot implica 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 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:

### 🕒 **Ascultare activă:**

- Acordați atenție deplină atunci când vorbește elevul.
- Mențineți contactul vizual și folosiți indicii nonverbale pentru a arăta că sunt implicați.
- Evitați să-i întrerupeți sau să le terminați propozițiile.
- Reflectați asupra a ceea ce spun ei înainte de a răspunde.

### 🕒 **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 .

### 🕒 **Utilizați întrebări deschise:**

- Încurajați conversația prin adresarea de întrebări deschise care necesită mai mult decât un simplu "da" sau "nu"

răspuns (de exemplu, "Poți să-mi spui mai multe despre ceea ce te deranjează?").

### ☯ **Oferiți sprijin emoțional:**

- Fiți disponibili și receptivi atunci când elevii au nevoie să vorbească sau să își exprime sentimentele.
- Oferiți confort fizic (de exemplu, îmbrățișare, atingere liniștitoare), atunci când este cazul.

### ☯ **Folosiți limbajul lor:**

- Să își adapteze limbajul și stilul de comunicare la vârsta și nivelul de dezvoltare al elevilor.
- Evitați utilizarea jargonului sau a termenilor complecși care îi pot deruta.

### ☯ **Respectați-le ritmul:**

- Oferiți elevilor spațiu și timp pentru a se . Unii elevi pot avea nevoie de mai mult timp pentru a se simți confortabil să își împărtășească emoțiile.

### ☯ **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 poată exprima.

### ☯ **Împărtășiți sentimentele personale:**

- Împărtășiți sentimente și experiențe personale, atunci când este cazul, pentru a demonstra că este normal să aveți emoții și să vă arătați vulnerabilitatea.

### ☯ **Modelarea expresiei emoționale:**

- Demonstrează o exprimare emoțională sănătoasă prin gestionarea constructivă a emoțiilor personale. Elevii învață adesea prin observarea adulților.

### ☯ **Evitați reacțiile exagerate:**

- Păstrați un comportament calm și calm, în special atunci când elevul este supărat. Calmul profesorului îi poate ajuta pe elevi să se simtă în siguranță.

### ☯ **Mentineți consecvența:**

- Demonstrați răspunsuri coerente și disponibilitate, astfel încât elevii să știe că se pot baza pe sprijinul profesorului.

### ☯ **Respectați viața privată:**

- Respectați intimitatea și încrederea elevilor, menținând confidențialitatea în cazul în care aceștia împărtășesc ceva personal.

### ☯:

- Verificați mai târziu cu elevul pentru a vedea cum se simte. Acest lucru arată

o grijă reală pentru 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 elevii. Manifestați 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 comportamentele bune. Oferiți laude și feedback constructiv pentru a consolida acțiunile pozitive, pentru a motiva elevii să aibă comportamentele dorite.
- **oferiți structură și rutină:** elevii cu probleme comportamentale beneficiază adesea de un mediu de clasă structurat și previzibil. Mențineți un program zilnic consecvent, cu tranziții și rutine clare.
- **oferirea de opțiuni:** oferiți elevilor posibilitatea de a alege în anumite limite (de exemplu, permiteți-le să aleagă între două sarcini sau activități). Acest lucru îi poate ajuta să simtă un sentiment de autonomie și să reducă luptele pentru putere.
- **să pună în aplicare planuri de comportament:** să colaboreze 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 elevii 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 la zece sau folosind -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 elevului. Ajustarea curriculumului și oferirea de sprijin suplimentar pot reduce frustrarea și comportamentul.
- **monitorizarea progresului:** evaluați și monitorizați în permanență comportamentul și progresul elevului. Țineți o evidență a 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. Elevii învață adesea prin observarea și imitarea adulților.

Iată și câteva idei despre cum să abordați un adolescent cu probleme comportamentale:

- ✓ **indicii nonverbele:** Utilizați indicii nonverbele 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 elevilor să își exprime sentimentele și preocupările. Ascultați activ, fără să întrerupeți sau să judecați. Uneori, elevii reacționează pentru că nu se simt auziți.
- ✓ **validați sentimentele:** Recunoașteți emoțiile și sentimentele elevilor, chiar și atunci când criticați comportamentul. Validarea emoțiilor lor îi poate ajuta să se simtă înțeleși și mai puțin defensivi.
- ✓ **utilizați un limbaj pozitiv:** încadrați pozitiv instrucțiunile și feedback-ul: de exemplu, în loc să spuneți "Nu mai alergați pe holll, spuneți -"Vă rog, mergeți pe holll.
- ✓ **stabiliți limite clare:** consolidați consecvent regulile și așteptările din clasă. Prezentați clar consecințele anumitor comportamente, subliniind în același timp încrederea în capacitatea lor de a face alegeri mai bune.
- ✓ **întăriți comportamentul pozitiv:** recunoașteți și laudați elevii atunci când au un comportament pozitiv. Întărirea îi poate motiva să continue să facă alegeri bune.

- ✓ **oferiți sprijin emoțional:** oferiți confort și reasigurare atunci când elevul este supărat. Uneori, o scurtă pauză sau câteva momente de sprijin emoțional îi pot ajuta să-și recapete controlul. Uneori este nevoie de mai mult timp pentru ca un adolescent să aibă încredere într-un adult, astfel încât este important să fiți consecvent în oferirea de sprijin.
- ✓ **abordare individualizată:** recunoașterea faptului că fiecare elev este unic și că ceea ce funcționează pentru unul poate să nu funcționeze pentru altul. Abordările ar trebui să fie adaptate pentru nevoile și schimbările specifice ale elevilor.

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.



www.freepik.com



# 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 își pun amprenta și asupra comportamentului lor social, precum 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 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 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 reprimare a 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 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 elevilor și a profesorilor, care ar putea pierde unele 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 unui 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 ieșirii, 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.

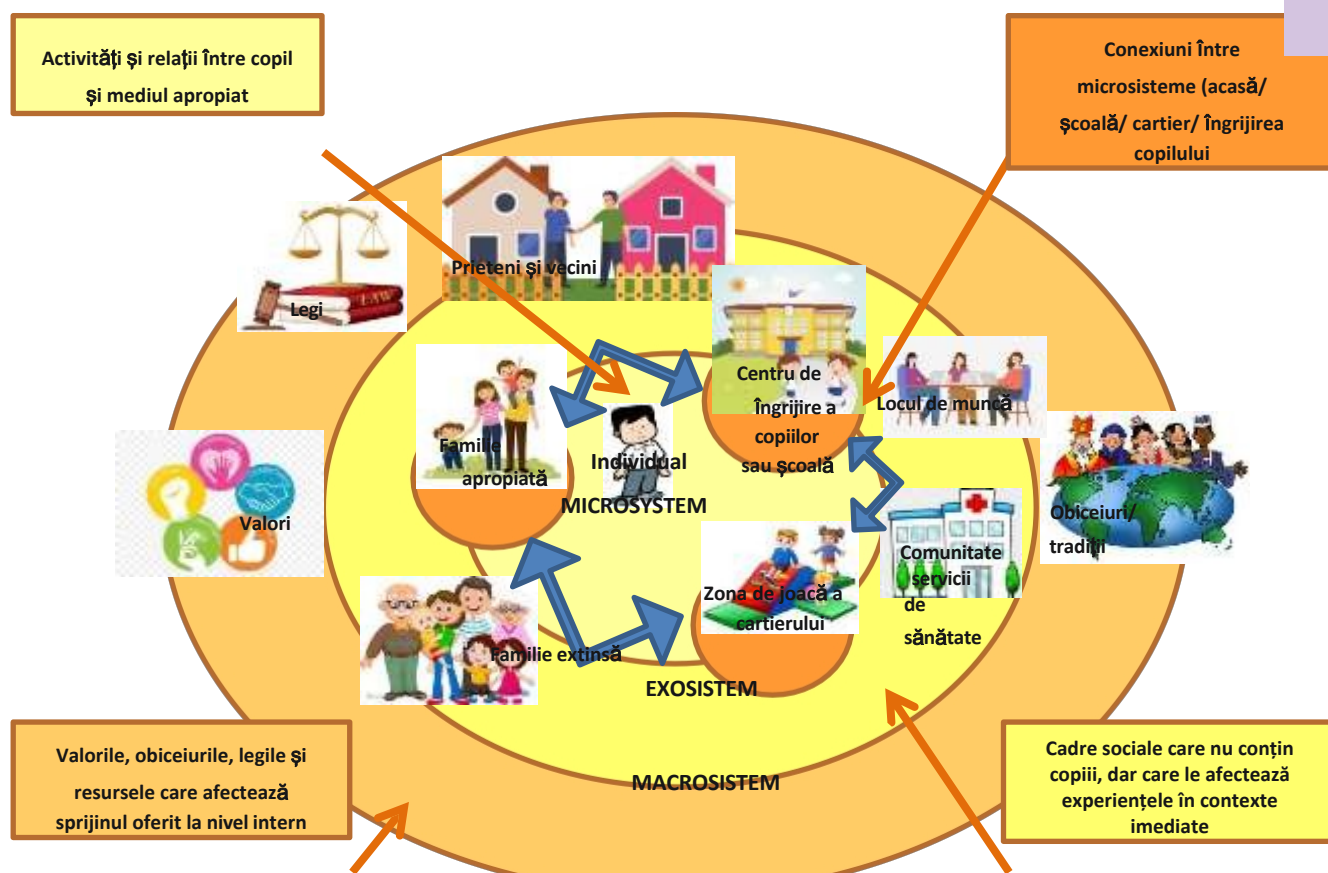


Fig. 2. Structura sistemelor și subsistemelor în mediul social

**5** 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 felurile sunt invitați să se ridice la înălțimea sarcinii de a vedea elevii, a căror educație încearcă să o ghideze, dincolo de dificultățile lor de adaptare și de neadaptare.

comportamente conformiste și să se abțină de la etichetarea acestora ca fiind "răi sau indisciplinați", 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.



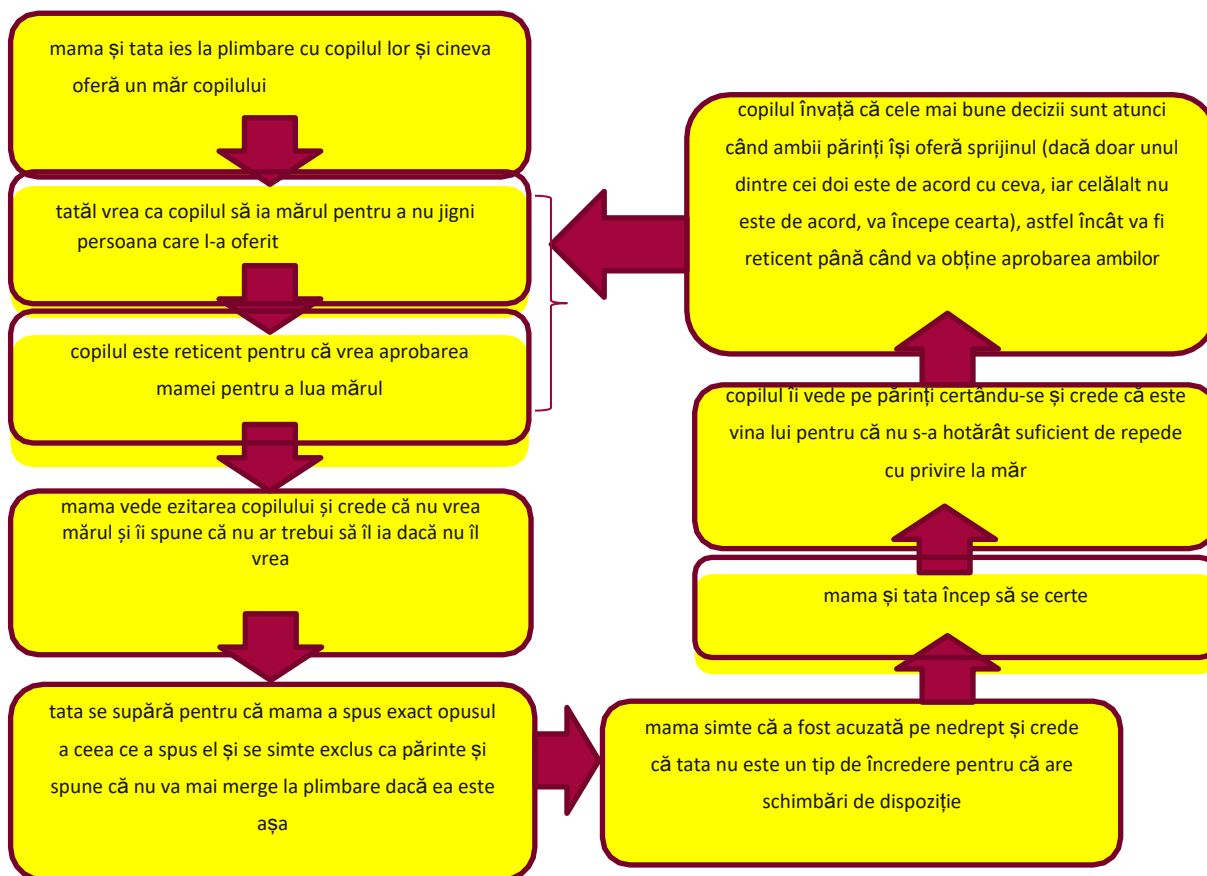


Fig. 3. Exemplu de circularitate în familie

## 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 aceluși 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.

