DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE A ȘCOLARULUI MIC

Profesor învățământ primar,

Gheorghe Rodica

Școala Gimnazială „George Emil Palade” Buzău

Într-o lume în care totul se desfășoară contracronometru, în care listele de priorități și termenele- limită sunt principalele preocupări ale oamenilor, există riscul de a neglija și de a trata cu superficialitate ceva fragil și pur: sufletul copilului.

Ca părinți, învățători și prieteni ai copiilor, trebuie să înțelegem necesitatea găsirii unor metode pentru dezvoltarea armonioasă a acestora, în vederea stabilirii unui echilibru emoțional, care să le permită să își trăiască frumos copilăria și să fie pregătiți pentru viață.

În ultimii ani, s-au cronicizat mânia și disperarea, bullying-ul, anxietatea, depresia în rândul copiilor, fie că e vorba de tăcuta singurătate a copiilor încuiați în casă, cu televizorul , telefonul, tableta sau computerul, de durerea copiilor abandonați, neglijați, maltratați sau de atmosfera violențelor conjugale.

Unii oameni, cu o viziune îngustă, susțin că QI (coeficientul de inteligență) este un dat genetic, ce nu poate fi schimbat în funcție de experiența de viață și că destinul nostru este, în mare măsură, determinat de această aptitudine.

Acest argument ignoră problema cea mai provocatoare: ce putem schimba, pentru a-i ajuta pe copiii noștri să le fie mult mai bine în viață? Cum se poate ca o persoană cu un QI ridicat să se zbată, din greu, în timp ce alta, cu un QI mai mic, să se descurce excelent? Diferența constă în acea capacitate numită „inteligența emoțională”, care include empatia, autocunoașterea și autocontrolul, perseverența, capacitatea de automotivare. Inteligența emoțională reprezintă un element esențial al legăturii dintre sentimente, caracter și trăsăturile morale.

Rădăcina altruismului se găsește în empatie, în capacitatea de a observa, de a fi atent la emoțiile celorlalți. A nu simți nevoile sau disperarea celorlalți, înseamnă lipsă totală de afecțiune.

Timpurile noastre au nevoie de două atitudini morale : autoînfrânarea și compasiunea.

Tendința mondială a generației actuale de copii este de a avea mai multe probleme emoționale decât în trecut : sunt mai singuri și mai deprimați, mai furioși și mai nestăpâniți, mai emotivi și mai înclinați să se îngrijoreze din orice, mai impulsivi și mai agresivi.

Noi, adulții, părinții și educatorii, avem datoria să îi pregătim pe tineri pentru viață. O soluție ar fi o nouă viziune în privința a ceea ce pot face școlile, pentru a forma complet elevii, punându-le la treabă atât mintea, cât și sufletul.

Am ales această temă pentru lucrarea de licență, deoarece consider că este o temă de actualitate, o temă căreia părinții, dar și noi, dascălii, trebuie să îi acordăm o atenție deosebită, deoarece este mult mai importantă decât transmiterea de cunoștințe și obținerea unorn performanțe școlare, cu orice preț. Aș putea spune că abordarea ,,inteligenței emoționale", în această lucrare, a fost, pentru mine, o adevărată provocare.

În "Etica nicomahică", Aristotel își pune întrebări filozofice referitoare la virtute, caracter și o viață mai bună, provocarea constând în stăpânirea, prin inteligență, a vieții noastre emoționale.

Vorbim prea puțin despre emoții, deși fac parte din viața noastră, permanent. Avem tendința să le asociem cu ,,omul slab, vulnerabil" și suntem împotriva emoțiilor negative, deși acestea sunt absolute normale . În cariera mea didactică, mai ales în ultimii ani, am pus mare preț pe aspectele emoționale ale personalității fiecărui copil

Emoţia are un rol primordial asupra şcolarului mic. Deşi educarea emoţiilor începe încă din primul an de viaţă şi continuă cu vârsta preşcolară, la vârsta şcolarităţii, dezvoltarea socio- emoţională vizează debutul vieţii sociale a copilului, capacitatea lui de a stabili şi menţine interacţiuni cu adulţii şi copiii.

Începând cu vârsta de 5-6 ani, copilul poate simţi şi verbaliza emoţiile. Cei mai mulţi dintre ei se pot adapta unor situaţii, conform emoţiilor resimţite.

Mai târziu, la vârsta şcolarităţii, copiii îşi conştientizează propriile stări emoţionale. Începând cu această perioadă, învăţătorii pot facilita dezvoltarea inteligenţei emoţionale a şcolarului mic, învăţându-i pe aceştia să îşi recunoască emoţiile , să și le exprime şi chiar să le regleze.

Odată cu venirea copilului la şcoală, acestuia i se lărgeşte orizontul, incluzând pe lângă familie, şi şcoala. Micii şcolari învaţă să fie independenţi de familie şi să dezvolte relaţii de prietenie cu colegii, profesorii sau cu alte persoane din mediul şcolar.

Dată fiind importanța inteligenței emoționale în adaptarea copilului la mediul social și în reușita acestuia în viață, ideal ar fi ca, într-o zi, învățământul să include în programa școlară studierea unor calități umane, cum ar fi conștiința de sine, autocontrolul și empatia, dar și arta de a asculta, de a rezolva conflictele și de a coopera.

REGLAREA optimă şi STIMULAREA emoţiilor este o cale de optimizare a vieţii individuale.

IQ-ul nostru este important, dar nu atât cât credem noi.

Dacă IQ-ul nu poate fi deteriorat, EQ-ul (inteligenţa emoţională) se poate educa.

Inteligenţa emoţională este un termen introdus şi răspândit pe scară mondială de publicistul şi psihologul Daniel Goleman, prin cartea cu acelaşi titlul.

Definiţie :

Inteligenţa emoţională este capacitatea de a simţi, înţelege, controla şi modifica propriile stări emoţionale, dar şi pe ale celorlalţi.

Componentele inteligenţei emoţionale:

• autocunoaştere;

• autocontrol emoţional;

• auto-motivaţie;

• recunoaşterea emoţiilor celorlalţi (empatia).

Cei care sunt chemaţi să programeze în mintea copiilor inteligenţa emoţională sunt părinţii şi educatorii. Această sarcină le revine din primii ani de viaţă, pentru că inteligenţa emoţională este vitală pentru formarea personalităţii.

Cum se detectează un nivel scăzut de inteligenţă emoţională?

• nu comunică bine cu ceilalţi;

• agresiv;

• neliniştit;

• nu-şi recunoaşte greşelile;

• vrea să-şi impună voinţa;

- pune porecle.

• are puţini prieteni;

• se izolează pentru a-şi arăta presupusa superioritate;

• minte frecvent;

• ia lucrurile altora fără permisiunea lor.

Viitorul copilului cu EQ deficitar:

• instabilitate vocaţională, schimbarea rapidă a locului de muncă, din cauza neputinţei de a-şi valoriza aptitudinile, de a se disciplina şi a-şi induce un comportament tenace;

• instabilitate laborală datorată stimei reduse faţă de propria persoană, şomaj;

• conflicte de cuplu, datorate geloziei, egoismului şi lipsei de comunicare;

• tendinţa spre sinucidere sau omucidere.

• dificultăţi în relaţionarea cu propriii colegi de serviciu;

• consumul de alcool sau droguri pentru a umple golurile emoţionale;

• comportament dezorganizat - în alimentaţie, sex sau tendinţa de a practica jocuri de noroc.

Educarea EQ :

• exprimarea adecvată a sentimentelor în relaţie cu elevii;

• punerea în practică a unor strategii de auto-motivare;

• controlul stărilor sufleteşti negative şi gestionarea emoţiilor;

• dezvoltarea empatiei şi a ascultării active. dezvoltarea conduitei conciliante, gestionând, în mod adecvat , conflictele apărute în clasă;

• educarea cu inteligenţă emoţională implică:

• cunoaşterea de către educatori a propriilor sentimente şi emoţii;

• controlul permanent al expresiei feţei;

• oferirea modelelor adecvate de exprimare a sentimentelor, mai ales a celor negative, care sunt mai greu de comunicat într-o formă respectuoasă.

Ca să înţelegem de ce, în unele momente, emoţiile, sentimentele copleşesc raţiunea, ar trebui să ştim :

- cum am căpătat obiceiurile emoţionale, care subminează intenţiile noastre cele mai bune ;

- cum putem să ne controlăm impulsurile emoţionale, cum putem « citi » emoţiile la alţii ;

- cum să creştem şansele de succes prin inteligenţele emoţionale ;

- cum ne formează « lecţiile emoţionale » primite în şcoală, pentru a fi cât mai apţi să ne gestionăm emoţiile în viaţă ; acest lucru înseamnă că perioadele de copilărie şi adolescenţă sunt critice în formarea habitudinilor emoţionale, care ne vor guverna toată viaţa. Deficienţe în inteligenţele emoţionale pot genera un întreg spectru de risc de la depresii la violenţă etc.

John D. Mayer şi Peter Salovey (1990,1993) definesc astfel inteligenţa emoţională:

a) abilitatea de a percepe cât mai corect emoţiile şi de a le exprima ;

b) abilitatea de a acorda sau genera sentimente, atunci când ele facilitează gândirea ;

c) abilitatea de a cunoaşte şi înţelege emoţiile şi de a le regulariza, pentru a promova dezvoltarea emoţională şi intelectuală .

In cadrul inteligenţei emoţionale, sunt incluse mai multe capacităţi, grupate în cinci domenii:

- Cunoaşterea de sine a propriilor emoţii: introspecţia , asocierea şi recunoaşterea unui sentiment după generarea lui;

- Stăpânirea emoţiilor : conştientizarea elementelor care stau în spatele sentimentelor, aflarea unor metode de a face faţă temerilor ,anxietăţii, mâniei şi supărărilor ;
- Motivarea intrinsecă : canalizarea şi controlul emoţiilor şi sentimentelor pentru atingerea unui scop , reprimarea impulsurilor de abandon şi amânarea gratificaţiilor şi recompenselor ;
- Empatia - capacitatea de a manifesta sensibilitate şi grijă faţă de sentimentele altora ;
- Stabilirea şi dirijarea relaţiilor interumane : se referă la competenţa şi aptitudinile sociale (cunoaşterea, analiza şi controlul emoţiilor altora);

După.Goleman (1995) , constructele inteligenţelor multiple sunt:

- Conştiinţa de sine - încrederea în sine ;

- Auto-controlul - dorinţa de adevăr , conştiinciozitatea,. adaptabilitate ;

- Motivaţia - dorinţa de a cuceri , dăruirea , iniţiativa , optimismul;

- Empatia - capacitatea de a-i înţelege pe alţii, diversitatea şi capacitatea politică;

- Aptitudinile sociale - influenţa, comunicarea, managementul conflictului, conducerea, stabilirea de relaţii , colaborarea, cooperarea, capacitatea de lucru în echipă;

Un număr din ce în ce mai mare de psihologi - între care E.L.Thorndike, H.Gardner, P.Solovey, au ajuns la concluzia că IQ, care se referea la o bandă îngustă de abilităţi lingvistice şi matematice, nu asigură în mod direct nici măcar succesul în clasă şi ,cu atât mai puţin, în viaţă. A fost abordată o viziune mai largă a inteligenţei, în care încercarea de a reinventa, redefini conceptul prin prisma acelor abilităţi necesare, care să faciliteze succesul în viaţă.

Astfel,inteligenţa emoţională cuprinde abilităţi ce pot fi grupate în cinci domenii principale :

1. Cunoaşterea emoţiilor - recunoaşterea unei emoţii când se produce – este un element crucial al inteligenţei emoţionale. Incapacitatea de a recunoaşte propriile noastre sentimente ne aruncă pradă lor. Persoanele mai sigure pe propriile sentimente îşi pot conduce viaţa mai bine, pentru că ştiu mai bine ce simt despre anumite decizii.
2. Gestionarea emoţiilor - astfel încât să fie cele mai adecvate (unei situaţii, persoane) ;această abilitate se bazează pe autocunoaştere şi se referă la capacitatea de a se calma, de revenire la starea de echilibru. Persoanele lipsite de această abilitate se luptă permanent cu sentimente de anxietate, depresie şi sunt incapabili să se redreseze rapid după un eşec.
3. Automotivarea - este deosebit de important să pui emoţiile în slujba unui ţel.

Autocontrolul emoţional – amânarea recompensei, înăbuşirea impulsurilor, capacitatea de a te pune « în priză »- duce la realizări remarcabile în orice domeniu.

4. Identificarea emoţiilor la alţii - empatia este o altă abilitate care se bazează pe autocunoaştere şi este fundamentală pentru abilităţi de relaţionare. Persoanele racordate la semnalele sociale subtile, care indică de ce anume au nevoie sau vor alţii sunt buni în profesiuni care se bazează pe relaţii cu oamenii(profesor, administraţie etc.)

5. Stabilirea relaţiilor - o corectă recunoaştere a emoţiilor la alţii facilitează interacţiunea cu alţii.

DESCRIEREA EMOȚIILOR PE ÎNȚELESUL COPIILOR

BUCURIE Ura! Când mi se întâmplă un lucru bun sunt bucuros.

Exemplu: Când merg în parc, la joacă.

FURIE Aaaa! Sunt furios atunci când sunt foarte agitat și îmi este greu să mă liniștesc.

Exemplu: Când un alt copil îmi ia jucăria fără să îmi ceară voie.

FRICĂ Vai! Mi-e frică atunci când nu mă simt în siguranță.

Exemplu: Când tună și fulgeră.

TRISTEȚE Ooo! Sunt trist atunci când se întâmplă un lucru mai puțin plăcut.

Exemplu: Când trebuie să lec acasă de la locul de joacă sau de la o perecere.

MIRARE Oau! Sunt mirat atunci când văd ceva la care nu mă așteptam.

Exemplu: Când mama își schimbă culoarea părului.

DEZGUST Bleah! Sunt dezgustat atunci când văd sau simt ceva ce nu-mi place chiar deloc.

Exemplu: Când miroase ceva urât.

REGRET Of! Simt regret atunci când fac ceva greșit și îmi pare rău.

Exemplu: Când am rupt, din greșeală, o agină din cartea cu povești.

RUȘINE Ăăă! Atunci când nu am curajul să spun sau să fac ceea ce doresc.

Exemplu: Atunci când trebuie să salut.

COPIII ÎNVAȚĂ CEEA CE TRĂIESC

Dacă trăiesc în critică şi cicăleală,copiii învaţă să condamne.

Dacă trăiesc în ostilitate, copiii învaţă să fie agresivi.

Dacă trăiesc în teamă, copiii învaţă să fie temători.

Dacă trăiesc înconjuraţi de milă, copiii învaţă să se autocompătimească.

Dacă trăiesc înconjuraţi de ridicol, copiii învaţă să fie timizi.

Dacă trăiesc în gelozie, copiii învaţă să simtă invidia.

Dacă trăiesc în ruşine, copiii învaţă să se simtă vinovaţi.

Dacă trăiesc înconjuraţi de recunoaştere, copiii învaţă că este bine să ai un ţel.

Dacă trăiesc împărţind cu ceilalţi, copiii învaţă să fie generoşi.

Dacă trăiesc în onestitate, copiii învaţă respectul pentru adevăr.

Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învaţă să fie drepţi.

Dacă trăiesc în bunăvoinţă şi consideraţie, copiii învaţă respectul.

Dacă trăiesc în siguranţă, copiii învaţă să aibă încredere în ei şi în ceilalţi.

Dacă trăiesc în prietenie, copiii învaţă că e plăcut să trăieşti în lume.

Noi, învățătorii, avem posibilitatea și responsabilitatea de a contribui la dezvoltarea inteligenței emoționale a micilor noștri elevi printr-o permanentă cunoaștere a copiilor cu care lucrăm, prin tratarea diferențiată a acestora, prin crearea unui climat educațional cald, optim, plăcut, prin proiectarea și realizarea unor activități atractive, motivante, în care să fie implicați toți copiii, printr-o predare integrată a disciplinelor școlare, prin încurajarea cooperării dintre elevii clasei, prin organizarea unor activități extracurriculare interesante, prin organizarea unor jocuri, care să aibă ca scop chiar dezvoltarea inteligenței emoționale, prin implicare în proiecte educative, ca de exemplu ,,ABC-ul emoțiilor” etc. Absolut toate demersurile educative trebuie să urmărească formarea acelor abilități, care ajută la dezvoltarea acestui tip de inteligență, care să asigure STAREA DE BINE a elevilor noștri.

BIBLIOGRAFIE

1.Dobson , James -,,Armonia în familie",Editura ,,Noua speranţă", Timişoara,1994

2.Goleman ,I)aniel -„Inteligenţa emoţională",Editura „Curtea veche",Bucureşti, 2003.

3. Roco , Mihaela -„Creativitate şi inteligenţă emoţională",

Editura „Polirom", Iaşi ,2001

4. Segal, Jeanne -„Dezvoltarea inteligenţei emoţionale",

Editura „Teora", Bucureşti,1999

5. Vrăjmaş , Traian -„Şcoala şi educaţia pentru toţi",

Editura „Miniped" , Bucureşti, 2004

Prof. înv. primar, Gheorghe Rodica