

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ELEVII DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ ÎN ACTIVITATEA DE ÎNVĂȚARE

Lidia TROFAILĂ, doctor în psihologie, conferențiar universitar

Catedra Psihopedagogie și Educație preșcolară, UST

Rezumat. Inteligența emoțională are un rol important în diferite perioade ale vieții și la diferite vârste. Vârsta școlară mică reprezintă debutul învățământului școlar, când copilul vine în școală cu toate cunoștințele, abilitățile, deprinderile formate în diverse familii, grupe din grădinițele de copii. În școală copilul trebuie să-și mobilizeze forțele pentru a realiza cu succes activitatea de învățare, care cere de la el multă rezistență și implicare deplină. EQ are o importanță semnificativă în activitatea de învățare a elevului de vârstă școlară mică și trebuie dezvoltat timpuriu.

Cuvinte-cheie: dezvoltare, inteligență emoțională, vârsta școlară mică, gestionarea relațiilor, conștientizarea emoțiilor.

Summary: Emotional intelligence plays an important role in different periods of life and at different ages. Young school age is the beginning of school education, when the child comes to school with all the knowledge, skills, abilities formed in various families, groups in kindergartens. In school, the child must mobilize his strength to successfully complete the learning activity, which requires a lot of endurance and full involvement. EQ is of significant importance in the learning activity of the young school age student and should be developed early.

Keywords: development, emotional intelligence, young school age, relationship management, emotion awareness.

Inteligența emoțională este un fenomen destul de actual și frecvent cercetat la diferite perioade de vârstă, în diverse activități și situații de viață ale persoanei. Vârsta școlară mică este o perioadă de vârstă cu problemele sale, cu activități, comportamente, obligații și cerințe specifice. O vârstă în formare care este deosebit de receptivă la influențele din exterior și vulnerabilă la aceste influențe.

Inteligența emoțională are aceleași elemente definitorii și în ceea ce privește copiii. Pe măsură ce aceștia cresc, trec prin anumite stadii de dezvoltare ale inteligenței emoționale:

- Mai bine conștientizează emoțiile, mai întâi propriile emoții, sentimente, apoi emoțiile, sentimentele altor persoane;
- Recunosc, identifică și percep emoțiile – învață să înțeleagă expresiile faciale, limbajul corporal, tonul vocii, atât la ei, cât și la alte persoane;
- Pot descrie sentimentele, denumi emoțiile – învață cum să folosească cuvintele pentru a transmite ceea ce simt;
- Empatizează cu alte persoane – își dezvoltă sentimentul de grijă pentru alte persoane;
- Își controlează, dirijează propriile emoții – învață cum să-și stăpânească emoțiile când trebuie să acționeze, au sentimente;
- Înțeleg legătura dintre emoții și comportamente [2; 6; 9].

Copiii își exprimă vizibil emoțiile. De exemplu, copiii extrovertiți sunt mai gălăgioși, iar cei introvertiți pot cânta, desena sau chiar scrie despre modul cum se simt. Pe măsură ce se dezvoltă, copiii se învață să asculte alte persoane și să răspundă în mod adecvat emoțional. Ei obțin capacitatea de a-și autoregla sentimentele, începe să proceseze emoțiile prin care trec. În consecință, un copil care are inteligență emoțională se va dezvolta mai armonios din punct de vedere psihic și social.

Complexitatea mereu crescândă a societății contemporane face ca inteligența cognitivă, cel mai frecvent evaluată în context educațional, să fie insuficientă în rezolvarea problemelor cotidiene și integrarea socio-profesională a generației viitoare. Cutremurătoare sunt rezultatele unui sondaj efectuat în Germania, care a relevat o tendință a generației actuale de copii de a avea mai multe probleme emoționale decât în trecut. Aceștia sunt mai singuratici și mai deprimați, mai furioși și mai nestăpâniți, mai emotivi și mai înclinați să devină anxioși din orice, mai impulsivi și mai agresivi.

Este vizibil faptul că școala lasă la întâmplare educația emoțională a elevilor, suprasolicitând unilateral pregătirea școlară. Prin urmare se impune o nouă viziune în privința a ceea ce școala poate oferi elevului (în afară de informații brute) în așa fel încât acesta să se adapteze cât mai bine realităților cotidiene [8; 9]. Conceptul de inteligență emoțională, notat prescurtat EQ, definește acele competențe și abilități emoționale și sociale, care asigură succesul și reușita în viață a oricărei persoane: identificarea, recunoașterea și denumirea emoțiilor, autoconștientizarea, gestionarea și controlul emoțiilor negative care produc stres, agitație, autocontrol-emoțional.

O persoană inteligentă emoțional are următoarele calități: prietenoasă, sociabilă și deschisă în relațiile cu cei din jur, stăpână pe sine, cu un bun autocontrol emoțional, încrezătoare în forțele proprii, având o imagine și o stimă de sine corectă, nu se lasă ușor intimidată de anumite circumstanțe nefavorabile sau de anumite persoane, are capacitatea de a se exprima în public în mod liber și convingător, de cele mai multe ori manifestă spiritul de lider și dorința de a-și valorifica potențialul la maxim. Cu alte cuvinte, o persoană cu un EQ ridicat este un om echilibrat, stăpân pe sine și pe situație, cu o minte și un comportament sănătos [1;7].

Toate studiile efectuate recent au confirmat faptul că pentru a fi un om de succes nu este suficient să deții competențe cognitive, intelectuale la un nivel ridicat, ci trebuie să știi cum să valorifici aceste abilități. Una dintre cercetări făcea referire la 2 elevi aflați într-o situație de evaluare, unul cu un coeficient de inteligență mediu și un EQ ridicat și celălalt, cu un coeficient de inteligență ridicat, dar cu un EQ scăzut. S-a constatat faptul că elevul care deținea un nivel ridicat de EQ a obținut rezultate cu mult superioare față de celălalt, care din cauza faptului că nu știa cum să gestioneze situația stresantă de testare, nu a reușit să-și pună în valoare abilitățile intelectuale [8; 9].

Din cauza faptului că nu se insistă pe dezvoltarea acestor abilități atât de importante și vitale, în școli apar o multitudine de provocări: fenomenul de bullying, rezultate proaste la

învățătură sau la testările naționale în ciuda potențialului intelectual existent, lipsa de încredere în forțele proprii, stima de sine scăzută, cazuri de suicid, multă frustrare, nemulțumire, prejudecăți și resentimente care creează în școli un ethos emoțional negativ [2; 6]. Care ar fi soluția pentru toate aceste dificultăți? Ar trebui să se introducă în planul cadru de învățământ ore la dezvoltarea inteligenței emoționale, iar cadrele didactice să urmeze programe de formare și dezvoltare profesională astfel încât să fie capabile pentru a preda conceptele și elementele specifice inteligenței emoționale. Școlile noastre ar înregistra un mare progres din toate punctele de vedere.

În majoritatea școlilor actuale nu se pune accentul și nu se acordă atenție acestui aspect al dezvoltării copiilor, drept pentru care copiii se confruntă cu multe deficiențe și dificultăți, inclusiv cu lacune în dorința lor de explorare, învățare activă, curiozitate, experimentare. Studiile spun că dacă nevoia emoțională, de atașament nu este îndeplinită, toate celelalte inițiative de cunoaștere ale copilului sunt înăbușite; în acest mod evoluția acestora având foarte mult de suferit [6; 8; 9].

Cu certitudine putem confirma faptul că mulți dintre profesorii din instituțiile de învățământ sunt preocupați în mod special de alte aspecte decât de acela de a dezvolta o relație sănătoasă de atașament prof-elev, și anume: să obțină punctaje cât mai mari pentru a putea beneficia de așa numita gradație de merit, să participe cu copiii la numeroase competiții școlare care au scopul de a ierarhiza și eticheta copiii și care le acordă din nou punctaje pentru o mărire de salariu, de a aduna cât mai multe documente care să le îmbogățească dosarul personal; toate acestea se realizează în beneficul cadrului didactic, educația centrându-se în acest mod nu pe elev, cum ne îndeamnă studiile pedagogice, ci pe nevoile egoiste ale profesorului.

Toată lumea condamnă sistemul de învățământ, însă să nu uităm că sistemul fără oameni nu funcționează. Profesorii formează și influențează sistemul și toate politicile, practicile educaționale existente în școală. Schimbarea începe cu fiecare dintre ei. Dacă ar putea gândi în acest mod, educația ar căpăta o altă formă la noi în țară, iar copiii noștri ar fi în capul listelor evaluărilor și statisticilor internaționale [6].

Tot conținutul informațional pe care îl livrăm copiilor, este filtrat prin sistemul emoțional, afectiv al elevului. Niciodată elevul nu va putea învăța eficient o materie predată de un profesor de care nu-i place, în special de acei care inspiră frică, care nu empatizează cu nevoile elevilor, care nu știu să mai glumească din când în când pentru a destinde atmosfera, care nu știu sau nu doresc să respecte elevii din simplul motiv că sunt ființe umane valoroase, care nu știu să fie suficient de exigenți, pregătiți și riguroși din punct de vedere științific, dar sunt pasionați, motivați, plăcuți și înțeleg momentul în care se desfășoară procesul didactic de predare și evaluare.

Toate aceste momente inhibă cunoașterea. Succesul elevului în învățare depinde de relația pe care acesta o stabilește și o dezvoltă cu cadrul didactic, nu de profesionalismul acestuia. Unde e sărăcie emoțională, spirituală nu există spațiu de dezvoltare, de creștere

autentică. Cei mai mulți profesori își exercită profesia cu o doză ridicată de frustrare, nemulțumire, plictiseală, prejudecată și resentimente, care de multe ori se revarsă asupra elevilor nevinovați. Profesorul are o mare responsabilitate față de discipolii săi, față de comunitate. Adevărul este acela că profesorul nu numai transmite informații, cunoștințe, dar formează și trăsături de caracter, valori, tipare de gândire, principii de viață la elevii săi. Sunt copii care acasă nu au părinți echilibrați și suficient de pregătiți academic sau social, pentru a le inspira un exemplu pozitiv de trăire și existență, aici trebuie să intervină profesorul, Cu părere de rău, unii profesori uită că au și această menire atât de importantă și vitală. Dorința de reformare, de schimbare, de a-și face cu pasiune datoria, fiind atenți nu numai la dezvoltarea intelectuală a elevilor, dar și la cea emoțională, spiritual [1; 6].

Iată, mai pe larg, câteva tehnici care pot îmbunătăți nivelul de inteligență emoțională al elevului de vârstă școlară mică [1;3;7].

1. Cunoașterea de sine. Este necesar ca elevii să se cunoască pe sine, capacitățile, calitățile personale. Să-și identifice toate fricile și dorințele cele mai profunde. A fi inteligent emoțional presupune și capacitatea de a stabili importanța emoțiilor în viața de zi cu zi, de a fi obiectivi atunci când își exprimă emoțiile, sentimentele.

2. Descrierea propriilor emoții, sentimente. Elevii trebuie să poată numi și diferenția propriile emoții, să le exprime cât mai concret. De exemplu, nu vor spune “mă simt aiurea”, dar “mă simt neînțeleș”, “mă simt rușinat” etc.).

3. Conștientizarea diferenței dintre gânduri și sentimente. De exemplu, vor spune “mă simt respins” și nu “simt că ceilalți se cunosc între ei”).

4. Analizarea propriilor emoții, sentimente și enunțul la obișnuința de a se lega de acțiunile și motivele celorlalți. Mai întâi vor încerca să descopere nevoile emoționale neîmplinite. Aceasta va ajuta să-și asume emoțiile și sentimentele de care au nevoie și să nu se mai gândească la situațiile trecute. De exemplu, elevul poate spune “sunt gelos,, și nu “tu mă faci să fiu gelos”.

5. Emoțiile, sentimentele de care dispun îi pot ajuta să ia decizii și să-și fixeze obiective. Îi învățăm să dirijeze emoțiile prin răspunsuri la întrebări: Cum m-as simți dacă aș acționa împreună cu toți elevii? Cum m-aș simți dacă aș sta într-o parte? Cum mă simt în prezent? Ce m-ar ajuta să mă simt mai bine? etc.

6. Dezvoltăm la elevi empatia cu colegii lor, prin încercarea de a-i înțelege, a le accepta sentimentele, fără a le critica, judeca, controla sau eticheta. Față de persoanele care îi fac să se simtă inconfortabil vor menține o oarecare distanță. Vor încerca să stabilească singuri limita până unde vor merge cu empatia. Prea multă empatie duce la o încărcătură emoțională greu de suportat sau gestionat.

7. Îi pregătim să facă față emoțiilor și sentimentelor negative prin încercarea de a direcționa o stare de nervozitate către una relaxantă pozitivă, atractivă. De exemplu, a înăbuși un sentiment negativ(frică, furie, tristețe) nu este o soluție, pentru că acestea vor

apărea în cele din urmă, cu consecințe uneori foarte grave. Îi învățăm să înfrunte temerile și să ceară ajutor acolo unde au nevoie.

Practicate cu regularitate și sârguință, toate aceste recomandări pot duce la îmbunătățiri vizibile ale nivelului de inteligență emoțională, cu scopul ca elevii să aibă o viață interioară echilibrată și relații eficiente în colectivul de elevi, profesori, părinți.

În școală elevii în permanență sunt cuprinși de multe emoții, plăcute și neplăcute. În perioade de haos emoțional, cunoașterea de sine și capacitatea de a ne regla emoțiile nu mai sunt suficiente. Pentru a trece cu bine de așa perioade au nevoie de inteligență emoțională. Tumultul fizic și emoțional pe care îl simt nu poate fi explicat pe deplin dintr-o perspectivă pur rațională [2; 6].

Inteligența emoțională se explică prin capacitatea de a monitoriza emoțiile, de a percepe adevărata lor natură, de a le eticheta, de a diferenția și înțelege sursa și, ulterior, de a folosi toate aceste informații în a lua decizii, în a forma comportamentele dorite [4; 5].

Emoțiile sunt înăscute și conțin informații valoroase care ne ajută să putem avea și întreține relații mai bune. Nu întâmplător de timpuriu, din copilărie este necesar de a dezvolta inteligența emoțională la copii. Persoanele care nu și-au dezvoltat această abilitate au tendința de a intra mai des în conflicte, de a gestiona mai greu emoțiile negative și, în general, au parte de relații problematice. Și, poate cel mai dificil aspect, nici nu realizează de ce se întâmplă asta.

Inteligența emoțională se învață, se practică. Presupune dezvoltarea unui limbaj al emoțiilor, extinderea vocabularului de la clasicele bucurie-tristețe-iubire-furie-surpriză la un vocabular extins, care să includă: tandrețea, compasiunea, dorința, euforia, atracția, satisfacția, nerăbdarea, mâhnirea, invidia, amărăciunea, nesiguranța, neliniștea și altele. Cu cât știm să identificăm și să exprimăm mai bine emoțiile, cu atât ne dăm șansa de a proceda mai bine în situații necunoscute: una este să spunem "Simt rușine" (emoție disfuncțională, care blochează), alt rezultat vom avea dacă vom spune "Simt regret" (emoție funcțională, care îndeamnă la acțiune) [8; 9].

La copii, în special la elevii de vârstă școlară mică inteligența emoțională are forme specifice de manifestare, multe din aspectele ei sunt în faza de achiziție, au forme elementare dar sunt pe calea sigură de dezvoltare, afirmare a inteligenței emoționale. Instruirea în școală, instituțiile sociale face ca conținutul, structura inteligenței emoționale să se aprofundeze și să se îmbogățească semnificativ. Sigur că nu numai școala, dar și familia au impact asupra inteligenței emoționale a copiilor. Aceasta și face că copiii se deosebesc, diferențiază între ei la manifestarea inteligenței emoționale, unii au acest fenomen mai bine dezvoltat, alții, dimpotrivă, slab dezvoltat.

În dezvoltarea autocontrolului ne ajută disciplinele școlare, conștiința de sine, socială rămân în mare măsură sub controlul profesorului, părinților. Gestionarea relațiilor este complicată și aici au mult de lucrat părinții și profesorii, care trebuie să susțină, ajute copiii la momentul oportun.

Bibliografie

1. Bradberry T., Greaves J. Inteligența emoțională. București: Litera, 2016. 207 p.
2. Cozolino L. Predarea bazată pe atașament. Cum să crezi o clasă tribală. București: Trei. 2017.
3. Corotchi E., Trofaia L. Enigma succesului. Descoperă tainele succesului. Chișinău: Tip. UST, 2019. 120 p.
4. Dicționar de psihologie. Coord.: U. Șchiopu. București: Babel, 1997.
5. Doron R., Parot F. Dicționar de psihologie. București: Humanitas, 2006. 886 p.
6. Elias M. J., Tobias S. E., Fridlender B. S. Inteligența emoțională în educația copiilor. București: Curtea veche, 2002. 272 p.
7. Goleman D. Inteligența emoțională. București: Curtea veche, 2017. 534 p.
8. Segal J. Dezvoltarea inteligenței emoționale. București: Teora, 2000. 186 p.
9. Vernon A. Dezvoltarea inteligenței emoționale. Cluj Napoca: ASCR, 2006.