

Provocări și soluții în educație



CENTRUL EUROPEAN PENTRU
EXCELENȚA ÎN E D U C A Ț I E

NUMĂRUL 14
VOLUMUL 1

ISSN 2972 - 2012,
ISSN-L 2972 - 2012

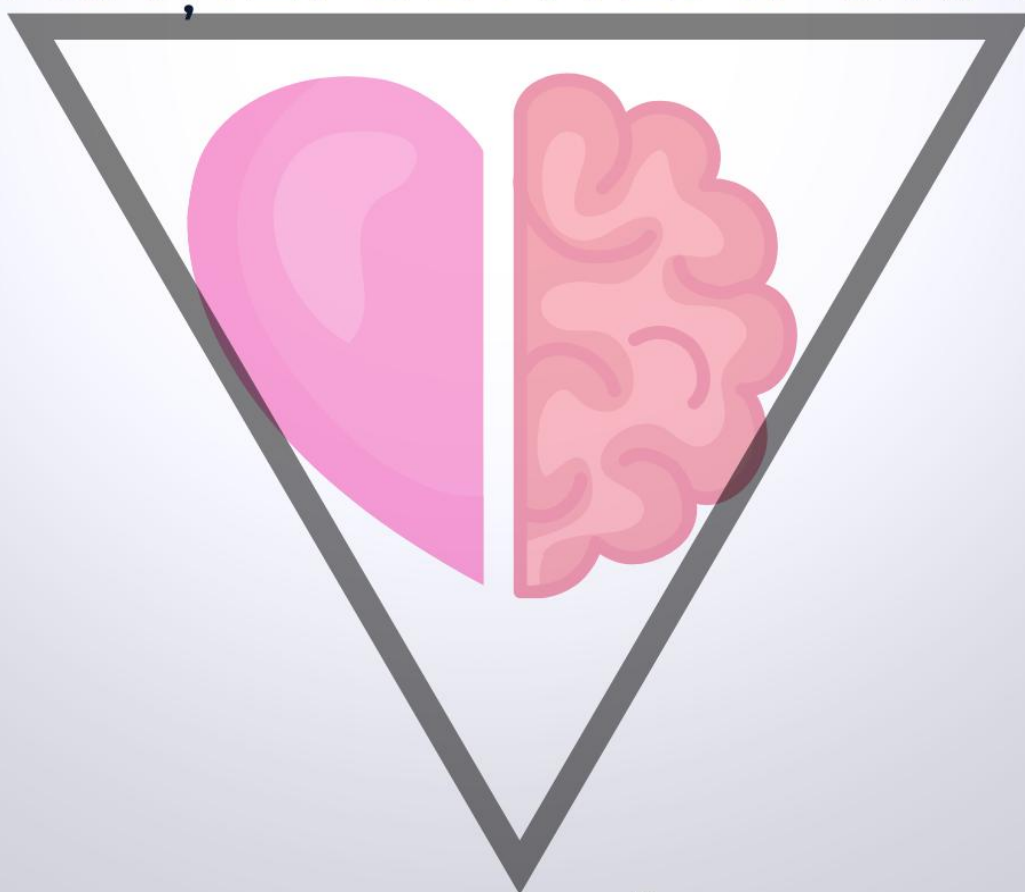
București, 2025



CENTRUL EUROPEAN PENTRU EXCELENȚĂ ÎN EDUCAȚIE

SIMPOZION EDUCATIONAL INTERNATİONAL

INTELIGENȚA EMOTİONALĂ ÎN STRUCTURA EDUCAȚIEI CONTEMPORANE



SESIUNEA DE COMUNICĂRI ȘTIINȚIFICE:
**RELAȚIA DINTRE INTELIGENȚA EMOTİONALĂ
ȘI CLIMATUL EDUCATİONAL**



ORGANIZATORI: CENTRUL EUROPEAN PENTRU EXCELENȚĂ ÎN EDUCATIE
ÎN PARTENERIAT CU UNITĂȚILE PREȘCOLARE/SCOLARE PARTICIPANTE
TIPUL ACTIVITĂȚII DE PERFECTIONARE:
SIMPOZION EDUCATİONAL INTERNATİONAL
CATEGORIA ÎN CARE SE ÎNCADREAZĂ ACTIVITATEA DE PERFECTIONARE:
NIVEL INTERNATİONAL

Înscrierea și Regulamentul pe:: www.EuEduCenter.ro



Cuprins

Abuzetoe Felicia	22
Adam Magda	25
Adiaconitei Roxana	27
Afteni Margareta	31
Albu Luminita Daniela	34
Alecu Vasilica	37
Alexe Flory-Elisa	39
Alioanei Carmen	42
Alupoae Georgiana, Alupoae Laura Madalina	46
Amariei Lacramioara – Amalia	48
Anastasiu Ramona Viorica	54
Andrunache Carmen	56
Anghel Aurora Georgiana	64
Antochi Claudia	70
Antoci Genoveva	72
Anton Maria Milica	78
Antonescu Daniela Paula	81
Apetrei Ana	83
Apetrei Luiza Elena	85
Apetroaiea Daniela	90
Apostol Teodora	94
Aragea Laura Lu	98
Ardelean Daniela	107
Asanica Liliana-Ionela	109
Asavoaiei Carmen-Nicoleta	111
Avram Cristina Ruxandra	113
Avram Violeta Corina	117
Avramoaie Consuela	134

Babescu Adriana	136
Baciu Emilia	138
Baciu Ionelia-Dorina	140
Badau Adrian Bogdan	143
Badescu Daniela	148
Badiu Gabriel Adrian	156
Baesu Alina	158
Baiceanu Adriana	164
Baisanu Mariana	167
Balaci Gina Silvia	170
Balan Cornelia Dorina	179
Balan Tatiana	185
Balanescu Genoveva	187
Balanescu Mirela	190
Balea Elena	193
Baraboiu Laura	195
Barbu Liliana	197
Barna Irina	202
Barnutiu Mariana-Lucia	204
Batrinca Ramona	208
Bejan Simona- Ecaterina	209
Benga Adriana Elena	218
Berendei Diana Gabriela	221
Bighiu Carmen	224
Bindariu Ioan Gheorghe	227
Birdan Mihaela	231
Biriboiu Olivia	233
Biro Ildiko, Crisan Csilla Monika	238
Birzanu Felicia Oana	241

Blanaru Rodica	244
Boaca Rodica	246
Boca Daniela.....	249
Bocai Georgeta	252
Bodea Roxana.....	258
Boeangiu Cecilia	262
Boghean Florentina, Luminita Costache Alexandra	264
Bordei Anda Cristina	267
Bozgan Adriana	270
Bragye Adina	274
Breda Melinda- Erzsebet.....	276
Brinza Claudia.....	279
Bruja Carmen-Vasilica	281
Bucur Magdalena	283
Bud Sorina	285
Bulgaru Mariana.....	287
Burdusel Dana, Popescu Raluca	289
Burlacu Corina.....	292
Burlea Simona Corina.....	295
Busca Lavinia Elena	297
Busu Carmen	299
But Monica- Loredana.....	302
Butoi Daniela	304
Calugaru Iulian Viorel	307
Canarau Gabriela.....	318
Candea Margareta.....	321
Capraru Cristinel.....	323
Capsa Lacramioara	338
Carafa Ioana	341

Carausan Adria Maria.....	343
Carcoana Dana	346
Carp Monica	349
Cartis Anca-Gabriela	352
Catanescu Gabriela	354
Caunii Stefania	357
Cazan Laura	362
Cenusa Elena-Ionela.....	364
Ceru Loredana Ramona.....	368
Cetean Ioan Emil	371
Cheana Anca-Andreea	375
Chelbea Daniela Georgina.....	381
Chiper Andreea-Ramona.....	385
Chiriacescu Alina Camelia	387
Chirila Alexandra	389
Chis Anca Maria	392
Chudi Anamaria.....	394
Cimpeanu Mihaela	398
Ciobanu Valentina	404
Ciobotaru Maria	407
Ciocan Carmen	410
Ciologa Mirela- Iulia	414
Ciorobea Victorita	416
Ciortan Marilena	418
Cirlescu Iulia-Adriana	421
Ciungu Marcela Emanuela	427
Ciurari Laurica	431
Cizmar Lavinia	433
Coaca Cristina Mariana	436

Codin Delia Laura	442
Codorean Gabriela	444
Codrea Maria	446
Cojocaru Alexandra Gabriela	451
Cojocaru Cornelia Andreea	456
Cojocaru Jana	459
Cojocaru Simona – Maria	469
Conachi Vasilica Valentina	471
Constandache Mihaela	474
Constantin Daniela Gabriela	482
Constantinescu Mirela	484
Copil Alina-Simona	488
Corban Lenuta Daniela	491
Corde Anca Valentina	494
Cornea Maria-Lucretia	495
Costea Victoria	499
Craciun Melinda	501
Craciun Rodica	504
Cramba Cristina	508
Cret Ileana	511
Cretan Iozefina Simona	513
Cretu Daniela Mariana	515
Cserna Ana-Elena	517
Cumpanasoiu Ion	519
Cupas Carmen Nicoleta	521
Cusen Maria Alexandra	524
Dajbog Florentina	526
Danaila Vasilica	527
Danila Raluca-Nicoleta	531

Darie Ramona Nicoleta	532
Dascalu Maria.....	535
Dat Ioana Nadia.....	538
Dau Liliana.....	543
Davila Theodor-Stelian	545
Deaconu Cristina Roxana	549
Decu Mariana	554
Degerat Maria	561
Diacanu Gianina	563
Diaconescu Oana.....	565
Diaconu Maricica.....	572
Dicianu Daniela	575
Dinca Ioana.....	577
Dinicica Karina.....	582
Docuz Mirela	584
Dodan Cornelia Agnes.....	587
Dogaru Petruta	590
Doroican Gina.....	592
Dovleac Georgeta.....	594
Dragan Daniela Manuela.....	599
Dragan Maria Liana	603
Dragoi Cristina Elena	605
Dragomir Ion	614
Duican Mihaela-Maria	616
Duma Claudia – Simona	618
Dumitrascu Vasilica Cerasela	622
Dumitru Maria Elena.....	625
Dutia Ana.....	627
Fagarasan Anca, Maier Alina-Stanca	631

Fagarasan Simion	635
Fanica Daniel	642
Farkas Maria Rodica	649
Ferenczi Elena	651
Filip Anda Maria, Selyem Alexandru Cornel.....	653
Filip Valentina.....	659
Florea Nicoleta-Adriana	663
Florescu Anuta Dorinela.....	671
Fodor Magdalena -Iuliana	676
Forogau Maria.....	678
Fuiorea Simona	681
Galusca Irina.....	685
Georgescu Andreea.....	687
Georgescu Doina Nicoleta, Mechenici Madalina	691
Georgescu Simona Elena.....	694
Georoceanu Catalina.....	696
Gheju Simona Cristina.....	698
Gheorghe Mihaela	700
Gheorghiu Cati	702
Gherghinoiu Elena Mihaela.....	705
Ghetu Claudia.....	710
Giurescu Ion Valentin	712
Glodean Iulia	733
Goia Brindusa-Delia	736
Gorgan Elena Andreea	740
Grajdeanu Elena Delia.....	744
Grec Claudia Doina.....	746
Grecu Maria Amalia	752
Grigore Elena Oana	761

Grigore Mirela	764
Grigore Simona-Nicoleta	768
Grigorică Violeta	771
Gulin Ioana	773
Gurgu Alexandra Georgiana	776
Gurlui Mihaela	787
Gurzu Rares	790
Hadade Virginia – Silvia	793
Haita Georgeta	795
Hangan Daniela	798
Harabor Iulia	800
Haralambie Marinela	803
Hendrik Izabella	808
Herteg Alina Mirabela	814
Hincu Lacramioara	817
Horvat Nadia-Mirela, Lobont Adela	823
Hreniuc Elena Gianina	829
Huean Lizica-Manuela	831
Iacob Daniela	834
Iacob Raluca-Florinela	837
Iancu Liana Irina	841
Iancu Olimpia	843
Ilea Carmen	847
Ilie Anca	849
Ilie Claudia	851
Ilie Gina Cristina	857
Iliescu Maria Cecilia	866
Ilincar Valerica	869
Ilonca Georgiana	871

Ion Alina Georgeta	874
Ionel Alina Daniela	876
Ionescu Carmen	878
Ionescu Daniela	881
Ionescu Estera-Marcela.....	884
Ionescu Marina Catalina	888
Ionita Gabriel.....	892
Irava Diana	897
Istrati Ala	899
Iuhas Emese	901
Iuja Claudia.....	904
Iurea Andreea Catrinel	908
Izso Tunde	911
Jercalau Simona	913
Jinga Elena Valentina, Vintila Mihaela	915
Jitaru Daniela Elena.....	919
Joita Silvia	921
Jucan Monica	924
Jurebie Anamaria Nina.....	930
Kedves Ildiko	933
Koller Florin	940
Kovacs Ildiko	945
Kovacs Viorica Anamaria	950
Lascu Viorica	953
Lavric Gabi Mariana	957
Lazar Jeanina	959
Lazar Mariana.....	961
Lazarescu Lia	963
Lazarica Teodora.....	967

Lazar-Serban Cristina Maria	971
Levai Ildiko.....	974
Lihor Anamaria.....	981
Lipciuc Bianca.....	984
Lobos Simona	987
Lostun Mihai	990
Lostun Petruta.....	993
Lucaci Cristina	997
Lucinet Maria	1000
Ludosanu Sanda	1005
Lukacs Hajnal.....	1008
Lukacs Maria Daniela	1015
Lupoae Simona.....	1019
Lupsan Mirela.....	1021
Lupsan Nicusor	1023
Lupu Eliza	1027
Lupu Gabriela Mirabela.....	1030
Lupu Gratiela Alexandra.....	1033
Lutescu Corina Nicoleta	1039
Maier Nicoleta.....	1043
Malaestean Camelia.....	1046
Manaila Viorica	1049
Manda Adelina-Alexandrina	1051
Manea Beatrice Lacramioara	1054
Manole Maria-Madalina	1057
Manoliu Rodica	1065
Manoliu Roxana-Ioana	1068
Margarit Elena-Iuliana.....	1070
Marin Carmen	1073

Marin Mihaela.....	1075
Marineata Marinela-Simona	1078
Marinescu Valentina	1082
Marinescu Violeta	1083
Matei Daniela-Stefania.....	1085
Matei Marilena.....	1088
Maticiu Georgiana	1091
Merca Oana Alina.....	1096
Merte Ioana	1099
Mihai Ioana-Irina.....	1102
Mihai Melania	1104
Mihai Simona-Oana	1107
Mihail Vasilica-Lenuta	1108
Mihailescu Alina	1110
Mihalcea Onela	1112
Mihoc Maria-Mirela	1115
Milea Alexandra, Virban Petronela Sorina	1119
Milea Ilie-Radu	1123
Militaru Maria-Magdalena.....	1125
Mineata Manuela.....	1127
Mircea Valentina	1130
Miron Florin	1132
Misu-Popescu Mona Stefania	1135
Mititelu Elena Viorica.....	1137
Mitru Ioan-Remus	1140
Mladin Monica	1143
Mneita Isabela Alexandra	1148
Mocanu Gabriela.....	1151
Mogos Alina Oana	1156

Mohan Craciunita Aurelia	1158
Muntean Florin	1161
Muntoiu Nicoleta	1165
Murariu-Rusu Mina	1168
Muraru Alina	1170
Muresan Lavinia	1172
Nan Kinga- Anita.....	1174
Naparlica Daniela	1176
Navloiu Rodica.....	1179
Neagu Florentina.....	1182
Necula Raluca	1185
Neculai Alexandra-Stefania	1188
Neculoiu Ioana Claudia	1192
Negrila Elena Liliana	1195
Nichifor Mihaela Raluca	1201
Nichifor Nicolae Adrian	1203
Nicolae Flory-Violeta	1206
Nicoras Cosmina.....	1210
Nicu Valentina Elena	1213
Niculae Antonica	1217
Ninu Maria-Lucia.....	1220
Nistor Cristina Maria	1222
Nitu Claudia-Maria	1225
Nituleac Madalina	1228
Noje Lenuta Adina.....	1231
Novac Ionela-Maria.....	1234
Nurla Aidan	1244
Nuta Alexandru	1246
Oancea Laura Dana	1249

Oancea Violeta	1251
Oghina Daniel Gabriel	1254
Olariu Carmen Daniela	1256
Omete Ionela	1260
Oncescu Manuela	1268
Onea Elena Ancuta	1272
Onetz Miruna	1275
Onica Francisca	1278
Oprea Florentina Georgiana.....	1281
Orbulescu Fit Patricia Victoria.....	1285
Paduraru Comanoiu Mihaela	1287
Pall Eniko	1290
Panainte Irina Mihaela	1293
Panait Magdalena Simona	1304
Panfil Ioana Roxana	1307
Pantaleoni Flavia	1310
Parapiru Elena – Monica	1319
Parasca Dana Raluca	1322
Pasare Laura	1325
Pata-Alba Cristina	1327
Paunescu Crinel Mugurel	1333
Pausan Mihaela Irina,21.....	1317
Pena Rodica	1341
Petre Florentina	1344
Petrescu Diana Gabriela.....	1348
Petrescu Mirela Elena	1351
Petrisor Mihaela.....	1353
Pilsu Crinela.....	1356
Pintilie Laura-Mirela	1358

Pintilie Marius Sorin	1361
Pintilie Radu-Mihail.....	1365
Pinzariu Mihaela Simona.....	1370
Piscanu Camelia	1374
Platon Valentina	1379
Ploscar Anca	1384
Ploscaru-Lungulescu Ana	1388
Pop Claudia	1392
Pop Delia Anca	1393
Pop Elena.....	1396
Popa Elena-Brindusa	1404
Popa Florina	1408
Popa Gabriela Maria	1411
Popescu Coralia-Rebeca	1413
Popescu Dana-Maria	1415
Popescu Gianina Leora.....	1417
Popovici Ottilia	1423
Potra Livia.....	1427
Prata Simona	1429
Preda Tudorita.....	1433
Prisacariu Ildiko	1435
Prisacariu Victor	1439
Prisacaru Eusebiu	1440
Racasan Teodora	1452
Radu Daniela-Simona.....	1456
Radu Mihaela	1460
Radu Mihaela Silvia	1466
Radu Ofelia Amalia.....	1468
Rahovan Vasilica Roxana	1471

Ranga Mariana	1473
Ranta Florina	1475
Reabschi Adriana.....	1480
Rebrean Georgeta-Otilia	1489
Roata Paul	1492
Roman Cristina Oana.....	1494
Rosu Georgiana	1497
Rotariu Camelia.....	1499
Rotzheim Lucia Marusia	1503
Sacu Dorina	1505
Safta Mariana Alina	1508
Sandor Alexandra Mariana.....	1510
Sandulescu Steluta	1519
Santa Salome-Ibolya.....	1521
Sava Cornel.....	1524
Savulescu Ionela Victorita	1527
Scutelnicu Daniela.....	1530
Sendroiu Jeni.....	1533
Serban Cristina	1535
Serban Liliana	1538
Serbanescu Polina Ramona.....	1541
Seserman Ramona Elena	1547
Sferle Ioan	1549
Sfetcu Petronela	1552
Silvas Liliana	1555
Simion Violeta	1558
Simon Maria	1560
Sirbu Simona	1564
Slabutu Doina	1570

Slusar Adriana	1572
Smiedt Mihaela	1576
Soare Georgeta	1579
Socea Daniela	1582
Sorcaru Ecaterina	1585
Soviany Gelu	1588
Spinu Andreea	1591
Spiridon Elena	1598
Sprincenatu Monica	1600
Stan Alexandra Sorina	1606
Stan Roxana	1615
Stanchescu Danut	1622
Stanciu Ramona Ecarerina	1623
Stancu Marilena	1633
Stancu Valentina Luminita	1638
Stefan Camelia	1640
Stefan Elena Diana	1642
Stefanescu Carmen Violeta	1644
Stirbu Ana-Maria	1646
Stoian Mihaela Georgeta	1648
Stoica Aniela	1650
Stoica Constantin-Georgel	1655
Stoica Lucian Andrei	1660
Stovicek Rodica Magdalena	1662
Strinu Mihaela Cristina	1666
Stroe Iulia	1674
Stroe Sofia	1680
Suciu Florina	1683
Suciu Ioana Maria	1687

Suciu Ioana-Stefania.....	1689
Suciu Loredana.....	1691
Surdu Cristina.....	1693
Szekely Timea-Tunde.....	1695
Szigeti-Bogdan Elena.....	1696
Tabarcea Loredana-Irina	1700
Tabrea Cristina Elena.....	1705
Tarata Irina – Daniela	1712
Tardea Ana	1713
Tatulescu Cristina	1717
Tautu Ilona Csilla	1719
Teodorescu Emanuela	1722
Tigris Nicoleta Liliana	1724
Tihoi Elena Simona.....	1728
Tilica Liliana Stefania	1730
Tinteanu Liliana	1735
Tiripan Bogdan	1736
Tita-Neacsu Stefania-Luminita	1740
Toader Gabriela.....	1744
Toader Rodica-Cristina	1748
Toderic Adriana	1751
Todosi Raluca Maria	1754
Toia Alina	1756
Toma Anca.....	1758
Toma Mihai-Gabriel.....	1761
Toma Mirela	1765
Toma Roxana	1769
Tomescu Gica	1772
Tonea Anca Saviana.....	1775

Tudorache Madalina-Roxana	1779
Tudoran Steluta-Fani	1781
Tufis Daniela Elena, Stoian Emilia	1785
Tulbure Ramona Denisa	1791
Tunaru Andreea-Madalina	1793
Turculet Angela	1796
Turculetu Dumitru Ioan	1800
Turtureanu Silviana Elena	1802
Ungureanu Claudia.....	1809
Urda-Cimpean Rodica	1811
Ursu Daniela	1813
Uta Livia.....	1818
Vasiescu Ramona	1824
Vasilcan Monica	1828
Vasile Cornelia Claudia	1831
Vasile Sonica.....	1833
Vasiu Sanda	1836
Vasluianu Sorina.....	1839
Vatavu Lidia	1844
Vecliuc Mihai-Gabriel	1847
Velican Adriana	1856
Vintila Florina	1858
Virghileanu Alecsandra-Cristina	1861
Visovan Eliza.....	1863
Vlad Emilia.....	1866
Vlaicu-Hergane Aurica.....	1869
Voicu Gigi Florenta	1871
Voinea Irina	1874
Voinea Mitru Carmen.....	1878

Vrincianu Aurelia	1880
Zaharia Mariana-Geanina	1882
Zaloaga Ana-Maria	1887
Zamfir Diana	1892
Zapan Ana Mihaela	1895
Zmole Corina	1897

Inteligența emoțională

Prof. Abuzetoea Felicia,

Școala Gimnazială nr.7 Galați

Inteligența emoțională (IE sau EQ) se referă la capacitatea de a înțelege, utiliza și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți. Un nivel ridicat de IE ajută la construirea unor relații mai bune, la gestionarea eficientă a stresului și la adaptarea la diverse situații.

Exemple concrete de inteligență emoțională:

- **Autocunoaștere:**
- Recunoașterea propriilor emoții și înțelegerea modului în care acestea influențează gândurile și acțiunile.
- Conștientizarea punctelor forte și a slăbiciunilor emoționale.
- **Autoreglare:**
- Gestionarea eficientă a emoțiilor puternice, cum ar fi furia sau anxietatea.
- Capacitatea de a amâna satisfacția și de a controla impulsurile.
- **Motivație:**
- Utilizarea emoțiilor pentru a-ți atinge obiectivele și a rămâne concentrat, chiar și în fața obstacolelor.
- Pasiune și entuziasm pentru ceea ce faci.
- **Empatie:**
- Capacitatea de a înțelege emoțiile și perspectivele altora.
- Ascultarea activă și răspunsul la nevoile emoționale ale celor din jur.
- **Abilități sociale:**
- Comunicare eficientă, inclusiv ascultare activă, exprimare clară și gestionarea conflictelor.
- Construirea și menținerea relațiilor interpersonale sănătoase.
- Influențarea pozitivă a celorlalți și lucrul eficient în echipă.

Exemple de situații care ilustrează inteligența emoțională:

- **În relații:**
- Un partener care își exprimă frustrarea într-un mod constructiv, fără a jigni sau a critica.
- O persoană care își recunoaște greșelile și își cere scuze, arătând empatie față de sentimentele celuilalt.
- Un prieten care oferă sprijin emoțional și ascultă activ, fără a judeca.
- **La locul de muncă:**
- Un lider care își motivează echipa prin recunoașterea meritelor și prin crearea unui mediu de lucru pozitiv.
- Un coleg care gestionează conflictele cu calm și găsește soluții constructive.
- Un angajat care își asumă responsabilitatea pentru greșeli și învață din ele.
- **În viața de zi cu zi:**
- O persoană care își gestionează stresul prin exerciții de relaxare și mindfulness.

- Un copil care își exprimă emoțiile într-un mod sănătos și își înțelege sentimentele celorlalți.
- Cineva care se adaptează cu ușurință la schimbări și care nu se lasă descurajat de obstacole.

Inteligența emoțională (IE) este vitală în educația contemporană, ajutând elevii să-și înțeleagă și să gestioneze emoțiile, să dezvolte relații pozitive și să gestioneze stresul, contribuind la succesul academic și personal.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a percepe, înțelege, gestiona și utiliza emoțiile proprii și ale celorlalți. Aceasta implică:

- **Auto-cunoaștere:** Înțelegerea propriilor emoții și reacții.
- **Autoreglare:** Gestionarea eficientă a emoțiilor, inclusiv controlul impulsurilor și adaptarea la situații dificile.
- **Motivație:** Utilizarea emoțiilor pentru a atinge obiective și a persevera în fața obstacolelor.
- **Empatie:** Înțelegerea și simțirea emoțiilor altor persoane.
- **Abilități sociale:** Gestionarea relațiilor interpersonale, comunicarea eficientă și colaborarea cu ceilalți.

Importanța inteligenței emoționale în educație:

- **Performanță academică:**

Elevii cu un EQ ridicat sunt mai concentrați, mai motivați și mai capabili să gestioneze stresul legat de învățare, ceea ce duce la rezultate academice mai bune conform Institutul BrainMap Neuroscience.

- **Relații interpersonale:**

Inteligența emoțională ajută elevii să dezvolte relații pozitive cu colegii și profesorii, creând un mediu de învățare mai plăcut și susținător conform Institutul BrainMap Neuroscience.

- **Bunăstare emoțională:**

Dezvoltarea EQ contribuie la reducerea stresului și anxietății, îmbunătățind starea generală de bine a elevilor.

- **Pregătirea pentru viață:**

Inteligența emoțională este crucială pentru succesul în viața personală și profesională, ajutând la gestionarea conflictelor, luarea deciziilor și stabilirea unor relații sănătoase.

Cum se dezvoltă inteligența emoțională în școală:

- **Învățare prin joc:**

Activități interactive și jocuri de rol pot ajuta elevii să înțeleagă și să gestioneze emoțiile într-un mod distractiv și eficient.

- **Discuții și reflecție:**

Discuțiile despre emoții, atât în cadrul orelor, cât și în contexte mai informale, permit elevilor să-și exprime sentimentele și să învețe să le înțeleagă.

- **Exerciții de conștientizare:**

Exercițiile de mindfulness și de gestionare a stresului pot ajuta elevii să-și dezvolte autocontrolul și capacitatea de a reacționa calm în situații dificile.

- **Modelarea de către profesori:**

Profesorii pot servi ca modele de comportament empatic și de gestionare eficientă a emoțiilor, influențând pozitiv elevii.

- **Integrarea în curriculum:**

Introducerea conceptelor de inteligență emoțională în materiile de studiu, prin exemple practice și activități specifice, poate contribui la dezvoltarea armonioasă a elevilor.

În concluzie, inteligența emoțională este un aspect esențial al educației contemporane, având un impact semnificativ asupra dezvoltării personale și academice a elevilor. Prin programe și activități adecvate, școlile pot contribui la dezvoltarea inteligenței emoționale, pregătind elevii pentru provocările vieții și pentru a deveni adulți echilibrați și fericiți.

Bibliografie

Corceag, F. & Alexandru, F. , *Copilul tău este un geniu*, Ed. Tikaboo, București, 2016

Goleman, D., *Inteligența emoțională*, Ed. Curtea Veche Publishing, 2018

Morand de Jouffrey, P., *Psihologia copilului*, Ed. Teora, București, 1998

*** [https:// ro. wikipedia.org](https://ro.wikipedia.org)

*** [https:// institutulbrainmap.ro](https://institutulbrainmap.ro)

*** [https:// twinkl.ro](https://twinkl.ro)

ADAM MAGDA

Școala Gimnazială „Mihai Drăgan”, Bacău

Grădinița „Raza de Soare”, Bacău

Rolul Inteligenței Emoționale

Suntem parte a unei societăți aflate într-o perpetuă transformare, în care informația se transmite cu rapiditate, iar provocările emoționale sunt tot mai diverse, sistemul educațional nemaiputând ignora importanța dezvoltării dimensiunii afective a elevilor. Inteligența emoțională, deseori minimalizată, pentru a face loc inteligenței logico-matematice sau lingvistice, iată, se relevă drept un element capital pentru construirea unei educații armonioase și eficiente. De aceea, promovarea acesteia în școli nu este doar prielnică, ci și indispensabilă pentru a răspunde nevoilor reale ale societății actuale.

Inteligența emoțională (IE) constituie capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți. Daniel Goleman, unul dintre cei mai importanți autori în domeniu, identifică cinci componente esențiale ale IE:

1. Conștientizarea de sine – abilitatea de a înțelege propriile emoții și efectele acestora.
2. Autoreglarea – capacitatea de a controla impulsurile și de a gestiona emoțiile în mod sănătos.
3. Motivația – orientarea spre obiective personale și profesionale printr-o stare emoțională pozitivă.
4. Empatia – capacitatea de a înțelege emoțiile altora.
5. Abilitățile sociale – competențele necesare pentru a construi și menține relații sănătoase.

Abordând subiectul din perspectiva educațională, precizăm că inteligența emoțională are un rol important prin contribuția la diminuarea comportamentelor agresive și a bullying-ului, prin promovarea empatiei și a respectului reciproc. De asemenea, ajută la îmbunătățirea performanțelor școlare, căci elevii echilibrați emoțional au o capacitate mai mare de concentrare și de autoreglare a motivației. Inteligența emoțională are repercusiuni și asupra creșterii stimei de sine și a încrederii în forțele proprii, esențiale pentru succesul pe termen lung. Și ajută și la realizarea unui climat școlar pozitiv, în care elevii se simt susținuți și protejați.

Societatea contemporană se întâlnește cu varii provocări: stresul cotidian, izolarea digitală, instabilitatea economică și socială. De aceea, pentru a rezista acestor condiții, tinerii au nevoie nu doar de cunoștințe academice, ci și de abilități socio-emoționale solide. În acest context,

școala are menirea să fie un spațiu al dezvoltării integrale ale personalității, în care educația emoțională să fie integrată în activitățile zilnice, nu doar tratată ca un subiect secundar. De aceea, am găsi de bun augur ca educația emoțională să fie introdusă în Curriculum, sub forma unor ore dedicate sau integrate în discipline existente. Imperios necesară ar fi și formarea cadrelor didactice în domeniul dezvoltării emoționale, pentru a deveni modele și facilitatori eficienți. O altă idee prolifică ar fi dezvoltarea de activități extrașcolare cu accent pe colaborare, comunicare și reflecție personală, precum și implicarea părinților în procesul de educație emoțională, pentru a asigura o coerență între mediul școlar și cel familial.

În concluzie, subliniem ideea că inteligența emoțională nu mai poate fi considerată un aspect secundar al educației, nu mai poate fi minimalizat rolul ei. Ea constituie un element fundamental pentru formarea unor personalități echilibrate, capabile să facă față provocărilor unei lumi în continuă evoluție. Prin promovarea inteligenței emoționale în școală, contribuim la construirea unei societăți mai empatică, mai cooperante și mai reziliente. Educația viitorului trebuie să fie nu doar informativă, ci și formativă – centrată pe om și privită dintr-o perspectivă integrală.

Bibliografie:

1. Goleman, Daniel, „Inteligența emoțională”, Editura Curtea Veche, 2001
2. Cherniss, Cary & Goleman, Daniel, „Optim. Inteligența emoțională în organizare”, Editura Curtea Veche, 2024

Dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor prin activități de Consiliere și orientare

Prof. Adiaconiței Roxana-Maria,
Lic. Tehn., „Arhimandrit Chiriac Nicolau”
Vânători-Neamț

Dascălii trebuie să ia serios în calcul modalitățile de armonizare a laturii cognitive a școlarilor cu cea afectivă, atitudinală și comportamentală pentru a forma persoane cu resurse adaptative la solicitările sociale și psihologice ale vieții.

În sensul acesta, educatorii trebuie să aplice principii ale **educației bazate pe inteligența emoțională**. Astfel disciplina **Consiliere și dezvoltare personală** vine în întâmpinarea nevoilor fundamentale ale fiecărui școlar și anume: *cunoașterea de sine, dezvoltarea personală, relaționarea interpersonală, deprinderea unor tehnici de învățare eficientă, dezvoltarea capacității de a lua decizii și a rezolva probleme, formarea unui stil de viață sănătos*.

Consilierea educațională este un proces complex în cadrul căruia se stabilesc unele repere psihoeducaționale pentru sănătatea mentală, emoțională, fizică, socială și spirituală a copiilor. În cadrul orelor de **Consiliere și dezvoltare personală** se pune accentul pe dimensiunea de prevenție a tulburărilor emoționale și comportamentale, dar și pe cea a dezvoltării personale armonioase și a rezolvării de probleme. Cu cât **se va insista mai mult asupra emoțiilor și sentimentelor elevilor**, cu atât rezultatele lor școlare se vor îmbunătăți, iar climatul școlar va fi punctat de mult mai puține conflicte, situații de criză ș.a.

Planul-cadru pentru învățământul gimnazial (2017) prevede pentru această disciplină câte o oră pe săptămână, la clasele V-VIII. Chiar dacă dezvoltarea inteligenței emoționale se desfășoară continuu prin legătura nemijlocită dintre profesor și elevi, disciplina în discuție prezintă două **competențe generale** care se referă direct la dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor:

1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat;
2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare.

Din perspectiva competențelor de **autocunoaștere**, disciplina **Consiliere și dezvoltare personală** contribuie la dezvoltarea capacității elevilor de a-și explora interesele, nevoile și aspirațiile, de a-și identifica și autoevalua resursele personale.

Din perspectiva **competențelor socio-emoționale**, disciplina **Consiliere și dezvoltare personală** sprijină elevii în managementul adecvat al emoțiilor, comunicarea asertivă, cooperarea în grup, participarea la viața clasei, școlii și comunității.

Programa pentru **Consiliere și dezvoltare personală** este un document care vine în sprijinul profesorilor diriginți ce își pot, astfel, orienta demersul instructiv-educativ. Anumite competențe specifice și activități de învățare urmăresc în mod direct **dezvoltarea inteligenței emoționale**.

Dezvoltarea **competențelor socio-emoționale** se poate realiza prin activități de învățare de tipul: - **jocuri de rol/** scenete cu personaje aflate în situații ce reflectă emoții diverse;

- **dezbateri** despre relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente ;

- **exerciții** de identificare a emoțiilor utilizând suporturi diverse: imagini, fotografii, povești, piese de teatru, secvențe de film;

- utilizarea **cardurilor cu emoții** pentru asocierea dintre o activitate preferată, precum lectura, dansul, șahul, mersul cu rolele și emoția pe care un copil o trăiește realizând această activitate;

- elaborării unei **hărți a emoțiilor** umane;

- **exerciții de auto-reflecție** cu privire la emoțiile personale ;

- **jocuri de oferire a feed-back-ului pozitiv** prin notarea calităților unui coleg pe **fișe individuale de lucru**;

- jocuri de rol în vederea experimentării emoțiilor trăite și a comportamentelor adoptate de către alte persoane;

- identificarea **modalităților de comunicare** ale persoanelor pasive, asertive și agresive utilizând suporturi diverse: povești, versuri ale unor cântece cunoscute, secvențe de film;

- completarea unui „**Jurnal al emoțiilor**” pentru o zi/o săptămână obișnuită din viața elevilor ;

- **vizionarea unor secvențe de film** pentru identificarea modalităților de autocontrol și autoreglare în diferite situații;

- **punerea în scenă a unor scurte piese de teatru** care prezintă situații tensionate părinte-elev-profesor despre note, teme, timp liber ;

Pentru dezvoltarea **competențelor de autocunoaștere**, potrivite sunt activități de învățare de tipul:

- **elaborarea unor proiecte** individuale, în perechi sau în echipă, colaje, foto-album pe teme, cum ar fi: „Eu la școală”, „Eu acasă”, „Eu și prietenii mei”, „Eu și clasa mea”, „Pagina mea de socializare”, „Jurnalul vieții mele”;

- completarea unor **fișe/ chestionare**;

- **organizarea unor evenimente inedite** dedicate optimismului, practicării gândirii pozitive și câștigării sănătății și echilibrului;

- **construirea hărții** cu abilitățile de viață independentă și responsabilă pe baza vizionării unor scurte filme motivaționale/ inspiraționale despre performanță și succes ;

- **prezentarea personală sub formă de afișe, postere, texte scurte, desene**: „Ce mi-am propus și ce am realizat”, „Albumul personal de fotografii” cu mesaje cheie din copilărie până în prezent, „Viziunea personală asupra vieții”.

Așadar, **dezvoltarea inteligenței emoționale** a copiilor se poate realiza prin orele de **Consiliere și dezvoltare personală** utilizând o multitudine de metode interactive individuale și de grup(cum ar fi: învățarea prin cooperare, învățarea prin descoperire, problematizare, jocuri de rol) care au ca rezultat construirea unui sistem de valori, convingeri și atitudini pozitive în rândul acestora și încurajează dezvoltarea personală și previn sau chiar remediază atitudinile și comportamentele deficitare.

Discuțiile conduc la câteva concluzii. Fără o conștientizare a emoțiilor noastre, fără o recunoaștere și valorificare a sentimentelor și fără un comportament pe măsura acestor sentimente, nu putem avea relații armonioase cu ceilalți oameni, nu vom lua decizii cu ușurință, vom pluti în derivă , fără putința de a ne cunoaște Eul.

Copiii, acum mai mult decât oricând în istoria omenirii, au nevoie să fie ajutați a se descoperi pe sine, a conștientiza sentimentele și emoțiile personale , dar și ale celor din jur, a le fructifica în scopul dezvoltării armonioase ca viitori adulți.

Consilierea și dezvoltarea personală, disciplină de studiu din **Planul-cadru** de învățământ, poate, prin activități de învățare, metode și strategii didactice, **să dezvolte inteligența emoțională a elevilor.**

Bibliografie:

- 1.Elias, Maurice J., Tobias, Steven E. , Friedlander, Brian S. -*Inteligența emoțională în educația copiilor*, Ed. Curtea Veche, București, 2012;
- 2.Goleman, Daniel- *Inteligența emoțională*, Ed. Curtea Veche, București, 2008;
3. *Programa școlară pentru disciplina CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ CLASELE a V-a – a VIII-a*, București , 2017;

4. www.didactic.ro;
5. www.paulolteanu.ro;
6. <https://psihologpentrucopii.ro>

Inteligența artificială în școala românească

Inteligența artificială (IA) este un subiect tot mai prezent în educație la nivel global, iar în România începe să-și facă loc treptat și în sistemul de învățământ. Deși România se află încă în faza incipientă privind implementarea IA în educație, interesul este în creștere. Ministerul Educației a menționat în mai multe rânduri digitalizarea ca prioritate, iar în unele școli și licee apar deja inițiative pilot legate de IA, cel mai adesea în cadrul laboratoarelor de informatică, cluburi de robotică sau proiecte Erasmus+.

I)Avantaje ale utilizării IA în educație

1. Personalizarea învățării

- Aplicații bazate pe IA pot adapta conținutul lecțiilor la nevoile și ritmul fiecărui elev.
- Elevii care rămân în urmă pot primi sprijin individualizat.

2. Automatizarea evaluărilor

- Corectarea automată a testelor de tip grilă sau chiar a temelor scrise (cu IA avansată) poate reduce sarcina profesorilor.

3. Asistenți virtuali pentru elevi și profesori

- Chatboți educaționali pot răspunde întrebărilor elevilor sau pot ghida lecțiile.
- IA poate ajuta profesorii să creeze materiale didactice interactive și eficiente.

4. Analiza progresului școlar

- Platformele cu IA pot genera rapoarte detaliate despre performanțele elevilor, semnalând punctele slabe.

II) Provocări și riscuri

1. Lipsa infrastructurii

- Multe școli din mediul rural nu au conexiune bună la internet, calculatoare moderne sau personal IT.

2. Formarea profesorilor

- Mulți profesori nu au cunoștințele necesare pentru a folosi eficient IA în procesul educativ.

3. Probleme etice și de confidențialitate

- Colectarea de date despre elevi trebuie făcută cu grijă, respectând GDPR și drepturile minorilor.

4. Dependența de tehnologie

- Elevii riscă să devină pasivi dacă IA preia prea multe sarcini educaționale.

III) Exemple de implementare (cazuri posibile sau reale)

- **Licee de informatică** din marile orașe testează aplicații de IA în proiecte de tip STEM.
- **Universități tehnice**, precum Politehnica din București sau Cluj, dezvoltă cercetări în domeniul educației asistate de IA.
- **Platforme precum Brio.ro** integrează elemente de IA în evaluări școlare standardizate.

Pe măsură ce investițiile în educație digitală vor crește (inclusiv prin fonduri PNRR), este de așteptat ca IA: să fie inclusă în programa școlară (ca noțiuni generale, începând din gimnaziu sau liceu), să devină parte din platformele oficiale de învățare (ex. manuale digitale inteligente) și să fie folosită mai activ pentru sprijinirea elevilor cu dificultăți.

Într-o lume aflată într-o continuă transformare digitală, inteligența artificială (IA) a devenit un subiect de actualitate în aproape toate domeniile, inclusiv în educație. Consider că introducerea inteligenței artificiale în școli este o inițiativă benefică, care poate îmbunătăți considerabil procesul de învățare și predare, cu condiția să fie aplicată responsabil și echilibrat.

Un prim argument în favoarea folosirii IA în educație este capacitatea acesteia de a personaliza învățarea. Fiecare elev are un ritm propriu de înțelegere și asimilare a informațiilor, iar tehnologia bazată pe IA poate adapta lecțiile și exercițiile în funcție de nevoile individuale ale fiecăruia. Astfel, un elev care întâmpină dificultăți la matematică poate primi exerciții suplimentare, în timp ce altul, care se descurcă foarte bine, poate fi provocat cu sarcini mai complexe.

În al doilea rând, inteligența artificială poate reduce volumul de muncă al profesorilor, oferindu-le mai mult timp pentru interacțiunea directă cu elevii. De exemplu, corectarea automată a testelor de tip grilă sau analiza progresului fiecărui elev prin intermediul unor

platforme digitale pot ajuta cadrele didactice să se concentreze pe aspectele esențiale ale actului educațional: explicarea conceptelor, motivarea elevilor și dezvoltarea gândirii critice.

Totuși, este important să fim conștienți și de eventualele riscuri. O utilizare excesivă a inteligenței artificiale poate duce la dependență de tehnologie și la diminuarea interacțiunii umane. În plus, multe școli din România, mai ales din mediul rural, nu dispun de infrastructura necesară pentru a integra eficient aceste tehnologii. De aceea, este esențial ca introducerea IA în școli să fie însoțită de investiții în echipamente, formarea profesorilor și protecția datelor personale ale elevilor.

În concluzie, consider că inteligența artificială poate juca un rol pozitiv și inovator în școlile românești, dacă este folosită cu înțelepciune. Într-o societate care se îndreaptă tot mai mult spre digitalizare, educația trebuie să țină pasul cu noile tehnologii, pentru a pregăti elevii pentru provocările viitorului.

SITOGRAFIE

- 1) <https://www.googleadservices.com/pagead/aclk>
- 2) <https://tribunainvatamantului.ro/inteligenta-artificiala-in-scoala/>
- 3) <https://spotmedia.ro/stiri/educatie/proiect-pilot-de-utilizare-a-inteligentei-artificiale-in-scoli>
- 4) <https://www.mediafax.ro/social/inteligenta-artificiala-inlocuieste-profesorii-intr-o-scoala-din-marea-britanie-22668878>
- 5) https://learning-corner.learning.europa.eu/learning-materials/use-artificial-intelligence-ai-and-data-teaching-and-learning_ro

Rolul Inteligenței Emoționale în crearea unui climat educațional favorabil dezvoltării elevilor

Prof. înv. primar Albu Luminița Daniela
Școala Gimnazială Nr. 11, Buzău

Introducere

În primii ani de școală, copiii nu învață doar să scrie, să citească și să socotească. Ei învață și cum să fie parte dintr-un grup, cum să comunice, cum să își recunoască și exprime emoțiile, cum să reacționeze la stres, conflict sau frustrare. Toate aceste abilități formează ceea ce numim inteligență emoțională (IE). În același timp, climatul educațional – atmosfera afectivă și relațională din clasă – joacă un rol decisiv în dezvoltarea acestor competențe.

Inteligența emoțională și climatul educațional nu sunt noțiuni abstracte. Ele se manifestă zilnic, în fiecare dialog cu un elev, în modul în care sunt gestionate conflictele, în felul în care profesorul își exprimă empatia sau încurajează cooperarea.

1. Ce este inteligența emoțională și cum se formează în copilărie

Potrivit lui Daniel Goleman, unul dintre principalii teoreticieni ai conceptului, inteligența emoțională implică cinci dimensiuni: conștientizarea emoțiilor proprii, autoreglarea emoțională, motivația intrinsecă, empatia, abilitățile sociale.

La vârsta de 6–10 ani, aceste dimensiuni se dezvoltă rapid, mai ales prin:

Expunerea la un model comportamental pozitiv;

Interacțiuni sociale variate și ghidate;

Un mediu educațional sigur și încurajator.

Copiii învață, pas cu pas, să își numească emoțiile („Sunt trist pentru că mi-e dor de mama”), să le gestioneze („Inspir adânc ca să mă calmez”), să înțeleagă ce simt ceilalți („Ea pare supărată pentru că i s-a stricat desenul”) și să construiască relații sănătoase.

2. Climatul educațional – terenul fertil pentru inteligența emoțională

Un climat educațional pozitiv este caracterizat de:

- Siguranță emoțională: Copiii nu se tem să greșească, să pună întrebări sau să se exprime;

- Relații calde între elevi și cadrele didactice: Profesorul este perceput ca un sprijin, nu ca o autoritate rigidă;

- Respect reciproc și valorizarea diversității;

- Reguli clare, dar flexibile și adaptate vârstei.

Un astfel de climat favorizează în mod natural dezvoltarea inteligenței emoționale. Într-o clasă în care copiii sunt ascultați, sprijiniți și încurajați să reflecteze asupra propriilor emoții, procesul educațional devine holistic: nu doar învățăm fapte, ci învățăm să fim.

3. De ce contează această relație în educația micului școlar?

Copiii cu inteligență emoțională dezvoltată sunt:

✓ Mai adaptați social și cooperanți;

- ✓ Mai motivați să învețe;
- ✓ Mai rezilienți în fața eșecului;
- ✓ Mai capabili să gestioneze conflictele.
- ✓ În același timp, un climat educațional sănătos;
- ✓ Reduce comportamentele problematice;
- ✓ Crește starea de bine a elevilor;
- ✓ Îmbunătățește performanțele școlare;
- ✓ Susține relația familie-școală.

4. Activități practice pentru dezvoltarea inteligenței emoționale și susținerea climatului educațional pozitiv

A. „Cercul emoțiilor” – ritual de dimineață

Cum se face: Copiii stau în cerc. Fiecare exprimă ce simte azi folosind o păpușă, un emoji, un desen sau un cuvânt.

Beneficii: Conștientizare emoțională, exprimare, ascultare activă.

B. „Jurnalul emoțiilor”

Vârsta: Începând cu clasa I.

Cum se face: La final de zi sau de săptămână, copiii notează (sau desenează) ce emoții au trăit și în ce contexte.

Varianta orală: Povestesc liber într-un cadru organizat.

Beneficii: Reflexivitate, autoreglare, vocabular emoțional.

C. Teatru de păpuși – „Cum mă simt când...”

Scop: Explorarea empatiei și a perspectivelor celorlalți.

Exemplu de scenariu: „Un coleg a fost exclus de la joc. Ce simte? Ce putem face?”

Beneficii: Empatie, luarea deciziilor, conștientizarea impactului comportamentului propriu.

D. „Borcanul recunoștinței”

Cum se face: Copiii scriu/subliniază zilnic un lucru pentru care sunt recunoscători. Se citește periodic.

Beneficii: Gândire pozitivă, stimă de sine, coeziune în grup.

E. Role-playing: „Ce fac când sunt nervos?”

Exercițiu: Se prezintă o situație (ex. „Mi s-a rupt jucăria preferată”) și se joacă soluții: respir profund, cer ajutor, spun ce simt, mă retrag, etc.

Beneficii: Gestionarea furiei, rezolvare de probleme.

F. Harta empatiei

Materiale: Un desen cu o figură umană, împărțit în patru: „Ce simte?”, „Ce gândește?”, „Ce spune?”, „Ce face?”.

Activitate: Copiii discută despre un personaj sau coleg folosind această hartă.

Beneficii: Înțelegerea altora, reflecție socială.

G. Acorduri de grup / Contract emoțional

Exemplu: „Ne ascultăm unii pe alții”; „Nu râdem de greșelile celorlalți”; „Ajutăm când cineva este trist”.

Beneficii: Responsabilitate colectivă, sentiment de apartenență.

5. Rolul adultului: model, ghid și susținător

Copilul învață emoțional în primul rând prin modele. De aceea, comportamentul adultului este esențial. Profesorul sau părintele care:

- ✓ Vorbește deschis despre propriile emoții („Mă simt puțin copleșit acum, hai să facem o pauză”);
- ✓ Oferă răbdare și înțelegere în loc de critică;
- ✓ Își exprimă recunoștința și încurajarea în mod autentic;
- ✓ Ascultă cu empatie, fără judecată;

... este un catalizator în dezvoltarea emoțională a copilului și în menținerea unui climat școlar echilibrat.

Concluzie

Inteligența emoțională și climatul educațional se hrănesc reciproc: un copil emoțional echilibrat contribuie la un climat pozitiv, iar un climat sănătos îl ajută pe copil să își dezvolte această inteligență. Învățarea nu poate fi completă fără emoție. Iar o școală care pune accent pe relații, empatie și siguranță emoțională devine o școală în care copiii nu doar știu mai mult, ci se simt mai bine.

Sugestii pentru cadrele didactice

Integrează zilnic 5-10 minute pentru activități emoționale;

Creează un „colț al liniștii” în clasă;

Folosește evaluarea formativă, cu accent pe progres și efort;

Colaborează cu părinții pentru a susține un limbaj emoțional comun.

Bibliografie

1. Goleman, Daniel (2001). Inteligența emoțională în educație. Editura Curtea Veche.
2. Reuven Bar-On, James D.A. Parker (coord.) (2000). The Handbook of Emotional Intelligence. Jossey-Bass.
3. Cohen, Jonathan (2006). Social, Emotional, Ethical, and Academic Education: Creating a Climate for Learning, Participation, and Democracy. Harvard Educational Review, 76(2), 201–237.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Prof. Alecu Vasilica / Liceul Teoretic nr.1 Periș, Ilfov

Într-o societate aflată în continuă schimbare, unde competențele tehnice și informaționale sunt puse tot mai des în prim-plan, riscul de a neglija dimensiunea emoțională a dezvoltării umane devine real. Cu toate acestea, **inteligența emoțională** – capacitatea de a înțelege, gestiona și exprima propriile emoții, dar și de a înțelege emoțiile celorlalți – se dovedește a fi esențială pentru o educație completă, echilibrată și eficientă.

1. Ce este inteligența emoțională și de ce contează?

Daniel Goleman, unul dintre cei mai cunoscuți cercetători ai inteligenței emoționale, susține că succesul personal și profesional este influențat în mare măsură de competențele emoționale, uneori chiar mai mult decât de cele cognitive. Aceste competențe includ empatia, autocontrolul, conștiința de sine, abilitățile sociale și motivația intrinsecă – toate vitale pentru relațiile interumane, colaborare și reziliență în fața dificultăților.

2. Impactul în educație

În școli, accentul se pune adesea pe acumularea de cunoștințe și performanța academică. Totuși, fără o bază solidă de inteligență emoțională, elevii pot avea dificultăți în gestionarea stresului, a presiunilor sociale sau a eșecurilor. Promovarea acestor competențe:

- **Reduce comportamentele agresive** și crește nivelul de empatie între colegi.
- **Îmbunătățește performanța școlară**, deoarece elevii își gestionează mai bine emoțiile și atenția.
- **Consolidează sănătatea mintală**, prin dezvoltarea rezilienței și a stimei de sine.
- **Sprijină relația profesor-elev**, bazată pe încredere, ascultare și comunicare eficientă.

3. Adaptarea la societatea contemporană

Trăim într-o eră a tehnologiei, în care interacțiunile directe sunt adesea înlocuite de comunicarea virtuală. În acest context, abilitățile socio-emoționale sunt mai importante ca niciodată pentru prevenirea izolării, pentru încurajarea colaborării și pentru formarea unor cetățeni empatici, responsabili și implicați civic. De asemenea, piața muncii pune tot mai mult accent pe **competențele soft**, inclusiv inteligența emoțională, în procesul de angajare și promovare profesională.

4. Cum poate fi integrată inteligența emoțională în educație?

Este esențial ca **școala să devină un spațiu în care emoțiile sunt înțelese, exprimate și valorizate**, nu ignorate. Acest lucru se poate realiza prin:

- Introducerea programelor de educație socio-emoțională încă din ciclurile primare.

- Formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul inteligenței emoționale.
 - Crearea unui climat școlar sigur, incluziv și empatic.
 - Încurajarea activităților care promovează colaborarea, reflecția și exprimarea emoțională (jocuri de rol, dezbateri, proiecte interdisciplinare).
-

Concluzie

Într-o lume marcată de schimbări accelerate și provocări multiple, **educația nu mai poate fi redusă doar la transmiterea de informații**, ci trebuie să cultive și latura emoțională a elevilor. **Inteligența emoțională reprezintă nu doar un complement, ci un fundament al unei educații echilibrate și relevante**, capabilă să formeze oameni echilibrați, empatici și adaptați cerințelor societății contemporane.

Importanța inteligenței emoționale în activitățile școlare

Autor: Alexe Flory-Elisa

Școala Gimnazială Herăstrău

Inteligența emoțională reprezintă un subiect foarte des abordat de specialiști, având în vedere faptul că aceasta se referă la capacitatea unei persoane de a înțelege și, mai ales, de a gestiona emoțiile și trăirile sale, dar și pe ale celor din jur. Tot mai mulți oameni sunt interesați de ideea de a se cunoaște pe sine și de a se putea controla în situații de criză.

Mai mulți specialiști în domeniu au observat, de-a lungul timpului, o relație strânsă între inteligența emoțională și climatul educațional. Astfel, s-a mers până la ideea potrivit căreia un elev foarte bine dotat intelectual și care are rezultate și performanțe deosebite la învățătură nu are succesul garantat în viață dacă nu este suficient de bine dezvoltat din punct de vedere emoțional. Cu alte cuvinte, capacitatea de a-ți gestiona propriile trăiri și emoții primează în fața unui IQ ridicat. De altfel, Daniel Goleman explică în lucrarea *Inteligența emoțională*, că *IQ-ul și inteligența emoțională nu sunt competențe contradictorii, ci mai degrabă separate. Cei care au un IQ ridicat, dar o inteligență emoțională scăzută (sau un IQ scăzut și o inteligență emoțională ridicată), sunt relativ puțini. Într-adevăr, există o oarecare corelare între IQ și anumite aspecte ale inteligenței emoționale. IQ-ul explică, într-o mică măsură, destinele diferite ale celor care promit în egală măsură, urmează cam aceleași studii și au cam aceleași șanse. Când 95 % dintre foștii studenți de la Harvard au fost analizați la vârstă matură, s-a constatat că aceia care avuseseră cele mai bune rezultate la testele de la facultate nu au reușit cel mai bine și în viață, comparativ cu colegii lor cu rezultate mai proaste. N-au avut nici cele mai mari satisfacții în viață și nici cele mai fericite relații cu prietenii, cu familia sau în dragoste (op. cit., pg. 62).*

Și aici intervine realitatea care lovește crunt și este evident că *inteligența la învățătură nu te pregătește pentru vârtoarea vieții. Un IQ ridicat nu este o garanție de prosperitate, prestigiu sau fericire în viață pentru că școlile noastre și cultura noastră se concentrează asupra capacităților*

de învățatură, ignorând inteligența emoțională, un set de trăsături care contează imens în destinul nostru personal (Daniel Goleman, Inteligența emoțională, pg. 52).

Și pentru că am adus discuția despre *școlile noastre*, să vorbim puțin și despre climatul educațional din cadrul școlilor, locul unde se desfășoară mare parte din activitățile instructiv-educative. În lucrarea *Climatul educațional și managementul școlii*, Daniela Ion Barbu definește climatul educațional ca fiind *o variabilă ce descrie acele aspecte care mobilizează resursele umane din școală în vederea obținerii performanței și care descrie foarte bine gradul de coeziune existent la nivelul școlii și bazele pe care se întemeiază aceasta. Conceptul de climat este foarte important pentru analiza și practica managementului școlar, datorită impactului pe care îl are asupra comportamentului profesorilor și al directorilor, dar și pentru efectele acestuia în planul performanțelor școlii* (op. cit., pg. 43, 49).

Astfel, climatul educațional face referire la *atmosfera* creată în școală în urma tuturor acțiunilor și deciziilor luate de către profesori și de către directori. De cele mai multe ori, climatul educațional din școlile românești nu este unul benefic dezvoltării inteligenței emoționale la elevi, deși aceasta ar trebui să fie o prioritate. Relația dintre climatul școlar și inteligența emoțională trebuie să reprezinte un subiect de mare interes pentru învățământul românesc. Este necesar ca elevii să învețe să se descopere, să se cunoască. Elevul trebuie pus în situații concrete de viață care să îi ofere ocazia să vadă cum ar reacționa într-o situație similară, ce ar simți, cum s-ar stăpâni și cum și-ar gestiona emoțiile. Trebuie să admitem faptul că, în ultimii ani, învățământul românesc a făcut progrese, iar odată cu noile programe, în manualele elevilor au fost incluse texte și exerciții ce scot în evidență emoțiile, copiii empatizează cu personajele, se pun în locul acestora și încearcă să găsească soluții, însă toate acestea nu sunt suficiente dacă familia nu susține procesul de dezvoltare emoțională a copilului. De multe ori, ceea ce elevul învață la școală despre emoții și gestionarea acestora, intră în contradicție cu ceea ce se întâmplă acasă. Puțini părinți au cultura inteligenței emoționale, puțini o înțeleg și reușesc să empatizeze cu emoțiile copilului. Dacă am reuși să menținem un echilibru între activitățile desfășurate la clasă în scopul dezvoltării inteligenței emoționale, între atmosfera din unitatea școlară și cea din familia din care provine elevul, atunci inteligența emoțională și climatul educațional ar fuziona în favoarea elevului și a rezultatelor acestuia.

BIBLIOGRAFIE

1. Goleman Daniel, *Inteligența emoțională*, București, Editura Curtea veche
2. Ion Barbu Daniela, *Climatul educațional și managementul școlii*, București, Editura Didactică și pedagogică

Inteligența emoțională în structura educației contemporane

Prof. Alioanei Carmen
Colegiul Național “George Coșbuc” Motru

Inteligența emoțională joacă un rol esențial în ceea ce privește structura educației contemporane, reprezentând un set de abilități asociate cu monitorizarea și folosirea constructivă a emoțiilor proprii, precum și ale celorlalți, pentru a ghida acțiunile și modul de a gândi. Aceasta ajută elevii să înțeleagă și să gestioneze emoțiile, îmbunătățind astfel relațiile și performanța academică. Dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie la îmbunătățirea relațiilor interpersonale ale elevilor. Elevii care înțeleg și gestionează emoțiile lor sunt mai capabili să-și exprime nevoile și dorințele în mod adecvat, să rezolve conflictele într-un mod pașnic și să dezvolte empatie față de ceilalți. Empatia, care este un element cheie al inteligenței emoționale, le permite să se pună în locul celuilalt și să dezvolte relații bazate pe respect și înțelegere reciprocă. Această abilitate nu doar că îi ajută pe elevi să se integreze mai bine în comunitatea școlară, dar îi pregătește și pentru viața adultă, în care interacțiunile sociale sunt esențiale. Aceste abilități sunt esențiale într-un mediu școlar în care cooperarea și comunicarea eficientă sunt cheia succesului.

Elevii cu o inteligență emoțională dezvoltată sunt mai predispuși să se implice în activități de grup, să fie membri activi ai comunității școlare și să construiască relații durabile cu colegii și profesorii. Activitățile de grup și relațiile interpersonale joacă un rol crucial în modelarea elevilor, oferind un cadru propice pentru dezvoltarea personală și pregătirea pentru viața de adult. În primul rând, activitățile de grup oferă oportunități unice pentru dezvoltarea abilităților sociale și de comunicare. Lucrul în echipă, colaborarea și rezolvarea conflictelor devin componente esențiale ale experienței de învățare. Relațiile cu colegii și profesorii permit elevilor să exerseze empatia și să înțeleagă perspective diferite, consolidând astfel abilitățile de comunicare și interacțiune socială. În al doilea rând, un mediu de învățare pozitiv este crucial pentru succesul academic și dezvoltarea personală. Sentimentul de apartenență și siguranță, promovat prin activități de grup și relații pozitive, stimulează motivația și implicarea în procesul de învățare. Elevii care se simt conectați și sprijiniți sunt mai predispuși să participe activ la lecții, să își exprime ideile și să își asume riscuri în procesul de învățare. În lumea de astăzi, educația nu mai este definită doar prin acumularea de cunoștințe academice, ci și prin dezvoltarea unei înțelegeri profunde a emoțiilor. Inteligența emoțională și climatul educațional sunt două concepte strâns legate, care influențează în mod semnificativ succesul și bunăstarea elevilor și a profesorilor. Inteligența emoțională, capacitatea de a înțelege și de a gestiona emoțiile proprii și ale altora, joacă un rol crucial în crearea unui climat educațional pozitiv și productiv. Un mediu școlar în care emoțiile sunt recunoscute, valorizate și gestionate în mod constructiv poate promova o mai bună învățare, relații interpersonale sănătoase și o creștere personală holistică. Climatul educațional, pe de altă parte, se referă la atmosfera generală și la mediul psihologic din cadrul școlii. Acesta include interacțiunile dintre elevi și profesori, politicile școlare, cultura organizațională și sentimentul de apartenență. Un climat educațional pozitiv este caracterizat de respect, încredere, siguranță și sprijin, în timp ce un climat negativ poate fi marcat de stres, anxietate, bullying și lipsa motivației. Prin urmare, un climat educațional pozitiv este esențial pentru dezvoltarea optimă a elevilor.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este una de reciprocitate. Dezvoltarea inteligenței emoționale la elevi și profesori contribuie la crearea unui climat educațional mai pozitiv. Profesorii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai capabili să-și gestioneze propriile emoții, să empatizeze cu elevii și să creeze un mediu de învățare sigur și incluziv. Elevii cu o bună inteligență emoțională sunt mai rezistenți la stres, mai capabili să-și gestioneze emoțiile și să colaboreze cu ceilalți, ceea ce duce la o îmbunătățire a climatului școlar. Astfel, cultivarea inteligenței emoționale în mediul educațional este un factor cheie pentru crearea unui climat școlar sănătos și propice învățării.

Totusi, inteligența emoțională reprezintă mai mult decât o simplă abilitate de a recunoaște și gestiona emoțiile, ea este o punte crucială între cunoaștere și înțelepciune. Cunoașterea, în sine, este acumularea de informații și date, în timp ce înțelepciunea implică aplicarea practică a cunoștințelor, înțelegerea profundă și judecata corectă. Inteligența emoțională facilitează această tranziție, oferind instrumentele necesare pentru a transforma informațiile în înțelegere și acțiune inteligentă. Prin intermediul inteligenței emoționale, atât profesorii cât și elevii pot interpreta emoțiile lor și ale celorlalți, pot dezvolta empatie și pot construi relații interpersonale puternice. Această capacitate de a înțelege emoțiile este esențială pentru a evalua contextul, a lua decizii informate și a acționa cu compasiune și discernământ. De exemplu, un lider cu un nivel ridicat de inteligență emoțională nu doar deține cunoștințe despre management, ci poate și motiva echipa, gestiona conflictele și crea un mediu de lucru pozitiv, conducând astfel la rezultate superioare. Inteligența emoțională nu este doar un „plus” în formarea elevilor, ci o condiție esențială pentru succesul personal, profesional și social. Prin înțelegerea și gestionarea emoțiilor, indivizii pot construi relații solide, pot lua decizii mai bune și pot contribui la o societate mai empatică. Într-un sistem educațional modern, cultivarea inteligenței emoționale reprezintă un pas important în transformarea cunoașterii în înțelepciune și în formarea unor oameni compleți.

În concluzie, inteligența emoțională nu este doar o componentă a succesului personal și profesional, ci și o forță motrice în transformarea cunoașterii în înțelepciune. Prin cultivarea capacității de a înțelege și gestiona emoțiile, indivizii pot face alegeri mai înțelepte, pot construi relații mai profunde și pot contribui la o lume mai empatică și mai conectată.

Bibliografie

- <https://edict.ro/importanta-dezvoltarii-inteligentei-emotionale-la-elevi/>
- <https://www.putereamintii.ro/blog/inteligenta-emotionala/>
- <https://kids.ro/inteligenta-emotionala-la-copii-ce-este-si-cum-o-putem-imbunatati/>
- <https://www.suntparinte.ro/climatul-educational-al-clasei>
- <https://adrianvintu.net/2016/08/11/ce-este-inteligenta-emotionala-eq-si-de-ce-este-mai-importanta-decat-iq-ul/>
- <https://revistaprofesorului.ro/dezvoltarea-inteligentei-emotionale-la-copii/>

CUM TRANSFORMĂ ȘTIINȚA LUMEA?

Prof. Alioanei Carmen
Colegiul Național "George Coșbuc" Motru

Știința, un domeniu vast și în același timp întâlnit în toate domeniile vieții ne ajută să înțelegem lumea din jurul nostru prin observație, experimentare și analiză. De la fizică, chimie, biologie și până la literatură, știința ne urmărește peste tot, având un rol substanțial în vederea evoluției noastre ca oameni și tehnologie. Știința influențează literatura într-un mod profund, îmbogățind nu doar temele, ci și stilul și perspectiva ideilor. Marele nostru poet național folosește știința pentru a le conferi lucrărilor sale semnificații aparte. Acesta folosește oglinzile pentru a explora teme precum identitatea, reflecția și dualitatea existenței umane, ele devenind un element metaforic, cu ajutorul căruia Eminescu evidențiază relația dintre sinele interior și exterior. De asemenea, oglinzile sugerează faptul că ceea ce vedem nu este întotdeauna ceea ce pare, reprezentând iluzii și imaginea distorsionată a realității. În operele eminesciene, oglinda simbolizează autorefecția, care îl ajută pe individ să se descopere, înțelegând cine este cu adevărat. "Luceafărul" de Eminescu este un exemplu care ilustrează cum poetul folosește principiul oglinzii pentru a reda conflictul dintre idealurile înalte și realitatea cotidiană, dar și dualitatea dintre lumile lui Hyperion și Catalina.

În afara științei exacte, scrierile science-fiction joacă un rol important în dezvoltarea tinerilor de toate vârstele. Scenariile care se referă la călătorii pe alte planete, existența extraterestrilor sau a unor altor dimensiuni încurajează tinerii să se gândească la posibilități infinite și să își dezvolte gândirea inovatoare. Multe dintre operele SF abordează diverse probleme etice, sociale sau consecințe asupra progresului tehnologic, ajutând astfel tinerii să își dezvolte gândirea critică și să privească prin alți ochi influența pe care dezvoltarea tehnologiei și științei o are asupra viitorului. Un alt aspect benefic al SF-ului îl reprezintă impactul pe care acesta îl are asupra modului în care adolescenții percep problemele legate de discriminare, identitate sau inteligența artificială, fiind astfel mai conștienți de problemele globale. Citind despre inteligența artificială, tinerii de pretutindeni tind să își dezvolte un interes aparte în domeniile STEM, fiind motivați în urmarea pasiunilor. Pe lângă posibilitățile infinite și lecțiile de viață pe care le oferă lumea SF, aceasta reprezintă un mod de evadare din toată monotonia și stresul academic la care sunt supuși tinerii, lectura purtându-i într-un univers cu totul diferit unde orice devine posibil.

În concluzie, știința nu este doar un domeniu vast, este cea care stă la baza existenței umane, care ne ajută să ne înțelegem pe noi înșine și să descoperim aspectele acestei lumi și care îi conferă existenței monotone un strop de adrenalină.

Bibliografie:

- [1]: Mihai Drăgănescu – „Etica în știință și tehnologie”.
- [2]: Cristian Presura – „Fizica povestită”.

Școala Gimnazială „Dimitrie Sturdza”, Popești, Iași

Prof. Georgiana Alupoae

Prof. Laura Alupoae

Inteligența emoțională – componentă esențială a relației profesor-elev într-un climat educațional echilibrat

În contextul provocărilor educației contemporane, inteligența emoțională a devenit o competență esențială pentru cadrele didactice. Profesorii contribuie nu doar la formarea cognitivă a elevilor, ci și la modelarea unui climat propice dezvoltării personale și relaționale. Inteligența emoțională definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale celorlalți, joacă un rol central în relația profesor-elev. Scopul acestui articol este de a evidenția impactul inteligenței emoționale a profesorului asupra climatului din clasă și a relației cu elevii, oferind exemple și argumente bazate pe literatură de specialitate și experiență directă.

Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de Daniel Goleman, care subliniază importanța conștiinței de sine, a empatiei și a abilităților sociale în succesul personal și profesional. Precursorii săi, Salovey și Mayer, definesc inteligența emoțională ca un set de abilități legate de perceperea, utilizarea, înțelegerea și reglarea emoțiilor. În educație, studiile arată că un climat pozitiv, bazat pe relații empatice și respect reciproc, favorizează implicarea elevilor, reduce conflictele și îmbunătățește performanțele academice.

Articolul se bazează pe reflecții personale, observații de clasă și discuții cu elevii din ciclul gimnazial. Activitățile au fost desfășurate în cadrul unor ore de consiliere, de limbi moderne și de matematică, urmărind conștientizarea emoțiilor și crearea unei relații autentice profesor-elev.

În practică, s-a observat că profesorul empatic creează un spațiu securizat pentru elevi. Recunoașterea emoțiilor contribuie la diminuarea tensiunilor și la prevenirea conflictelor, iar relațiile bazate pe încredere cresc semnificativ motivația școlară. În plus, inteligența emoțională reprezintă și un factor de protecție împotriva epuizării profesionale a cadrelor didactice.

Un exemplu frecvent întâlnit este acela al elevilor care vin la ore încărcăți emoțional. Îi ascultăm pe fiecare pe rând, chiar și 30 de secunde de atenție sinceră pot schimba tonul unei ore. Aplicăm o strategie simplă, dar eficientă: „tehnica broșcuței răbdătoare”, în care elevul este invitat să se retragă simbolic în „carapacea” sa și să numere în gând până la 10. Conflictul se stinge, iar elevul revine calm, permițând continuarea orei într-un climat normalizat.

Într-o oră de matematică din clasa a VI-a, observând tensiuni între doi colegi, profesoara a întrerupt rezolvarea exercițiului și a propus o activitate de tip „matematică în doi”: fiecare elev primea o jumătate de exercițiu, iar rezolvarea completă se obținea doar prin colaborare. Cei doi elevi implicați au fost puși împreună. Inițial ezitanți, au început treptat să colaboreze, iar succesul final i-a determinat să schimbe inclusiv tonul interacțiunii din pauze. Exercițiul a demonstrat că inteligența emoțională poate fi cultivată și în cadrul disciplinelor exacte, printr-o abordare

cooperantă.

Un alt exercițiu cu impact puternic a fost cel realizat în cadrul unei ore de consiliere, printr-un obiect simbolic: o cutie opacă din material acrilic, în care era așezată discret o oglindă. Le-am spus elevilor că în cutie se află persoana de care depinde cel mai mult succesul lor în viață. Pe rând, fiecare a deschis cutia, fără să știe că se va privi pe sine. Reacțiile au fost variate – surpriză, râs reținut, tăcere. Exercițiul a declanșat reflecții autentice și o discuție sinceră despre imaginea de sine și încredere.

Pentru coeziunea clasei și învățarea afectivă, am folosit în cadrul orelor de limba franceză „Le jeu du prénom murmuré chanté”. În cerc, fiecare elev își rostește prenumele într-o tonalitate diferită – cântat, șoptit, vesel sau grav. Activitatea a creat zâmbete, a redus tensiunea și a crescut încrederea reciprocă, consolidând un climat de acceptare și apartenență.

Inteligența emoțională este, așadar, fundamentul unei educații echilibrate. Profesorul conștient de propriile trăiri, dar și de ale elevilor, poate construi un spațiu educațional sigur, stimulativ și empatic. Se recomandă introducerea unor rutine emoționale și a exercițiilor de reflecție în activitatea curentă, astfel încât relația profesor-elev să devină nu doar eficientă, ci și de încredere.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The prosocial classroom. Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Filliozat, I. (2011). *Au cœur des émotions de l'enfant*. Paris : Marabout.
- Băban, A. (2001). *Consiliere educațională*. Cluj-Napoca: ASCR.

IMPACTUL CURRICULUMULUI ASCUNS ASUPRA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE A ELEVILOR

Elementele conținutului învățământului sau ale curriculum-ului nu sunt întotdeauna manifeste, sesizabile sau cuantificabile. În literatura de specialitate, se evidențiază termenii de curriculum sau de conținut ascuns (hidden curriculum) pentru o parte dintre valorile care se transmit prin școală.

Constantin Cuciș consideră: “Curriculum ascuns implică valorile încorporate de elevi, necuprinse în planificarea curriculară, și include influențe informale sau nonformale, datorate structurii socio-culturale a familiei, grupurilor stradale, personalității actorilor implicați în relația educațională. O altă latură a conținuturilor ascunse este constituită din ideologia sau cultura unei școli (în sensul de ritualuri, reguli, conveniențe, proceduri)”.

Curriculum ascuns are în vedere ansamblul experiențelor de învățare și dezvoltare directe sau indirecte, explicite sau implicite, rezultate din ambianța educațională din clasă, din școală, din spațiul local, influențat de colectivul didactic sau de diverse grupuri de influență. Nu toate practicile observabile în clasă sunt orientate spre învățări relevante potrivit curriculum-ului formal. Experiențele neintenționate ale elevilor, care nu corespund obiectivelor explicite de instruire și educație și nici conținuturilor curriculare sau metodelor din programa oficială, dar care influențează socializarea școlară a elevilor fac parte din acest tip de curriculum.

Conceptul de curriculum ascuns reprezintă "efectele subliminale" ale programelor de educație/instruire posibile ca urmare a influențelor explicite și implicite, directe și indirecte, provenite din interiorul și din exteriorul structurii de funcționare a acțiunii didactice:

- din interior, de la nivelul ambianței educaționale (mediul clasei de elevi, relațiile interpersonale profesori-elevi);
- din exterior, de la nivelul câmpului psihosocial care înconjoară acțiunea didactică (calitatea spațiului și a timpului școlar, stilul educațional adoptat la nivel social și individual).

Philippe Perrenoud include în conținuturile ascunse “predispoziții valorice pentru conduite și capacități precum: a ști să-ți petreci timpul, a te apăra, a te face plăcut, a alege, a te descurca, a te proteja, a rămâne autonom, a te face ascultat, a te revolta etc.” Asupra hidden curriculum-ului s-au aplecat teoreticienii postmoderni ai curriculum-ului. Cel care se formează de-a lungul vieții spun teoreticienii postmoderni nu învață numai la școală. Se învață în familie, pe stradă, din experiențe accidentale, din eșecuri. Toate acestea se bazează pe diverse forme de *hidden curriculum* care acompaniază curricula explicită, fie benign, fie malign. Este o realitate pe care orice educator cu experiență o cunoaște foarte bine. Interacțiunile dintre curriculum-ul explicit și curriculum-ul ascuns constituie una dintre cele mai puțin cercetate probleme ale educației actuale.

În 1968, a fost publicată cartea lui Philip Jackson *Life in Classrooms*. Autorul aborda empiric un teritoriu rămas, cu totul surprinzător, neexplorat: clasele de elevi. Cercetătorii și teoreticienii curriculum-ului nu se aplecaseră atât de jos, realitățile educaționale concrete din sălile de curs părăd lipsite de importanța și de fenomene semnificative pentru alcătuirea și dezvoltarea curriculum-ului. Cartea lui Jackson a zdruncinat această prejudecată, poate cea mai gravă dintre toate preconcepțiile educaționale. Ea constă în credința că nu există decât educația care se vede, practică, în esență, în școală și în familie.

Jackson demonstra însă că pe lângă educația vizibilă există și educația invizibilă, pe care a numit-o *hidden curriculum - curriculum ascuns*. În literatura de specialitate a mai fost numit în diferite moduri, ca și *curriculum latent* sau *acoperit*, ca *rezultate non-academice ale școlarității*, *reziduu al școlarității* sau *curriculum nestudiat*.

Elevii nu învață în clasă doar ceea ce le predă profesorul, ci multe altele, cu o putere formativă mult mai mare decât se crede.

Viața școlară de zi cu zi influențează formarea personalității, dar nu doar prin temele predate și asimilate de elevi, ci și prin ritualurile vieții de școlar, prin învățarea acestui mod de viață, prin relațiile interpersonale, prin învățarea din timpul orelor de curs și din pauze etc.; o învățare vie, care include adaptarea la climat, la personalitatea profesorului etc.” Se învață copiatul, șoptitul, chiuleala, șicanarea profesorilor răi etc. Cu alte cuvinte, se pun fundamentele școlii adevărate, care nu este cea formală, ci aceea pe care europenii o numesc școala vieții.

Lucrării lui Jackson i s-a acordat o importanță aparte. Este considerată chiar actul de naștere al gândirii curriculare postmoderne. Cercetătorii postmoderniști au dat la iveală o întreagă junglă de hidden curricula care modelează personalitatea.

1. Aspecte ale curriculum-ului ascuns în mediul școlar

Valori ale personalității profesorului

Fiecare profesor se prezintă în fața elevilor ca un subiect cu un contur valoric particular. Experiența sa de viață, preferințele, opiniile, predispozițiile sale valorice vor infuza actul său didactic. Chiar dacă practica didactică obligă la o anumită de subiectivizare a conținuturilor vehiculate, profesorul nu-și poate pune între paranteze dinamica și prezența sa umană, structura intimă a personalității sale. Nu este de neglijat faptul că profesorul se poate converti și într-un (necesar) consilier sau îndrumător al elevilor săi, acesta îndeplinind, de multe ori și statutul de diriginte. Inflexiunile sale valorice vor fi prezente atât la nivelul comunicării verbale (prin ceea ce spune), dar și la nivel paraverbal sau nonverbal. Acest standard comunicațional vine să susțină, să întărească ceea ce se spune în mod explicit. Contează, deci, ca profesorul să stăpânească aceste

pârghii pentru a realiza o inter-relaționare completă, în care gândirea, stările, atitudinile, corpul său se pun la treabă într-un mod coerent și convergent în beneficiul obiectivelor ce le are de realizat.

Metodele de influențare

La clasă, profesorul este pus în situația de a utiliza diferite surse de putere pentru a influența comportamentul și atitudinile elevilor săi. Sursele de putere pe care se bazează și varietatea metodelor de influențare vor defini în ce măsură procesul de schimbare la clasă este unul birocratic, preponderent autoritar sau unul care respectă varietatea, individul și dezvoltarea sa personală (valori care se regăsesc în democrație). Doar acesta din urmă poate asigura dezvoltarea acelor abilități ale elevilor necesare unei societăți democratice: gândire independentă, luarea deciziilor pe baza analizei proprii, activismul și implicarea în viața comunității, formarea și aderarea la un sistem de valori precum toleranța la diversitate și respectul față de individ.

Acordarea recompenselor / sancțiunilor

Pentru a fi eficiente, recompensele și sancțiunile trebuie să respecte anumite cerințe căci „o teorie a instruirii ar trebui să precizeze ritmul și natura recompenselor și pedepselor din cadrul procesului de învățare și predare”.

Recompensa este un mijloc de influențare pedagogică folosit în cazul când elevul a îndeplinit cu succes o sarcină grea, a săvârșit o faptă bună. În școală, pot fi folosite ca tipuri de recompense: lauda, recompensa materială, recompensa exprimată în timp liber, recompensa exprimată în termeni sociali (conferirea unor responsabilități ca formă de apreciere), nota. Recompensa acordată pe merit sporește încrederea elevului în forțele proprii, îi trezește dorința de a se evidenția, îl convinge că educatorul și colegii îi apreciază străduința și rezultatele a obținute.

Recompensa se acordă respectându-se regulile generale:

- de a nu recompensa un grup restrâns de aleși, ci pe toți care s-au evidențiat într-o anumită activitate (învățătură, sport);
- de a îmbina recompensa cu exigența și cu stimularea spiritului autocritic;
- de a deprinde pe elevi să nu se mulțumească cu realizările obținute;
- de a nu banaliza formele superioare de recompensă (acordarea diplomei de onoare, premiarea) prin folosirea lor cotidiană și cu cel mai mic prilej;
- de a ține cont de particularitățile individuale și de vârstă ale copiilor.

Recompensele dau rezultate numai atunci când sunt îmbinate cu exigență riguroasă și constantă. Ele trebuie acordate cu măsură, știind că exagerările duc la apariția egoismului și a înfumurării.

Recompensa trebuie să fie adecvată, în sensul că trebuie să ofere copilului plăcere și trebuie acordată imediat după realizarea sarcinii.

Sancțiunea este un mijloc de influențare pedagogică folosit atunci când copilul nu îndeplinește cerințele stabilite sau încalcă regulile de comportare. Ca tipuri de sancțiuni se pot folosi: admonestare, discutarea greșelii în colectiv, eliminarea temporară de la jocul sau ocupațiile colectivului, ignorarea, controlul fără calificativ, mutarea pe termen limitat a elevilor într-o altă bancă. Caracterul sancțiunii se schimbă în funcție de vârsta copilului, dar întotdeauna conținutul și gradul ei trebuie să corespundă greșelii comise.

Predispoziții valorice ale elevilor și ale clasei de elevi

Fiecare grup educațional se prezintă ca un „șantier” în care se prelucrează atitudini, se supun la probă ritualuri și valori. Compoziția grupului, chiar dacă este omogenă, coagulează experiențe diferite de raportare la realitate, de trăire a valorilor, de conduite expresive. Coîmpărtășirea acestora, de către elevi, constituie un prilej de îmbogățire reciprocă, de difuziune a unor acțiuni sau stări. Există o dimensiune a educației care se realizează prin contagiune și imitație. Până la interiorizarea unor conduite, elevii sunt sensibili la influențele ce se exercită între ei (pozitive și negative), de care profesorii trebuie să fie conștienți și de care trebuie să profite din punct de vedere pedagogic.

Școala și clasa de elevi pun împreună culturi și identități reprezentând medii ale transmiterii culturale. Putem întâlni o cultură care valorizează școala și experiența școlarității, dar și o cultură anti-școală. Pe de o parte, unii cercetători se centrează pe curriculum ascuns, tot ce se învață mai degrabă implicit decât explicit. Pe de altă parte, clasa mai poate reprezenta arena conflictelor culturale, elevii provenind din medii culturale cu modele comportamentale și așteptări foarte diferite, care uneori pot fi incompatibile sau insuficient sincronizate cu cele ale profesorului sau ale celorlalți colegi.

2. Legătura dintre curriculum-ul ascuns și inteligența emoțională a elevilor

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și de a interacționa eficient cu ceilalți. Aceasta implică empatie, autocontrol, motivație, abilități sociale și conștientizarea de sine. În școală, dezvoltarea inteligenței emoționale este esențială pentru relațiile sănătoase, succesul academic și bunăstarea psihologică a elevilor.

Curriculum-ul ascuns are o influență directă asupra formării inteligenței emoționale a elevilor.

Empatia și sprijinul profesorului

Atitudinea profesorilor față de elevi - respectul, înțelegerea și disponibilitatea de a-i asculta - le oferă elevilor un model de comportament empatic. Acest lucru îi ajută pe copii să-și dezvolte propriile abilități de empatie și să fie mai atenți la nevoile celor din jur.

Gestionarea conflictelor

Modul în care sunt rezolvate conflictele în școală îi învață pe elevi cum să-și controleze emoțiile și cum să comunice eficient. Elevii care văd exemple pozitive de rezolvare a problemelor sunt mai predispuși să-și dezvolte abilități sociale solide.

Autocunoaștere și respect de sine

Prin experiențele de zi cu zi, elevii își formează imaginea de sine. Curriculum-ul ascuns poate promova o atmosferă pozitivă și încurajatoare, care contribuie la dezvoltarea stimei de sine și a conștientizării emoțiilor proprii.

Concluzie

Curriculum-ul ascuns, deși nu este prevăzut oficial, are un rol crucial în dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor. Atitudinile, valorile și normele transmise indirect în școală pot influența profund modul în care elevii își gestionează emoțiile și relațiile cu ceilalți. Astfel, este esențial ca profesorii să fie conștienți de acest aspect și să promoveze un mediu educațional bazat pe respect, empatie și sprijin reciproc.

Bibliografie:

Kohlberg, Lawrence. (1983) *The Moral Atmosphere of the School. The Hidden Curriculum and Moral Education*. Ed. Giroux, Henry and David Purpel. Berkeley. California: McCutchan Publishing Corporation, p. 61-81.

Negreț-Dobridor, Ion. (2008) *Teoria generală a curriculumului educațional*. Iași : Ed. Polirom, p. 440

<http://www.constantincucos.ro/2009/11/curriculum-ascuns-si-etos-relational-in-educatia-religioasa>. (20 ianuarie 2021)

„Mai mult decât minte: Ce ne învață Goleman, Gardner și Salovey despre școală”

de Anastasiu Ramona Viorica

„Emoțiile nu sunt o slăbiciune – sunt o formă de înțelepciune.”

Într-o lume marcată de performanță, accelerare și algoritmi, ideea că emoțiile pot fi o formă de inteligență poate părea, pentru unii, o slăbiciune. Și totuși, tocmai aici se naște o revoluție tăcută în educație – o revoluție inițiată nu din interiorul sistemelor de învățământ, ci din cercetarea profundă a psihicului uman.

În 1995, Daniel Goleman, psiholog și jurnalist științific, lansa volumul „Emotional Intelligence”, transformând un concept de nișă într-o mișcare educațională globală. Goleman nu a inventat termenul – acesta fusese propus anterior de Salovey și Mayer – dar i-a dat vizibilitate și greutate. El a demonstrat că inteligența emoțională nu este un accesoriu al educației, ci un fundament.

Goleman vorbește despre conștientizare de sine, autoreglare, empatie, abilități sociale și motivație internă. Cuvinte care nu se regăsesc în manuale, dar se citesc în ochii fiecărui elev care nu știe cum să-și spună suferința.

Educația tradițională l-a tratat pe copil ca pe un creier. Educația emoțională îl vede ca pe un întreg. În școlile care aplică principii de Social-Emotional Learning (SEL), copilul învață să pună nume emoțiilor, să navigheze conflictele, să colaboreze. În Finlanda sau Canada, astfel de practici nu sunt „inovații”, ci norme.

Howard Gardner, cu teoria inteligențelor multiple, a validat ideea că a fi bun cu ceilalți și a fi în pace cu tine însuși înseamnă a fi inteligent – nu doar sensibil. Inteligența interpersonală și intrapersonală sunt forme egale cu logica sau limbajul.

Profesorul modern nu mai este doar un furnizor de conținut. În viziunea lui Ken Robinson, el este un ghid spre umanitate, un martor tăcut al devenirii unui copil. Peter Salovey și John Mayer, în studiile lor, arată că educația emoțională nu este o formă de „terapie”, ci o formă de pregătire pentru viață.

Adevărata educație nu are loc doar la tablă. Ci și în pauze, când elevul e trist și nimeni nu-l întreabă de ce. În felul în care se gestionează o ceartă între colegi. În capacitatea unei clase de a crea un spațiu sigur.

Organizații globale precum OECD și UNESCO susțin că abilitățile emoționale sunt esențiale pentru cetățenia globală. Nu putem pretinde că formăm oameni compleți, dacă nu le oferim unelte pentru echilibru interior.

Inteligența emoțională nu e un mof. E o necesitate. Nu e un accesoriu. E coloana vertebrală a unei educații vii.

Și poate, în viitor, nu ne vom mai întreba doar „Ce ai învățat azi la școală?”, ci și „Cum te-ai simțit azi la școală?”.

Inteligența emoțională în structura educației contemporane

de Anastasiu Ramona – Viorica

„Educația nu este umplerea unui vas, ci aprinderea unui foc.” — Plutarh

Școala, așa cum o știm, a fost mult timp o arhivă de cunoștințe. O sală cu bănci, tăcere, formule. O catedră ridicată. O tablă plină. Dar în această liniște solemnă a educației clasice s-a ascuns adesea o absență: absența emoției înțelese, acceptate și lucrate.

Școala a format minți, dar a neglijat suflete. A învățat copiii să calculeze, dar nu să recunoască o lacrimă. A modelat eseuri, dar nu și empatia. A corectat greșeli de gramatică, dar nu a vindecat tristeți nerostite.

Dar ce-ar fi dacă emoțiile nu ar fi o slăbiciune, ci o formă de inteligență?

Educația contemporană e chemată la o reconfigurare profundă: nu mai putem ignora dimensiunea afectivă a copilului. Într-o lume în care inteligența artificială poate recita definiții și compune texte, ce anume rămâne umanului? Răspunsul nu e doar rațiunea – ci conștiința de sine, empatia, capacitatea de a iubi, de a greși, de a ierta.

Inteligența emoțională nu e un concept nou, dar pare nou pentru școală. E despre a învăța să recunoști ce simți, să nu te temi de propriile tale trăiri, și să nu fugi de ale celuilalt. E despre a învăța să te porți frumos cu un coleg, chiar și când nu îți place de el. E despre a învăța să îți gestionezi furia, tristețea, gelozia sau frustrarea, fără să le maschezi în tăcere sau sarcasm.

Profesorul, un arhitect de emoții!

Ce e un profesor? Uneori, e un ghid printre metafore. Alteori, un martor al unui copil care se închide tot mai mult. Uneori, un arbitru într-un conflict născut dintr-o neînțelegere. Dar, mai adânc de atât, un profesor este – sau ar trebui să fie – un constructor de echilibru interior.

Nu e ușor. Nici nu e în programa oficială. Dar poate ar trebui să fie. Pentru că un profesor nu lucrează cu „materia”, ci cu materia vie a sufletului uman.

Un elev care nu știe de ce simte rușine sau frică nu va învăța nicio lecție cu adevărat. Și nici nu va uita, mai târziu, că în clasa a VI-a, la ora de română, a plâns în bancă – și nimeni n-a întrebat „Ce ai, copilule?”.

Educația ca tăcere ascultătoare

Poate că educația viitorului nu va însemna doar tehnologii, ecrane tactile și aplicații inteligente. Poate că va însemna și spații sigure de tăcere, în care un copil să poată spune: „Mi-e greu. Nu știu de ce. Ajută-mă să înțeleg.”

Și atunci, nu va mai conta atât de mult dacă el știe să rezolve o ecuație cu două necunoscute, ci dacă va ști să spună „Îmi pare rău” sau „Am nevoie de o pauză”. Pentru că nu succesul imediat e semnul unui om educat, ci umanitatea lui în fața eșecului.

Epilog: lecțiile care nu se evaluează

Inteligența emoțională nu se punctează în teze. Nu se bifează în planuri de lecție. Dar se vede. Se simte. În felul în care un copil învață să nu râdă de un altul. În felul în care un adolescent își cere scuze. În felul în care un profesor ascultă fără să întrerupă.

Asta e educația care contează.

Restul sunt notițe pe marginea unei lumi care trece pe lângă copii, fără să-i atingă cu adevărat.

APLICAREA TEORIEI INTELIGENȚELOR MULTIPLE ÎN ORELE DE COMUNICARE ÎN LIMBA ROMÂNĂ

studiu experimental

Prof.înv.primar Andrunache Carmen-Gabriela
Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare” Vaslui

Prin exersarea inteligențelor multiple în desfășurarea orelor de comunicare în limba română mi-am propus crearea unor ocazii pentru dezvoltarea talentelor, obținerea de satisfacții și performanțe din dezvoltarea inteligențelor dominante și îmbunătățirea celorlalte tipuri de inteligență la un nivel care să le permită elevilor dezvoltarea armonioasă a personalității.

Obiectivele cercetării:

1. identificarea tipurilor de inteligență;
2. realizarea unor activități instructiv-educative adaptate diferitelor forme de inteligență pentru a obține rezultate școlare cât mai bune la disciplina Comunicare în limba română;
3. măsurarea impactului activităților instructiv-educative pe baza valorificării inteligențelor multiple;
4. analiza comparativă a rezultatelor obținute de elevi la probele de evaluare și înregistrarea progreselor;

Ipoteza cercetării:

Integrarea modalităților de valorificare a inteligențelor multiple în activitățile instructiv-educative din cadrul disciplinei Comunicare în limba română la elevii din clasa a II-a contribuie la îmbunătățirea performanțelor școlare.

Variabila independentă (V.I.) a fost reprezentată de sarcinile de învățare specifice fiecărui tip de inteligență utilizate în lecțiile de comunicare în limba română.

Variabila dependentă (V.D.) reprezintă totalitatea modificărilor care s-au produs în performanțele școlare ale elevilor, respectiv creșterea randamentului școlar al fiecărui elev în urma aplicării factorului experimental, urmând ca acestea să fie măsurate și interpretate.

Metodologia cercetării:

Cercetarea pedagogică desfășurată este experimentală după metodologia folosită și aplicativ-ameliorativă după esență și finalitate. Prin experimentul realizat se urmărește testarea ipotezei prin măsurarea și analiza efectelor unei variabile independente asupra variabilei dependente. În urma variatelor activități realizate la clasă, la comunicare în limba română, dar și la celelalte discipline, am constatat că majoritatea elevilor au un vocabular sărac, interesul pentru lectură lipsește, nu-și pun în valoare imaginația, sunt reținuți în exprimarea propriilor opinii.

Etapele desfășurării cercetării:

Metoda de bază utilizată a fost experimentul psihopedagogic de tip constatativ-formativ. Cercetarea a fost desfășurată pe parcursul a trei etape:

Etapa evaluării inițiale s-a desfășurat aplicând o evaluare inițială pentru a cunoaște nivelul de pregătire la disciplina Comunicare în limba română al fiecărui elev la începutul semestrului al II-lea, constituind punctul de plecare al cercetării experimentale. Proba inițială a fost concepută astfel încât să respecte principiul accesibilității, nivelul de dificultate crescând gradual, pentru a stabili nivelul de plecare în implementarea inteligențelor multiple.

În urma aplicării acestui test s-a considerat că accentul ar trebui să se pună pe formarea capacității de exprimare a propriilor idei, gânduri și sentimente, dar și pe redactarea acestor păreri personale în enunțuri clare și corecte din punct de vedere logic și gramatical, luând în considerare faptul că exprimarea scrisă necesită respectarea unor reguli stricte, motiv pentru care elevii întâmpină adeseori mari dificultăți când sunt puși în situația de a-și exersa această capacitate (dificultăți explicate și prin lipsa preocupării elevilor pentru lectură).

Etapă intervenției ameliorative

Această etapă am aplicat-o pe parcursul semestrului al II-lea, perioadă în care, preocuparea mea a constat în identificarea tipurilor de inteligențe pe care le are fiecare copil și găsirea în funcție de conținuturile programei școlare pentru disciplina Comunicare în limba română la clasa a II-a, a metodelor de aplicare, pe unități de învățare sau lecții, a instruirii diferențiate în funcție de tipurile de inteligență ale copiilor. Sarcinile de lucru concepute au urmărit ca elevul să obțină performanță și satisfacție din dezvoltarea inteligențelor dominante și să-și îmbunătățească și celelalte tipuri de inteligență pentru o dezvoltare armonioasă.

În organizarea și desfășurarea unei activități de comunicare în limba română au fost integrate strategiile didactice formate din metode, mijloace didactice și forme de organizare specifice învățământului primar. Elevii au avut posibilitatea de a-și alege singuri sarcinile de învățare pe care vor să le abordeze. S-a urmărit cum acestea au fost prelucrate de elevi într-o combinație unică de moduri, care să-i ajute să progreseze în funcție de potențialul lor individual și de ritmul propriu. În partea a doua a experimentului s-a trecut la exersarea gradată a sarcinilor pe care elevii nu și le-au ales pentru a-i ajuta să-și cunoască potențialul, acest lucru observându-se în prima parte a experimentului.

Etapă evaluării finale s-a desfășurat aplicând o probă care vizează aceleași obiective ca și în etapa inițială, însă cu un grad mai mare de dificultate, vizând evaluarea performanțelor.

Concluzii

Pe parcursul experimentului am pus în fața elevilor o serie de sarcini didactice care să stimuleze dezvoltarea inteligențelor multiple ale fiecărui copil și, care să permită valorizarea tuturor elevilor, oferindu-le tuturor șansa de a avea satisfacția propriei reușite. Elevii au fost împărțiți pe grupe în funcție de tipul de inteligență dominant lucrând în echipă sau individual, după cum au dorit. Și-au manifestat entuziasmul pe tot parcursul experimentului, fiecare regăsindu-se în sarcinile pe care le-au rezolvat. Deși este foarte dificil să dezvoltăm toate tipurile de inteligență în cadrul unei ore, prin lucrul în echipă, elevii cu profil de inteligență asemănător sunt stimulați să interacționeze, să se simtă parte integrantă a unui grup care le pune în valoare aptitudinea / talentul.

Cercetarea experimentală confirmă ipoteza de lucru punând în evidență teoria inteligențelor multiple și modalitățile de valorificare ale acestora în orele de comunicare în limba română.

Procesul de formare și dezvoltare a inteligențelor multiple la elevi poate deveni eficient dacă tehnicile și mijloacele didactice utilizate de profesor sunt centrate pe elev și oferă posibilitatea ca acesta să perceapă, să înțeleagă și să-și valorifice potențialul creativ. Prin aplicarea teoriei inteligențelor multiple în procesul de învățământ, curriculum-ul se organizează în jurul celor nouă abilități: lingvistică, logico-matematică, corporal-kinestezică, spațială, muzicală, interpersonală și intrapersonală, naturalistă și, mai nou, cea existențială.

Dezvoltarea inteligenței emoționale prin aplicarea

Teoria Inteligențelor Multiple la școlarul mic

pip. Andrunache Carmen-Gabriela

Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare” Vaslui

Howard Gardner a fost unul dintre cei mai cunoscuți teoreticieni care a studiat deosebirea dintre inteligența intelectuală și cea emoțională, pornind de la ideea existenței unor inteligențe diferite și autonome ce conduc la modalități diverse de cunoaștere, înțelegere și învățare. În 1983 a elaborat „Teoria inteligențelor multiple”, considerată ca fiind cea mai importantă descoperire din domeniul psihopedagogiei după teoria lui Jean Piaget. El a oferit un loc important formelor de inteligență, componente ale inteligenței emoționale și anume: inteligența interpersonală și inteligența intrapersonală.

Inteligența interpersonală – reprezintă capacitatea de a sesiza și de a evalua cu rapiditate stările, intențiile, motivațiile și sentimentele celor din jur. Aceasta include sesizarea expresiei faciale, a inflexiunilor vocii, a gesturilor, include și capacitatea de a distinge între diferite tipuri de relații interpersonale și capacitatea de a reacționa eficient la situațiile respective. Elevii cu acest tip de inteligență comunică în mod eficient și empatizează cu ușurință cu alții, ei pot fi lideri, au capacitatea de a interpreta și de a răspunde la stările, emoțiile, motivațiile și acțiunile altora, precum și bune abilități de interacțiune. Ei învață cel mai bine în colaborare și se bucură de discuții și dezbateri, par să știe exact ce să facă sau să spună în orice situație dată, sunt foarte buni organizatori. Ei știu să rezolve conflictele, comparând, cooperând și efectuând sarcinile mai bine în medii sociale, cum ar fi cercuri de învățare sau grupuri, adunări sociale, evenimente comunitare, cluburi, ucenicie. Profesorii pot încuraja creșterea inteligenței interpersonale prin proiectarea de lecții care includ grupuri de lucru, planificarea activităților de învățare, de colaborare.

Inteligența intrapersonală – presupune capacitatea de a avea o reprezentare de sine corectă. Acest tip de elev este un elev eficient și este conștient de punctele slabe, are acces la propriile emoții precum și capacitatea de a distinge aceste emoții, de a le eticheta și utiliza ca mijloc pentru înțelegerea și orientarea comportamentului lor. Trebuie subliniat că această inteligență implică utilizarea tuturor celorlalte. Activitățile propuse de profesori ar putea fi: exerciții și jocuri de îndemânare, precum și proiecte de auto-ghidare, să le ceară să compare, să găsească diferite moduri de rezolvare a unor exerciții etc. Acestor elevi le place să lucreze

singuri, în ritmul lor propriu, să facă propriile alegeri și să reflecteze asupra muncii lor, să țină evidența activității lor, să vorbească despre ei înșiși și de sentimentele lor, au nevoie de timp pentru a analiza ceea ce au făcut sau de învățat. Ei au un puternic sentiment de corectitudine.

Aplicarea Teoria inteligențelor multiple poate deveni un partener de nădejde într-un proces eficient de predare, ea generând nenumărate modalități de abordare a unui subiect, oferă analogii și reprezentări multiple ale ideilor centrale sau de bază ale acestuia, oferă o abordare flexibilă și poate fi folosită atât pentru studierea unor subiecte foarte specializate, cât și a unora generice.

În viziunea lui Gardner indivizii sunt predispuși să devină adepți ai Teoriei Inteligențelor Multiple pe baza unor experiențe mai personale cum ar fi : să gândească despre ei înșiși sau despre cineva la care ei țin, într-un mod nou, sau a vedea un nou mod de a preda sau învăța pentru a găsi căi noi de succes acolo unde altele au eșuat, este nevoie ca o nouă paradigmă să fie adoptată de generațiile viitoare, care sunt mai puțin influențați de vechile idei asupra inteligenței - viziunea tradițională și care să considere inteligențele multiple ca pe o idee firească.

Fiecare elev dintr-o clasă are o combinație unică de moduri prin care prelucrează informația, iar acestei diversități i se poate răspunde prin diferențierea instruirii. Sarcinile de învățare care fac apel la moduri diferite de învățare ajută elevii să progreseze în funcție de potențialul lor individual și de ritmul propriu. Diferențierea instruirii se corelează cu diversificarea formelor de evaluare. Cu cât evaluarea este mai diversă ca forme și metodologie, cu atât rezultatele elevilor sunt mai corect apreciate. Avantajele aplicării teoriei inteligențelor multiple pentru elevi ar fi: valorificarea și dezvoltarea diferențelor individuale, îmbunătățirea clară a rezultatelor, a gândirii, a rezolvării de probleme și a cantității de cunoștințe, încrederea sporită în capacitatea de a învăța folosind inteligențele multiple, acces egal la învățătură pentru toți elevii, înțelegerea diferențelor de învățare în loc de incapacități de învățare, dezvoltarea personală și socială ca parte a curriculumului.

Pentru realizarea unui învățământ preuniversitar fundamentat pe standarde cât mai înalte de calitate este necesar să creăm un mediu instrucțional stimulat în care să oferim elevilor posibilitatea de a aplica și sintetiza cunoștințele în variate moduri, în care elevul să verifice și să analizeze critic propriile idei, să-și confrunte propriile opinii cu ale celorlalți, să-și dezvolte inteligența interpersonală, să dezvolte atitudini și comportamente bazate pe valorizarea propriei persoane, dar și a celorlalți, să-și formeze competențe superioare de învățare, să dezvolte conduite bazate pe toleranță respect și acceptarea diversității.

Exemplu:

Unitatea de învățare: Copilăria cea veselă și nevinovată

Tema lecției: Cheile, după Tudor Arghezi

Clasa a II-a

Obiective operaționale:

Cognitive

OC1: să scrie un bilet din partea celor doi copii prin care aceștia își cer scuze părinților pentru întâmplarea cu dulapul;

OC2: să transcrie din text cuvintele unchiului Sesis;

OC2: să ordoneze cuvintele pentru a obține răspunsul corespunzător;

OC3: să numeroteze enunțurile potrivit întâmplărilor din text;

Afective

OA1: să-și spună părerea completând cu explicațiile potrivite propozițiile

OA2: să-și spună părerea despre faptele celor doi copii și hotărârea luată de părinți;

OA3: să sublinieze cu o linie cuvintele din șir care arată simpatie față de faptele copiilor, iar cu două linii pe cele care arată dezaprobare;

Psihomotrice:

OPM1: să exerseze dialoguri între Mițu și Baruțu;

OPM2: să mimeze sensurile cuvintelor: **broască** și **chei**;

Strategia didactică

Metode și procedee didactice: conversația, explicația, munca independentă;

Mijloace didactice: coli, fișe, carioci, manual;

Forme de organizare: pe grupe;

Desfășurarea activității:

O activitate în care elevii au putut să-și manifeste competențele formate în cadrul orelor de comunicare în limba română a fost lecția **Cheile**, după Tudor Arghezi, în care am formulat sarcinile cuprinzând cele opt tipuri de inteligență, copiii având posibilitatea de a-și alege sarcina care li se potrivește mai bine.

Scriitorii

- *Scrieți un bilet din partea celor doi copii prin care aceștia își cer scuze părinților pentru întâmplarea cu dulapul.*
- *Transcrieți din text cuvintele unchiului Sesis.*
- *Identificați, în text, și explicați scrierea cuvintelor **s-a** și **s-au**.*
- *Selectați, din text, cuvintele care conțin unul dintre grupurile de litere studiate.*

Talentații

- *Desenați o secvență din poveste.*

- *Reconstituieți biletul, potrivit bucățelele de hârtie.*

Matematicienii

- *Ordonati cuvintele pentru a obține răspunsul corespunzător întrebărilor date:*

a. De ce s-a produs zgomot?

s-a răsturnat, peste copii, deodată, făcând zgomot, dulapul.

b. Ce hotărâre a luat familia?

treburile casei, să inverseze rolurile, iar copiii, părinții să se joace, familia a hotărât, să facă.

- *Stabiliți poziția sunetului indicat în cuvintele: încuiat (î), ușa (a), dulapul(l).*
- *Numerotați enunțurile potrivit întâmplărilor din text.*
 --- Familia discută cu Mițu și Baruțu.
 --- Copiii aduc scaune la dulap.
 --- Dulapul se răstoarnă.
 --- Mițu și Baruțu încep să completeze.

Gânditorii

- *Discutați textul, enunț cu enunț, pentru a evidenția numele personajelor, faptele acestora.*
- *Cautați în text și transcrieți răspunsul la întrebarea: Cum se uitau Mițu și Baruțu?*
- *Spuneți-vă părerea! -Este dreaptă hotărârea părinților?*
- *Subliniați cu o linie cuvintele din șir care arată simpatie față de faptele copiilor, iar cu două linii pe cele care arată dezaprobare: năzbâtie, rele, ispravă, prostii, năstrușnicie, pozna, ștregărie, boroboată.*
- *Imaginează-ți că ești un personaj din povestire. Ce ai face diferit? Dar la fel?*

Actorii

- *Joc de rol: Judecătorii /Acuzații*
Acuzarea/ Apărarea
- *Exersați dialoguri între Mițu și Baruțu.*
- *Mimați sensurile cuvintelor: broască și chei*
- **Unitatea de învățare: Bun venit, primăvară!**
- **Tema lecției: Cuibul de păsărele, de Cezar Petrescu**
- Clasa a II-a
- **Obiective operaționale:**
- **Cognitive**
- OC1: să dezvolte o propoziție dată folosind cât mai multe cuvinte însușiri;
- OC2: să stabilească numărul de vocale și consoane dintr-un enunț;

- OC3: să completeze spațiile folosind cuvinte din text;
- OC4: să alcătuiască un text sau o poezie în care să folosească expresii date;
- **Afective**
- OA2: să scrie o listă cu acțiuni de protejare a păsărelelor pe care le-ar putea desfășura chiar ei;
- OA2: să ajute pasărea să ajungă la cuibul ei;
- OA3: să prezinte ce reprezintă pentru ei culorile care desemnează cuvintele date;
- **Psihomotrice:**
- OPM1: să povestească cu ajutorul mișcărilor textul referindu-vă la: loc, timp, personaje și acțiune;
- **Strategia didactică**
- **Metode și procedee didactice:** conversația, explicația, jocul de rol;
- **Mijloace didactice:** coli, fișe, carioci, manual, puzzle;
- **Forme de organizare:** pe grupe;
- **Desfășurarea activității:**
- În studiul textului ***Cuibul de păsărele***, de Cezar Petrescu am formulat sarcinile cuprinzând cele opt tipuri de inteligență, copiii având posibilitatea de a-și alege sarcina care li se potrivește mai bine.
- **Inteligența naturalistă**
- Scrieți o listă cu acțiuni de protejare a păsărelelor pe care le-ați putea desfășura chiar voi.
- Ajutați pasărea să ajungă la cuibul ei!
- **Inteligența vizual-spațială**
- Dezvoltați propoziția dată folosind cât mai multe cuvinte însușiri, apoi reprezentați printr-un desen ceea ce ați obținut.
- În cuib erau patru ouă.....
- **Inteligența logico-matematică**
- Stabiliți numărul de vocale și consoane din următorul enunț. Alcătuiți o problemă, cu numerele obținute, care să se rezolve prin două aflări .
- **Cuibul mic era zidit cu paie și crenguțe.**
- **Inteligența interpersonală**
- Completați spațiile folosind cuvinte din text. Ce ați face, fiecare dintre voi, dacă ați găsi un cuib de păsărele?
- Într-o _____, autorul se afla în _____ împreună cu prietenul său, _____. Soarele _____ pământul, iarba era _____, iar copacii _____.
- Gheorghiță îi arată autorului _____. Băiatul, emoționat, vede un cuib _____, construit din _____, căptușit cu _____. În cuib se aflau _____. Autorul vrea să pună _____ pe ouă, dar prietenul lui nu îl lasă și îi propune să se întoarcă peste _____ să vadă puii. Copiii au plecat, iar _____ s-a întors să _____.
- Peste _____, cei doi băieți au fost să vadă _____ și au observat că în el se aflau _____.
- **Inteligența muzicală**
- Scrieți, din text, cum este prezentată primăvara. Gândiți-vă la un cântec de primăvară învățat și interpretați-l.
- **Inteligența verbal-lingvistică**
- Alcătuiți un text sau o poezie în care să folosiți următoarele expresii: *raze calde, covor pufos, copaci înveșmântați, haine verzi, pui golași.*

- **Inteligența intrapersonală**
- Colorați cu aceeași culoare cuvintele cu același înțeles. Prezentați ce reprezintă pentru voi culoarea aleasă.
- luncă, a dăru, a ticăi, a oferi, câmpie, a zvâcni.
- **Inteligența kinestezică**
- Joc de rol: Povestiți cu ajutorul mișcărilor textul referindu-vă la: loc, timp, personaje și acțiune.

Bibliografie:

- Gardner Howard, *Mintea disciplinată – Educația pe care o merită orice copil dincolo de informații și teste standardizate*, Editura Sigma, București, 2005
- Gardner Howard, *Mintea umană: cinci ipostaze pentru viitor*, Editura Sigma, București, 2007
- Păcurari Ovidiu, *Strategii didactice inovative*, Editura Sigma, București, 2003

Impactul educației emoționale în dezvoltarea stimei de sine a elevului

**profesor învățământ primar Aurora Anghel
Școala Gimnazială „Grigore Moisil” Ploiești**

Argument

Educația modernă, în special în contextul unei societăți tot mai tehnologizate și competitive, nu mai poate ignora dimensiunea emoțională a dezvoltării copilului. O educație axată exclusiv pe conținuturi cognitive răspunde doar parțial nevoilor reale ale elevilor. Adevărata formare presupune armonizarea intelectului cu afectivitatea, conștiința cu empatia, performanța cu echilibrul interior. Astfel, educația emoțională devine nu doar o componentă complementară, ci un fundament al procesului educativ. Printre cele mai vizibile efecte ale acestei abordări integratoare se numără consolidarea stimei de sine a elevilor, trăsătură esențială pentru o viață echilibrată și pentru un proces de învățare cu sens.

Definiri conceptuale

Educația emoțională poate fi definită drept ansamblul proceselor prin care copiii și adolescenții sunt ajutați să-și recunoască, să-și exprime și să-și regleze emoțiile în mod constructiv, să dezvolte empatie, să creeze relații sociale pozitive și să ia decizii responsabile (OECD, 2021). Este vorba despre o educație care depășește sfera cunoștințelor academice, având ca scop dezvoltarea unei inteligențe emoționale solide, esențială pentru reușita personală și profesională.

Potrivit raportului CASEL (2023), educația socio-emoțională include cinci domenii de bază: conștientizarea de sine, autoreglarea, luarea deciziilor responsabile, competențele relaționale și conștientizarea socială. Aceste domenii permit individului să se adapteze mai bine mediului social și să gestioneze mai eficient provocările cotidiene.

Stima de sine reprezintă ansamblul percepțiilor, credințelor și atitudinilor pe care o persoană le are față de propria valoare. Conform lui Orth și Robins (2022), stima de sine este „evaluarea generală pozitivă sau negativă a sinelui propriu”, având implicații majore în funcționarea psihologică a individului. Aceasta include două componente majore: sentimentul eficienței personale (autoeficacitate) și respectul de sine.

Elevii cu o stimă de sine ridicată se implică mai activ în învățare, au o atitudine pozitivă față de sine și de ceilalți, prezintă reziliență crescută în fața eșecurilor și o mai bună capacitate de adaptare la cerințele școlare (Zimmerman & Iwanski, 2020).

Familia este primul spațiu educațional și contextul primar în care copilul învață să-și gestioneze emoțiile. Părintele funcționează ca model de comportament emoțional: empatia, autocontrolul, respectul și comunicarea asertivă pot fi transmise doar prin trăirea lor autentică de către adult.

Studiile recente arată că sprijinul emoțional parental și un stil parental cald, dar structurat, sunt predictorii puternici ai unei stime de sine sănătoase la copii (Morris et al., 2021).

Atingerea, validarea emoțiilor copilului, libertatea de exprimare, dar și consistența în reguli sunt factori esențiali pentru o dezvoltare emoțională sănătoasă (Domitrovich et al., 2022). Părintele trebuie să fie prezent, disponibil și capabil să susțină copilul în procesul său de autocunoaștere.

Școala este locul unde copilul petrece o mare parte din timpul său și unde experimentează, adesea pentru prima dată, apartenența la un grup social. Profesorul este un actor educațional cheie, care poate susține sau submina stima de sine a elevului prin modul în care comunică, evaluează, motivează și oferă feedback.

O educație centrată pe inteligența emoțională include strategii precum:

- feedback pozitiv, specific, orientat pe comportament, nu pe persoană;
- oferirea de spații pentru exprimarea emoțiilor (jurnal emoțional, cercul de discuții);
- medierea conflictelor prin empatie;
- crearea unui climat de siguranță psihologică (Durlak et al., 2020).

Profesorii trebuie să fie formați în competențe socio-emoționale pentru a susține elevii, dar și pentru a-și gestiona propriile trăiri. Un dascăl anxios sau autoritar poate inhiba dezvoltarea afectivă a elevului.

Inteligența emoțională este un predictor important al stimei de sine. Studiile indică o corelație pozitivă semnificativă între competențele emoționale (empatie, autoreglare) și nivelul stimei de sine (Zeidner et al., 2021).

Elevii care înțeleg și gestionează emoțiile negative, care au o bună conștiință de sine și simt sprijinul emoțional al adulților vor dezvolta un sentiment al valorii personale mai stabil și mai realist.

Lipsa educației emoționale conduce la mecanisme de respingere a sinelui, rușine toxică, anxietate și dificultăți de relaționare. Acestea afectează negativ capacitatea copilului de a-și construi o imagine pozitivă despre sine.

Microcercetarea realizată are ca scop identificarea corelației între dezvoltarea inteligenței emoționale și nivelul stimei de sine a elevului. Astfel, pornind de la ipoteza „Cu cât este mai dezvoltată inteligența emoțională a elevului prin activități și tehnici de educație emoțională în școală, cu atât este mai crescută stima de sine a acestuia.”, a fost aplicat un program de dezvoltare a inteligenței emoționale și s-au utilizat instrumente specifice.

Designul cercetării

- Tip cercetare: cu grup controlat (quasi-experimental), pretest–intervenție–posttest
- Eșantion total: 48 elevi din ciclul gimnazial
 - ✓ Grup experimental: 25 elevi (11 băieți, 14 fete) – participă la programul de dezvoltare a inteligenței emoționale
 - ✓ Grup martor: 23 elevi (11 băieți, 12 fete) – derulează activități educaționale clasice
- Durata intervenției: 6 săptămâni (cu 2 sesiuni/săptămână)
- Instrumente utilizate:
 - ✓ *Schutte Self-Report Emotional Intelligence Scale* (SSREI – 33 itemi)
 - ✓ *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES – 10 itemi)
- Analiză statistică: medii, abateri standard, test t de comparație intergrup, test t pentru diferențele pre–post în același grup, corelație Pearson

Descrierea intervenției (lot experimental)

Programul a inclus activități săptămânale precum:

- tehnici de conștientizare emoțională (jurnal emoțional, identificarea emoțiilor primare/secundare)
- exerciții de autoreglare (respirație conștientă, tehnici de reîncadrare cognitivă)
- jocuri de rol pentru exersarea empatiei
- feedback pozitiv și exprimare asertivă
- cercuri de reflecție și mediere

Rezultate sintetice

Pretest – compararea grupurilor

Grup	N	IE Medie ($\pm$ SD)	Stima de sine Medie ($\pm$ SD)
Experimental	25	3.14 $\pm$ 0.31	2.87 $\pm$ 0.29
Martor	23	3.17 $\pm$ 0.28	2.90 $\pm$ 0.27

t-test: diferențe *ne semnificative* pre-intervenție → grupurile sunt comparabile inițial

Posttest – după 6 săptămâni

Grup	IE Medie ($\pm$ SD)	Stima de sine Medie ($\pm$ SD)
Experimental	3.65 ± 0.27	3.43 ± 0.22
Martor	3.20 ± 0.25	2.91 ± 0.25

t-test intergrup posttest:

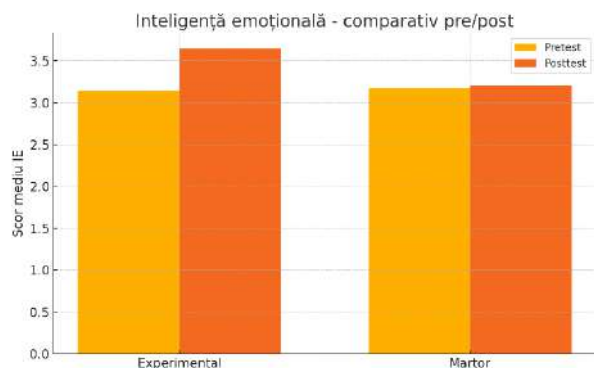
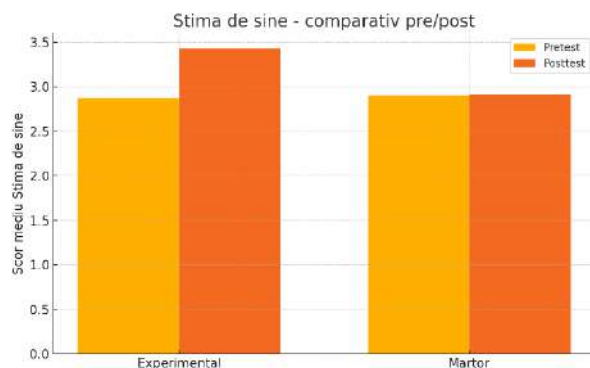
IE: $t = 5.47$, $p < 0.001$

Stima de sine: $t = 7.12$, $p < 0.001 \rightarrow$ diferențe semnificative în favoarea lotului experimental

Corelație IE–Stima de sine (posttest)

Grup experimental: $r = 0.74$, $p < 0.01$ (corelație puternică pozitivă)

Grup martor: $r = 0.36$, $p > 0.05$ (corelație slabă, nesemnificativă)



Analiza datelor

Elevii care au participat la programul de educație emoțională au obținut creșteri semnificative atât la scorurile de inteligență emoțională, cât și la stima de sine.

Corelația puternică între IE și stima de sine susține ipoteza cercetării: dezvoltarea emoțională conduce la valorizare de sine.

Lipsa unor îmbunătățiri semnificative în grupul martor întărește eficiența intervenției.

Băieții și fetele au avut rezultate similare, cu ușoare diferențe în favoarea fetelor la scorul de empatie și conștientizare de sine.

Concluzii

Activitățile specifice educației emoționale (reflecție, exprimare emoțională, autoreglare) au impact semnificativ pozitiv asupra dezvoltării elevilor.

Intervențiile socio-emoționale implementate în mediul școlar pot crește semnificativ stima de sine și îmbunătăți climatul psiho-emoțional.

Educația emoțională trebuie integrată sistematic în curriculumul primar și gimnazial, nu doar ocazional.

Stima de sine nu este un rezultat automat al dezvoltării copilului, ci o construcție care se bazează pe relații semnificative, pe acceptare, pe empatie și pe educație emoțională. Familia și școala trebuie să conlucreze într-o paradigmă bazată pe respect reciproc, comunicare autentică și sprijin emoțional constant. Numai astfel copilul se va simți valorizat, iubit, capabil și pregătit să facă față vieții.

Bibliografie:

- CASEL. (2023). *What is SEL?*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/what-is-sel/>
- Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., & Mahoney, J. L. (2022). Social and emotional learning in schools: A review of conceptual frameworks. *Child Development Perspectives*, 16(1), 30–38.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2020). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. Guilford Publications.
- Morris, A. S., Hays-Grudo, J., & Treat, A. (2021). Parenting and emotional development in childhood: The role of parental emotion socialization. *Developmental Review*, 60, 100956.
- OECD. (2021). *Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Development of self-esteem across the life span. *Annual Review of Psychology*, 73, 111–136.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2021). Emotional intelligence, health, and well-being: An introduction. In *The Science of Emotional Intelligence* (pp. 1–20). Psychology Press.
- Zimmerman, B. J., & Iwanski, M. (2020). Self-regulation theory and emotional development in children. *Educational Psychologist*, 55(3), 139–153.

Chestionar pentru evaluarea inteligenței emoționale și a stimei de sine

Instrucțiuni: Răspundeți la fiecare afirmație bifând opțiunea care reflectă cel mai bine opinia dumneavoastră. Folosiți scala de la 1 (deloc adevărat) la 5 (foarte adevărat).

I. Scala inteligenței emoționale (fragment din SSREI)

1. Îmi este ușor să identific emoțiile altor persoane.

1	2	3	4	5

2. Pot recunoaște ușor emoțiile mele atunci când apar.

1	2	3	4	5

3. Încerc să îmi controlez emoțiile chiar și în situații dificile.

1	2	3	4	5

4. Pot să îmi exprim emoțiile într-un mod adecvat.

1	2	3	4	5

5. Îmi înțeleg propriile trăiri interioare.

1	2	3	4	5

II. Scala stimei de sine (Rosenberg)

1. Simt că am o mulțime de calități bune.

1	2	3	4	5

2. Mă simt demn de a fi iubit(ă).

1	2	3	4	5

3. Sunt capabil(ă) să fac lucrurile la fel de bine ca și alții.

1	2	3	4	5

4. Mă simt mulțumit(ă) cu mine însumi.

1	2	3	4	5

5. Mă consider o persoană de valoare, cel puțin egală cu ceilalți.

1	2	3	4	5

Conectare înainte de conținut: inteligența emoțională în sala de clasă

prof. înv. primar Claudia Antochi
Școala Gimnazială Nr 2 Mărășești, Vrancea

Din ce în ce mai des, constatăm că învățarea eficientă nu mai ține doar de caiete, manuale sau formule. Elevii vin la școală cu propriile lor trăiri, emoții, nesiguranțe, dar și cu un potențial emoțional uriaș. De aceea, inteligența emoțională a devenit un pilon central în conturarea unui climat educațional pozitiv, capabil să sprijine învățarea reală.

Este acea capacitate de a recunoaște ce simți, de a nu fi prizonierul impulsului de moment și de a acționa cu grijă față de ceilalți. Nu înseamnă să nu simți furie sau frustrare, ci să știi cum să le exprimi fără să faci rău. Inteligența emoțională se poate educa, în fiecare zi, prin exemple, exerciții simple și interacțiuni pozitive.

Un climat educațional bun nu înseamnă doar reguli bine stabilite sau note mari. Este acea atmosferă în care elevii se simt acceptați, respectați, încurajați. Când sala de clasă devine un spațiu sigur emoțional, învățarea vine natural.

Exemple de bune practici din activitatea curentă:

1. Emoția zilei

Pe un panou simplu, elevii lipesc un emoji sau un cartonaș cu starea lor de spirit. Nu e o obligație, dar le oferă posibilitatea să fie văzuți. Uneori, doar faptul că un coleg observă că ești trist contează enorm.

2. Pauza de respirație

După pauze agitate sau înaintea unei evaluări, facem un exercițiu de respirație lentă. Câteva secunde de liniște, respirație și calmare. Rezultatul? Elevi mai concentrați, mai liniștiți, mai prezenți.

3. Feedbackul emoțional

Pe lângă aprecierile legate de rezultate, ofer feedback despre cum au colaborat, cum au arătat empatie sau cum au sprijinit un coleg. „Mi-a plăcut cum ai rămas calm când colegul tău a greșit.” E o validare esențială pentru caracter, nu doar pentru minte.

4. Cutia cuvintelor bune

Elevii pot lăsa anonim mesaje pozitive unii altora. Le citim vinerea. Creează o atmosferă de recunoștință și conexiune.

5. Colțul liniștit

Chiar și în clasele mai mari, un spațiu unde te poți retrage 2-3 minute dacă simți că nu te poți concentra sau ești copleșit. Nu e rușine, e normalitate.

Ce putem face ca profesori? Să fim prezenți, să ascultăm, să nu minimizăm emoțiile copiilor. Să oferim exemple, nu doar sfaturi. Să permitem exprimarea emoțiilor însemnând că formăm caractere, nu doar minți.

Formarea noastră continuă este esențială. Există cursuri, ateliere, resurse despre cum să integrăm inteligența emoțională în mod natural în predare.

Inteligența emoțională nu este un lux, ci o necesitate într-o lume care cere tot mai mult echilibru, comunicare și empatie. Elevii noștri nu vor reține toate definițiile, dar vor ține minte când s-au simțit auziți, sprijiniți, valoroși. Asta este educația care contează cu adevărat. Tot mai multe cercetări confirmă că relațiile sănătoase dintre elevi și profesori stau la baza motivației școlare și a reușitei pe termen lung. Înainte de a învăța litere, cifre sau formule, copilul are nevoie să se simtă văzut, auzit și acceptat. În lipsa unei conexiuni reale, nici cel mai modern conținut nu prinde rădăcini.

Conectarea emoțională este solul fertil în care pot încolți încrederea, curiozitatea și dorința de a învăța. De aceea, un profesor care investește în relații construiește, de fapt, o educație durabilă și profundă.

Bibliografie

1. Goleman, D. (2001). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.
2. Roco, M. (2004). *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Polirom.
3. Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). *Emotional Intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
4. Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* New York: Teachers College Press.
5. Durlak, J. A., et al. (2011). *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. *Child Development*, 82(1), 405–432.
6. Cuc, M.-C. (2013). *Climatul educațional și succesul școlar*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
7. OECD (2021). *Education 2030 – Social and Emotional Skills*. www.oecd.org

Inteligența emoțională și beneficiile pe termen lung

Prof. Antoci Genoveva
Liceul Teoretic „Vasile Alecsandri”, Săbăoani, județul Neamț

“Inteligența Emoțională” apare ca terminologie abia în 1990, dar componentele conceptului se disting încă din vremea lui Socrate, când acesta folosește sintagma “Cunoaște-te pe tine însuși!”.

Oamenii trec prin multiple experiențe de viață, fiecare dintre acestea generând una sau mai multe emoții. Experiența și timpul, în deplină concordanță, ne ajută să gestionăm eficient emoțiile.

Managementul emoțiilor implică două componente:

- flexibilitatea și dorința de schimbare;
- abilitatea de a face față stresului și frustrării.

Cel mai greu este ca omul să facă față stresului și să aleasă frustrării. De aceea, încă din grădiniță încercăm să formăm copiilor stima de sine, încercăm să îi obișnuim să empatizeze cu ceilalți sau îi ajutăm să își autoevalueze comportamentul.

Conștientizând emoțiile sau conștientizând efectele acestora, putem căpăta abilități de a face față stresului.

Pentru a putea să-ți crești copilul inteligent emoțional, trebuie ca tu, ca părinte să ai abilități în acest sens. Controlarea propriilor emoții și înțelegerea trăirilor copilului te ajută să-l educi corespunzător.

Părintele este apt să își educe emoțional copilul, doar dacă:

- se cunoaște pe sine;
- își cunoaște limitele și poate să-și impună limite;
- își păstrează calmul pentru a putea fi un exemplu pozitiv;
- știe să îl complimenteze când face o faptă bună.

Dezvoltarea simțului de autoevaluare este adesea împiedicat de către părinte care nu îl lasă pe copil să simtă și să vadă consecințele unui comportament inadecvat.

Nevoia de realizare și de dezvoltare personală trebuie să fie motivate, de aceea trebuie să educăm copilul ca atunci când va fi major să poată să se automotiveze.

Abilitățile sociale joacă un rol important în dezvoltarea personală, ascultarea activă, intrarea în raport cu ceea ce simt ceilalți, asertivitatea și gestionarea conflictelor făcându-ne capabili să avem autocontrol asupra propriilor emoții.

Inteligența emoțională reprezintă totodată aptitudinea de a identifica, evalua și controla nu numai propriile emoții, ci și emoțiile celor din jur. Este legată de empatie, de iubire, de spiritualitate.

Pentru a-i ajuta pe copii să-și dezvolte inteligența emoțională trebuie să:

- îi familiarizam cu lucruri pozitive,
- să le canalizăm atenția către oameni pozitivi, către fapte pozitive,
- să îi învățăm să observe consecințele unor atitudini negative,
- să îi obișnuim să se autoevalueze corect,
- să îi convingem că este necesar să își ceară scuze sau să își recunoască greșeala,
- să știe că este nevoie să spună “Multumesc!” atunci când este cazul,
- să îi obișnuim să fie toleranți, să dea ajutor,
- să facă lucruri utile și plăcute,
- să petreacă timp în locuri care le plac, mai ales în mijlocul naturii.

Inteligența emoțională ne face mai fericiți, ne asigură succesul și ne face prieteni cu cei din jur.

Dezvoltarea inteligenței emoționale ne eficientizează comunicarea și relaționarea, ne ajută să ne schimbăm viața, ne sporește starea de bine și ne face sănătoși.

Până de curând s-a crezut că un IQ ridicat este cheia succesului. Psihologii vin și contrazic aceasta și aduc argumente prin care EQ trebuie să vină în completarea acestuia, capacitatea de a-ți înțelege și gestiona emoțiile, precum și capacitatea de a intuit emoțiile celor din jur ducând la optimizarea performanței.

Ideea este că toată viața învățăm cum să ne stăpânim emoțiile și cum să le folosim pentru a ne atinge scopul, pentru a fi fericiți, optimiști.

BIBLIOGRAFIE:

Ann Vernon, „Dezvoltarea inteligenței emoționale”, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2006

Dezvoltarea inteligenței emoționale – premisa a creșterii performanței școlare

Prof. Antoci Genoveva
Liceul Teoretic „Vasile Alecsandri”, Săbăoani, județul Neamț

Complexitatea mereu crescândă a societății contemporane face ca inteligența probată în context educațional să fie insuficientă pentru mulți dintre noi pentru rezolvarea problemelor cotidiene. Sunt numeroase cazuri de elevi cu mari performanțe pe durata școlarizării, dar care nu reușesc să-și valorifice potențialul, eșuând în plan profesional.

Din dorința de a depăși acest aparent paradox cercetătorii au introdus o serie de termeni noi: inteligența socială, practică, inteligența emoțională.

Există mai multe definiții pentru “ inteligența emoțională”. Într-o primă accepțiune (Salovey & Mayer, 1990), termenul se referă la abilitățile în baza cărora un individ poate discrimina și monitoriza emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și la capacitatea acestuia de a utiliza informațiile deținute pentru a-și ghida propria gândire și acțiune. Două lucruri esențiale sunt subliniate în această definiție: procesele cognitive implicate, precum și procesele prin care sunt monitorizate emoțiile proprii de cele implicate în monitorizarea emoțiilor celorlalți. Această ultimă distincție ne trimite cu gândul la autorul inteligențelor multiple, Howard Gardner, care face distincție între inteligența intrapersonală (etichetarea propriilor emoții) și cea interpersonală (înțelegerea emoțiilor celorlalți).

Daniel Goleman (1995) propune o definiție mai apropiată de preocupările noastre. Conform acestuia, inteligența emoțională desemnează o capacitate de control și autocontrol al stresului și emoțiilor negative.

Realitatea ne demonstrează ca cei care își stăpânesc emoțiile bine și care abordează eficient emoțiile celorlalți sunt în avantaj în orice domeniu al vieții și au șanse mai mari de a fi eficienți și mulțumiți în viață.

Tema tratată reprezintă influența dezvoltării emoționale asupra performanței școlare. Putem vorbi de educabilitate, dezvoltare, în cadrul inteligenței emoționale atât la copii cât și la adulți. Dezvoltarea acesteia pe perioada școlarității le va acorda elevilor , la maturitate, o șansă mai mare de a se adapta la cerințele mereu crescânde ale societății. Un copil care nu reușește la școală se va considera înfrânt și reacționează ca atare. Prin exerciții și jocuri de dezvoltare a inteligenței emoționale elevii au șansa de a-și îmbunătăți abilitățile de gândire critică și, implicit, de a-și optimiza sentimentul de autoeficacitate, grație căruia însuși traseul lor vocațional și stabilitatea acestuia se va limpezi.

Este necesar să acordăm o mai mare atenție dezvoltării emoționale. Rolul nostru, ca și cadre didactice, este nu doar să oferim cunoștințe tinerilor, ci și să-i învățăm abilitățile de supraviețuire necesare pentru a face față cu succes vieții în lumea contemporană.

O concepție îngustă asupra inteligenței consideră că IQ este un dat genetic care nu se poate schimba prin experiența de viață și destinul nostru este stabilit de aceste aptitudini.

Întrebarea este : « Ce anume putem schimba care să dea copiilor posibilitatea să se descurce mai bine în viață? » Ce anume face ca persoane cu IQ ridicat să se descurce mediu dacă nu chiar să eșueze lamentabil, în timp ce persoane cu IQ moderat să se descurce surprinzător de bine? Răspunsul poate să constea într-un set de abilități numite inteligențe emoționale.

În cadrul inteligenței emoționale sunt incluse mai multe capacități grupate în cinci domenii:

1. Cunoașterea de sine , a propriilor emoții: introspecția , asocierea și recunoașterea unui sentiment după generarea lui;
2. Stăpânirea emoțiilor : conștientizarea elementelor care stau în spatele sentimentelor, aflarea unor metode de a face față temerilor , anxietății, mâniei și supărărilor ;
3. Motivarea intrinsecă : canalizarea și controlul emoțiilor și sentimentelor pentru atingerea unui scop , reprimarea impulsurilor de abandon și amânarea gratificațiilor și recompenselor ;
4. Empatia : capacitatea de a manifesta sensibilitate și grijă față de sentimentele altora ;
5. Stabilirea și dirijarea relațiilor interumane : se referă la competența și aptitudinile sociale (cunoașterea, analiza și controlul emoțiilor altora);

După Goleman (1995) constructele inteligențelor multiple sunt:

- Conștiința de sine - încrederea în sine ;
- Auto-controlul - dorința de adevăr , conștiințiozitatea, adaptabilitate ;
- Motivația - dorința de a cuceri , dăruirea , inițiativa , optimismul;
- Empatia - capacitatea de a-i înțelege pe alții, diversitatea și capacitatea politică;
- Aptitudinile sociale - influența, comunicarea, managementul conflictului, conducerea, stabilirea de relații , colaborarea, cooperarea, capacitatea de lucru în echipă;

BIBLIOGRAFIE :

ANN VERNON-„DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE PRIN ASCR, 2004

DANIEL GOLEMAN – „ INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ”, EDITURA CURTEA EDUCAȚIE RAȚIONAL-EMOTIVĂ ȘI COMPORTAMENTALĂ”, EDITURA VECHE, BUCUREȘTI – 2000

Gestionarea inteligenței emoționale

Prof. Antoci Genoveva
Liceul Teoretic „Vasile Alecsandri” Săbăoani, județul Neamț

Atunci când va veni, ca și IQ-ul, “măsura a calității umane ,cu siguranță familiile noastre, școlile, slujbele, comunitățile în care trăim vor fi toate mai stimulatoare”. Finalitatea unor asemenea demersuri, realizate cu știință și delicatețe, se va concretiza, în plan calitativ , în educarea unor copii vor fi mai sănătoși și care-i vor stăpâni prin inteligență viața emoțională, ”aducând civilizatia pe străzi și afecțiunea în viața comună”.

“ Bine nu poți decât cu sufletul, ceea ce este esențial este invizibil pentru ochi”, scria Antonie de Saint Exupery în “Micul prinț”. Școala există ca să permită copiilor să crească și să se dezvolte spiritual, sufletul și corpul, cu alte cuvinte, inteligența, sensibilitatea și creativitatea.

Școala are, deci, dublă misiune : să permită fiecăruia să crească, să-și dezvolte spiritual, sufletul și inima și să permită copiilor să învețe să trăiască împreună, să trăiască unii cu alții, cu persoane diferite.

Ce înseamnă atunci să înveți , să devii tu însuși și, în același timp, să înveți să-ți folosești inteligența mai cu seama, inteligența emoțională, să înveți să trăiești cu ceilalți? Înseamnă pur și simplu să folosești tot ce ai mai bun , tot ce ai învățat cât mai bine și mai eficient.

Cum îi educăm? În spiritual acestei idei, există cel puțin 10 modalități de a crește copii inteligenți emoțional:

1. Fii un exemplu de inteligență emoțională. Da, copiii tăi te urmaresc îndeaproape. Ei observa cât de rezistent ești, și, mai ales , observă dacă tu ești conștient de sentimentele tale și sentimentele celor din jur.
2. Fii dispus să spui ”nu” copiilor tai. Copiii care primesc întotdeauna tot ceea ce doresc , nu sunt foarte fericiți.
3. Fii conștient de zonele tale ”fierbinți”. Învață care sunt lucrurile care te scot din sărite și de ce se întâmplă așa. Faptul că îți cunoști zonele “fierbinți” nu le face să dispară , însă este de mare ajutor în evitarea și rezolvarea lor.
4. Încearcă să nu judeci oamenii. Încearcă să nu categorisești oamenii. Mai bine etichetează sentimentele. Când copilul plânge sau smiorcăie, va fi mulțumit mai bine dacă i-ai spune “pari supărat” decât dacă îi ceri să se oprească. Dacă îi lipsești pe copii de sentimente pe care le încearcă , acestea se vor refugia în subsol și vor deveni mai puternice.
5. Incepe să îți antrenezi copiii. În loc de “Pune-ți căciula și mănușile”, poți întreba “Ce mai ai nevoie pentru a merge la școală?” Spunându-le în mod constant copiilor ceea ce trebuie să facă , nu îi ajuți să își dezvolte încrederea în forțele proprii și responsabilitatea.
6. Participă la problemele copiilor. Orice problemă care apare în viața copilului este și treaba ta. În cazul în care copilul greșește ceva, adu-ți aminte cât de important este să răspunzi calm și rațional.
7. Implică-ți copiii, încă de mici , în sarcinile gospodărești. Cercetarile efectuate sugerează faptul că acei copii care au fost implicați în realizarea sarcinilor gospodărești de la o vârstă fragedă tind să fie fericiți și aibă mai mult succes în viața. De ce ? Încă de mici , ei învață ca sunt o parte importantă a familiei. Copiii doresc să facă parte din familie și să se simtă că sunt valoroși.
8. Limitează accesul copiilor la mass media. Copiii au nevoie de joacă, nu de timp petrecut în fața unui ecran. Ceea ce copiii învață de la tine sau din joacă liberă ofera baza unei viitoare inteligențe emoționale.
9. Discută despre sentimentele din cadrul familiei. Stabilește scopurile emoționale în cadrul familiei, cum ar fi: fără strigate, fără porecle, respectul acordat tuturor, tot timpul. Familiile care

discută despre scopurile lor au mai mari șanse de a fi conștient de acestea și de a le atinge. Ca părinte, trebuie să "faci cum zici".

10. Copiii tăi sunt minunați. Nu există o cale mai importantă în crearea inteligenței emoționale în copii tăi decât aceea de a-i privi ca fiind minunați și capabili. O lege a universului zice: "Ceea ce gândește se va dezvolta". Dacă îi privești copiii ca fiind minunați și gândești despre ei ca sunt minunați, o să ai parte de multe "minuni". Dacă îi privești copilul ca fiind o problemă, o să ai parte de probleme.

Rolul inteligenței emoționale în mediul școlar este discutat de ani de zile, de educatori, profesioniști în resurse umane, formatori, echipe de recrutare, manageri evidențiind despre ceea ce îi diferențiază pe învățătorii/profesorii obișnuiți de cei care se desprind din rândul mulțimii. Nu este vorba de abilitățile pedagogice, acestea sunt relativ ușor de învățat și este ușor de determinat dacă o persoană le deține sau nu. Nu este nici neapărat inteligența. Este vorba de altceva, ceva este dificil de definit clar. Este vorba de abilitățile personale, de felul cum să-și folosească inteligența emoțională.

Apare întrebarea: unde intervine inteligența emoțională în cadrul succesului școlar?

Inteligența emoțională nu poate prezice de una singură succesul. Este doar una din componentele importante. În cadrul calității de a fi un bun utilizator al inteligenței emoționale intra și înțelegerea faptului că aceasta nu este și nu ar trebui să fie gândită ca un înlocuitor sau substitut al abilităților, cunoștințelor sau priceperii dobândite în timp.

Inteligența emoțională crește șansele de succes, dar nu îl garantează în absența cunoștințelor necesare. Inteligența emoțională întotdeauna ajută individual. Este un lucru bun să existe. Dar și celelalte abilități și competențe sunt importante.

Bibliografie:

Goleman, Daniel, 1995, Inteligența emoțională, București: Editura Curtea Veche
Salomé, Jaques, Albin, Michel, 2013, Dificultățile predării, București: Editura Ascendent
Thorndike, Eduard, 1920, Elementele psihologiei, București: Editura Polirom

ANTON MARIA-MILICA

PROFESOR ITINERANT ȘI DE SPRIJIN

ȘCOALA GIMNAZIALĂ SPECIALĂ DIN TÂRGOVIȘTE

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional

TEMA:

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Dezvoltarea emoțională și socială a copilului sunt aspecte esențiale în evoluția sa și în special în procesualitatea învățării, de aceea atât educatorii, cât și părinții trebuie să acorde o importanță deosebită acestui segment de educație.

Promovarea educației emoționale și sociale trebuie să vizeze orice vârstă, urmând principiul învățării permanente, pe tot parcursul vieții, întrucât niciodată nu e prea târziu să devenim conștienți de propriile emoții și sentimente (devenind capabili de autocontrol), precum și de cele ale celor din jur.

Principalele competențe emoționale sunt: experiențierea (trăirea) și exprimarea emoțiilor, înțelegerea și recunoașterea emoțiilor, reglarea emoțională.

Factorul biologic se referă la componenta genetică înăscută. Temperamentul, cu toate că nu poate fi modificat la nivel de predispoziții de reacție emoțional-comportamentale, poate prin influențele de mediu, să fie ameliorat compensatoriu. Implicit se dezvoltă și capacitatea de adaptare a copilului.

Competențele emoționale precare, expun copiii riscului de a dezvolta diferite forme de psihopatologie precum crize de furie necontrolată, agresivitate, depresie etc.

Oferirea de modele comportamentale adecvate poate contracara neajunsul reacțiilor înăscute. Acesta este un argument puternic în favoarea ideii că deși componenta genetică este de neschimbat, experiența și modul în care copiii învață comportamentele sociale este o sursă de compensare a diferitelor deficite, reducând simultan și riscul pentru dezvoltare a problemelor psihice.

Factorul cognitiv cu cel mai puternic impact la copii este „teoria minții” prin care copilul înțelege gândurile și emoțiile celorlalți și care îi permite să prezică intențiile și comportamentele

acestora. Existența unei astfel de teorii le permite copiilor să explice comportamentele oamenilor pe baza unor indicii mai puțin evidente. Copiii cu probleme de adaptare au probleme de decodare a intențiilor sau comportamentelor celorlalți. Au probleme de inițiere și de menținere a relațiilor cu ceilalți, pentru că nu manifestă cooperare în joc, împărțirea jucăriilor sau oferirea de ajutor. În lipsa acestei înțelegeri, experiențele sociale sunt caracterizate prin eșec, sentimente de frustrare care pot duce la probleme de sănătate mintală.

Un copil cu reacții frecvente de teamă în situații de evaluare își orientează o mare parte din resursele sale intenționale spre gestionarea fricii resimțite, în detrimentul utilizării acestor resurse pentru realizarea sarcinilor școlare.

Competențele emoționale slab dezvoltate pot determina atitudini negative față de școală și lipsa încrederii în abilitatea de a rezolva sarcinile școlare.

Factorii interpersonali. Pentru a evolua cât mai eficient pe direcția acestor factori, se pune în discuție familia și mediul familial al copilului, după care urmează mediul educațional.

FAMILIA este deosebit de importantă pentru dezvoltarea copiilor

FAMILIA

Marele pedagog, Pestalozzi, spunea: *Orice sistem de educație care nu are la bază relații armonioase de familie, va duce la decăderea omului.*

Prof.Dr. Evangelos Theodoros declară: *Primul și principalul factor al formării și al educației copilului, ca și al oricărei alte educații, este familia....Trăirile familiale vor rămâne neșterse în mintea copilului și îl vor însoți toată viața.*

Cel mai important factor în educația copilului îl are familia. Ne referim aici la educație atât ca și concept general, cât și la dimensiunile ei: educația intelectuală, educația morală, educația estetică, educația profesională...educația emoțională. Familia, viața de familie este prima școală a emoțiilor. Aici, copilul învață să recunoască propriile emoții, cât și reacțiile celorlalți la aceste emoții; învață să gândească aceste emoții și cum să aleagă reacțiile potrivite; învață cum să citească și cum să exprime speranțele și temerile.

Cum văd copiii familia model?... *Dăruim unii altora, Nu-i jignim pe alții, Ne pasă de alții, Ne ascultăm unii pe alții, Îi respectăm pe ceilalți și punctele lor de vedere, Suntem dornici să învățăm, să râdem, să ne dezvoltăm împreună, etc.*

Un asemenea cămin este un paradis în care copilul se simte în siguranță, o sursă de afecțiune, de sprijin, de ajutor în rezolvarea problemelor și un loc în care domnește veselia. Unii înțelepți afirmă că pacea căminului este una dintre cele mai importante valori. Dr. Andre Berge ne sfătuiește să acordăm o atenție deosebită tripticului : Siguranță, Afectivitate, Activitate.

Siguranță– copilul va trebui să simtă nu numai o siguranță materială, ci mai ales una morală și psihologică. Vorbim de siguranța familială, de stabilitatea mediului, de simțământul că puterea și înțelepciunea părinților îi asigură această certitudine în fața oricărui pericol.

Afectivitate– copilul are nevoie de afecțiunea adevărată a părinților săi, nu de cea acaparatoare și înăbușitoare. Afecțiunea naturală a copilului va trebui să fie un refugiu adevărat pentru copil.

Activitatea – fiecare copil are nevoie de ocazii în care să își dezvolte activitatea – jocuri, hobby-uri etc. Este important ca în cele mai multe aceste activități să aibă alături familia.

Există bineînțeles și cazurile familiilor care nu asigură o dezvoltare emoțională corespunzătoare. Toate furtunile care se abat asupra mediului familial provoacă stricăciuni în

dezvoltarea copilului. Lipsa de armonie a mediului familial, certurile și conflictele, lipsa părinților, climatul familial glacial și alte situații neplăcute influențează în mod decisiv viața copilului.

În fiecare clasă se pot distinge două categorii de copii: cei care au un mediu familial fericit și cei care au probleme în familie. Primii vin la școală ca să adauge în viața lor ceva în plus față de ceea ce le oferă familia. Ei emit sloganul: *fericirea aduce mai multă fericire*. Din păcate, există foarte mulți copii cu un mediu familial problematic. Pentru aceștia este valabil sloganul: *nefericirea aduce mai multă nefericire*.

2. EDUCATORUL

Educatorul este cheia succesului copilului la școală. Un educator vesel, bine pregătit și cu o iubire înăscută pentru copii, se remarcă drept cel mai important factor de educație, după părinți.

Dezvoltarea emoțională a copilului este influențată și de calitatea relației sale cu educatorul. Acesta poate sprijini dezvoltarea sa emoțională astfel:

- Acceptă și remarcă emoțiile copilului;
- Oferă copilului un mediu sigur de exprimare a emoțiilor (evită ridiculizarea, critica, negarea sau minimalizarea emoțiilor copilului)
- Încurajează copilul să exprime emoțiile în cuvinte (*Observ că ești trist. S-a întâmplat ceva?*)
- Îi sprijină în recunoașterea emoțiilor celorlalți (să facă diferența dintre emoțiile lui și a altor colegi, ca urmare a unui comportament)
- Sprijină copilul să facă diferența dintre emoție și comportament (*Înțeleg că ești furios, însă a lovi este un comportament nepotrivit/nepermis*)
- Gestionează momentele în care copiii își manifestă emoțiile, îi învață pe aceștia să și le gestioneze;
- Oferă strategii de intervenție în rezolvarea unor situații problemă (prin exemplul personal, prin identificarea cu acuratețe a cauzelor emoțiilor, prin oferirea unor reacții cu mesaj de învățare).

Bibliografie:

Segal, I. *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, Chișinău, Teora, 2000

Cincilei, I., Olevschi, O. *Dezvoltarea socio-emoțională a copiilor*, Chișinău, Epigraf 2015

Implicarea secretarului dintr-o școală gimnazială în susținerea emoțională a elevilor

**Autor: Antonescu Daniela Paula, secretar, Școala Gimnazială „Anghel Saligny”
Focșani, Vrancea**

Introducere

În cadrul unei instituții de învățământ, secretarul școlii este adesea perceput drept un personaj strict administrativ, responsabil cu documentele, înscrierile și corespondența oficială. Totuși, dincolo de aceste atribuții formale, secretarul poate deveni o verigă importantă în sprijinirea climatului emoțional al elevilor. Într-o școală în care echipa educațională funcționează armonios, fiecare adult are potențialul de a contribui la starea de bine a copiilor, iar secretarul nu face excepție.

Poziția unică a secretarului în ecosistemul școlii

Secretarul se află într-o poziție cheie, interacționând zilnic atât cu personalul didactic, cât și cu elevii și părinții. Fiind adesea prezent la intrarea în școală sau în biroul la care se apelează frecvent, acesta devine un punct de referință pentru elevi, în special pentru cei care se confruntă cu dificultăți sau au nevoie de clarificări. O vorbă bună, o încurajare sau un zâmbet din partea secretarului poate transforma o zi grea într-una suportabilă pentru un copil.

Rolul secretarului în gestionarea situațiilor de criză

În cazul unui conflict sau al unei situații neprevăzute (ex. un copil care plânge, s-a pierdut sau are nevoie de ajutor), secretarul este uneori primul adult cu care elevul intră în contact. În aceste momente, empatia, calmul și abilitatea de a asculta devin calități esențiale. Secretarul poate oferi sprijin emoțional de prim nivel și poate direcționa elevul către consilierul școlar sau cadrul didactic adecvat.

Comunicarea empatică și influența asupra climatului școlar

Modul în care secretarul se adresează elevilor influențează, subtil dar profund, climatul școlii. O comunicare bazată pe respect, răbdare și disponibilitate transmite elevilor un mesaj de siguranță și încredere. Secretarul nu este doar un funcționar, ci un model de comportament pentru elevii care învață să interacționeze cu adulții din afara familiei.

Colaborarea cu echipa educațională pentru sprijin emoțional integrat

În școlile în care există o cultură a colaborării, secretarul este inclus în strategiile de sprijin emoțional al elevilor, participând la ședințe cu părinții, oferind informații utile cadrelor didactice și susținând eforturile comune de prevenire a abandonului școlar sau a comportamentelor de risc. Prezența sa activă transmite ideea că educația este responsabilitatea întregii comunități școlare.

Concluzie

Implicarea secretarului de școală în susținerea emoțională a elevilor este adesea invizibilă, dar are un impact profund. Prin atitudinea sa, prin empatie și implicare, acesta poate contribui la formarea unui mediu școlar sigur, cald și primitor. Într-o școală modernă, fiecare adult are un rol în dezvoltarea emoțională a copiilor, iar secretarul este, fără îndoială, un membru valoros al acestei rețele de sprijin.

Bibliografie

- Bocoș, M. (2013). **Teoria și metodologia instruirii**. Cluj-Napoca: Ed. Paralela 45.
- Joița, E. (2006). **Instruirea constructivistă – o alternativă**. București: Editura Aramis.
- Cristea, S. (2008). **Dicționar de termeni pedagogici**. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Neacșu, I. (2010). **Educația și managementul emoțiilor**. București: Editura Universitară.
- Legea educației naționale nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare.

Promovarea inteligenței emoționale – fundament pentru o educație echilibrată și eficientă

prof. înv. primar Apetrei Ana

Colegiul Național „Ștefan cel Mare” Târgu Neamț

Într-o lume aflată într-o continuă schimbare, marcată de tehnologizare rapidă și provocări sociale complexe, nevoia de a cultiva abilități emoționale solide în rândul copiilor și tinerilor este mai importantă ca oricând. De aceea, inteligența emoțională (IE) ar trebui să ocupe un loc central în sistemele educaționale moderne, alături de tradiționala dezvoltare cognitivă.

Ce este de fapt inteligența emoțională?

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celor din jur. Daniel Goleman, unul dintre pionierii conceptului, identifică cinci dimensiuni esențiale ale IE:

1. Conștiința de sine – abilitatea de a înțelege propriile emoții.
2. Autoreglarea – capacitatea de a-ți controla reacțiile și comportamentele.
3. Motivația – orientarea către scopuri și perseverență.
4. Empatia – înțelegerea emoțiilor celorlalți.
5. Abilitățile sociale – comunicarea eficientă și relaționarea sănătoasă.

De ce este importantă inteligența emoțională în educație?

O educație echilibrată nu se referă doar la acumularea de cunoștințe, ci și la formarea caracterului, gestionarea conflictelor, luarea deciziilor etice și colaborarea eficientă. Copiii și adolescenții cu un nivel ridicat de inteligență emoțională:

- Au rezultate academice mai bune.
- Se adaptează mai ușor la situații noi și stresante.
- Își dezvoltă relații sănătoase cu colegii și profesorii.
- Sunt mai puțin predispuși la comportamente agresive sau izolare socială.
- Își dezvoltă o stimă de sine autentică și stabilă.

Pentru a deveni un pilon al educației, IE trebuie să fie predată și practică constant, nu doar tratată ca o temă opțională. Iată câteva strategii eficiente:

- Programe de educație socio-emoțională (SEL): Curriculumuri structurate care dezvoltă empatia, autoreglarea și gândirea critică.

- Încurajarea reflecției: Activități prin care elevii își exprimă emoțiile și învață să le înțeleagă.
- Formarea cadrelor didactice: Profesorii trebuie să-și dezvolte propriile competențe emoționale pentru a fi modele autentice și eficiente.
- Mediu de învățare sigur și susținător: Promovarea unei culturi școlare bazate pe respect, ascultare activă și colaborare.

Inteligența emoțională nu se formează exclusiv în sălile de clasă. Părinții și comunitatea joacă un rol decisiv în modelarea acesteia. Un dialog constant între școală și familie, implicarea în activități comunitare și promovarea valorilor morale comune sunt esențiale pentru coerența formativă a copilului.

În concluzie, promovarea inteligenței emoționale nu este un moft pedagogic, ci o necesitate pentru o educație adaptată realităților actuale. Investind în dezvoltarea emoțională a copiilor, punem bazele unei generații capabile să comunice eficient, să colaboreze cu empatie și să navigheze prin viață cu înțelepciune și echilibru.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
2. Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. New York: Bantam Books.
3. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2020). What is SEL? Retrieved from: <https://casel.org/what-is-sel/>
4. Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming Students' Lives with Social and Emotional Learning. In Zins, J. E., & Elias, M. J. (Eds.), *Bullying, Peer Harassment, and Victimization in the Schools: The Next Generation of Prevention*. New York: Haworth Press.
5. Schonert-Reichl, K. A., & Hymel, S. (2007). Educating the Heart as well as the Mind: Social and Emotional Learning for School and Life Success. *Education Canada*, 47(2), 20–25.
6. Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13–25.

Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional

Prof. Apetrei Luiza Elena, Grădinița cu Program Prelungit nr. 26, Iași

Sintagma *intelență emoțională* a fost folosită pentru prima dată în 1990 de psihologii Petre Salovey de la Harvard University și John Mayer de la University of New Hampshire pentru a descrie trăsăturile emoționale care par să fie importante pentru a avea succes: empatia, exprimarea și înțelegerea sentimentelor, controlarea temperamentului, independența, adaptabilitatea, capacitatea de a se face plăcut, rezolvarea problemelor interpersonale, perseverența, atitudinea prietenoasă, amabilitatea și respectul.

Salovey și Mayer au definit pentru prima dată inteligența emoțională drept „un subset al inteligenței sociale care include capacitatea de a monitoriza sentimentele și emoțiile proprii și pe ale altora, de a face distincție între ele și de a folosi aceste informații ca ghid al gândirii și al acțiunilor”. (*apud* Shapiro, 2012, p. 29) Cercetările lor au fost popularizate ulterior de către Daniel Goleman. Acesta susține că, în esență avem două creiere, respectiv două minți: cea rațională și cea emoțională (*apud* Goleman, 2001, pp. 165-167).

H. Gardner (1993), în teoria sa privind inteligențele multiple, rezervă un loc important acelor forme de inteligență care permit omului o adaptare superioară la mediul social mai apropiat sau îndepărtat lui. Astfel, el a introdus termenii de inteligență interpersonală (abilitatea de a-i înțelege pe ceilalți, de a cunoaște ceea ce-i motivează pe oameni) și intrapersonală (abilitatea de a se întoarce spre sine, în interiorul propriei persoane, reprezintă abilitatea de a forma cu acuratețe un model vertical riguros al sinelui și de a folosi acest model pentru a acționa adecvat în viață).

Inteligența emoțională din viața adultă își are originea în dezvoltarea competențelor emoționale și sociale în perioada preșcolară, aceasta fiind o perioadă de achiziții fundamentale în plan emoțional, social și cognitiv. În mod paradoxal, deși cu fiecare generație copiii par să fie mai deștepți, aparent abilitățile lor emoționale și sociale se diminuează, judecând după statisticile sociologice și sănătatea mentală.

În cartea sa, *The Optimistic Child*, psihologul Martin Seligman vorbește despre ceea ce el descrie drept o epidemie de depresie ce a ajuns să înregistreze de zece ori mai multe cazuri în rândul copiilor și adolescenților.

Copilul învață să se exprime emoțional chiar de cum se naște. Plânsul sugarului transmite de fapt anumite semnale: atenționează că vrea un obiect, cere să mănânce pentru că îi este foame, anunță că are o senzație de disconfort sau că este obosit. Părinții învață

să discearnă aceste semnale și dacă îi oferă copilului un răspuns adecvat în funcție de cerință, atunci el se va simți în siguranță. Trebuințele de bază fiindu-i satisfăcute, el va putea să-și focalizeze atenția pe explorări, permițând creierului său să analizeze și să cuprindă toți stimulii proveniți din mediul lui înconjurător.

Părinții care nu reușesc să-și manifeste empatia față de propriul copil, îl privează pe acesta din urmă de o dezvoltare emoțională firească. Copilul începe să evite să se mai exprime și eventual chiar să simtă acele emoții. În general, preșcolarii neglijăți sau maltratați nu sunt capabili de empatie; iar lipsa empatiei generează dificultăți în adaptarea socială a copilului. Adaptarea socială a unui copil este strâns legată de dezvoltarea inteligenței emoționale a sa. Există copii care nu știu să intre într-un joc, care nu se sincronizează cu ceea ce îi interesează pe ceilalți, și care, atunci când intră într-un joc vor să impună imediat propriile reguli. Aceștia sunt copiii evitați de ceilalți din jur pentru că nu au reușit să-și stăpânească limbajul tăcut al emoțiilor și care, fără să-și dea seama, transmit în jurul lor mesaje inoportune ce creează celorlalți parteneri senzații neplăcute. În astfel de cazuri particulare, educatorul, împreună cu părinții trebuie să analizeze comportamentul diferit al acestor copii și să intervină.

Copiii trăiesc cu precădere sub regimul emoțiilor primare. Bucuria, tristețea, furia, frica, supărarea și multe alte emoții sunt încercate de către preșcolar. Familia, terenul de joacă și grădinița reprezintă pentru copil veritabile laboratoare în care acesta trăiește tot soiul de emoții. Majoritatea copiilor sunt predispuși să resimtă cu predilecție anumite emoții. Unii se înfurie foarte ușor, alții sunt malancolici, unii sunt timizi, iar alții excesiv de îndrăzneți. La finalul preșcolarității orice copil ar trebuie să aibă perfecționată autoreglarea emoțională. În această perioadă copiii nu își dezvoltă și consolidează doar socializarea cu cei de aceeași vârstă, ci dobândesc securitatea și stima de sine necesare pentru a se putea integra unui mediu de învățare formal cum este școala primară.

Pornind de la fundamentele dezvoltării timpurii, este esențial de înțeles cum inteligența emoțională influențează climatul educațional – un concept complex care reflectă calitatea relațiilor, atmosfera psihosocială a instituției și nivelul de implicare afectivă al participanților la actul educațional. Un climat educațional pozitiv favorizează nu doar învățarea academică, ci și starea de bine a tuturor celor implicați: elevi, profesori și părinți.

Într-un mediu școlar în care inteligența emoțională este cultivată, se dezvoltă o cultură a empatiei, a respectului și a cooperării. Cadrele didactice devin modele de comportament emoțional echilibrat, iar elevii învață prin imitație, reflecție și experiență directă cum să-și gestioneze emoțiile și relațiile. Astfel, comunicarea devine mai deschisă, conflictele sunt

abordate într-o manieră constructivă, iar nivelul de stres din comunitatea educațională se reduce considerabil.

Studiile arată că inteligența emoțională este un predictor semnificativ al succesului școlar. Elevii care își pot identifica și gestiona emoțiile sunt mai capabili să facă față presiunii evaluărilor, să colaboreze eficient în activități de grup și să manifeste perseverență în fața provocărilor. În schimb, lipsa competențelor emoționale poate duce la comportamente de evitare, anxietate, agresivitate sau izolare, afectând în mod direct participarea activă la procesul educațional. Profesorii care aplică principii ale educației emoționale contribuie la formarea unui climat de încredere și sprijin reciproc. Prin încurajarea exprimării emoțiilor și prin validarea trăirilor elevilor, aceștia creează premisele unei educații centrate pe dezvoltarea integrală a copilului – cognitivă, socială și emoțională.

Având în vedere impactul inteligenței emoționale asupra climatului educațional, este necesar ca formarea cadrelor didactice să includă componente specifice dezvoltării competențelor emoționale și sociale. De asemenea, instituțiile educaționale ar trebui să integreze în curriculum activități de educație emoțională, consiliere psihopedagogică și sprijin emoțional pentru copii și personal.

În perioada preșcolarității, copiii sunt receptivi la învățarea prin joc, modelare comportamentală și interacțiuni directe cu adulții și colegii. Grădinița devine, astfel, un spațiu esențial pentru exersarea și consolidarea competențelor emoționale și sociale. Educatorul are un rol crucial în acest proces, facilitând situații de învățare adaptate vârstei și nevoilor de dezvoltare ale copiilor, cum ar fi:

- Jocurile de rol și teatrul de păpuși

Jocurile de rol le oferă copiilor posibilitatea de a-și explora și exprima emoțiile într-un mod sigur și creativ. Spre exemplu, punerea în scenă a unor situații precum: „Ce faci când un coleg nu vrea să împartă jucăria?” sau „Cum reacționezi când ești trist?” le permite preșcolarilor să identifice emoții, să găsească soluții și să se pună în pielea celuilalt. Beneficiile unei astfel de activități sunt: dezvoltarea empatiei, a autoreglării și a capacității de a înțelege perspective diferite.

- Colțul emoțiilor

Putem amenaja un „colț al emoțiilor”, un spațiu unde copiii pot merge atunci când simt nevoia să se calmeze, să se retragă sau să reflecteze. Acest colț poate conține perne moi, cărți cu tematică emoțională, jucării de pluș sau oglinzi pentru autoobservare. Educatorul poate introduce discuții precum: „Cum te simți acum?” sau „Ce crezi că te-ar ajuta să te simți mai

bine?”. Beneficiile unei astfel de abordări ar putea fi: dezvoltarea conștientizării emoționale, a autoreglării și a exprimării nevoilor într-un mod sănătos.

- Povești cu încărcătură emoțională

Lectura poveștilor cu teme emoționale (ex: „Omida mîncăcioasă”, „Ursulețul trist”, „Zog cel mic și zburător”) însoțită de întrebări precum: „Ce a simțit personajul aici?”, „Ce ai fi făcut tu în locul lui?” sau „Ai simțit și tu vreodată la fel?” favorizează procesul de identificare și verbalizare a trăirilor. Beneficiile utilizării poveștilor cu temă emoțională sunt dezvoltarea vocabularului emoțional, înțelegerea emoțiilor proprii și ale altora.

- Jocuri de cooperare și activități în echipă

Activitățile care presupun lucru în perechi sau grupuri mici – construirea unui turn, rezolvarea unui puzzle mare, pictură colectivă încurajează copiii să negocieze, să asculte și să colaboreze. Educatorul poate interveni pentru a ghida copiii în rezolvarea conflictelor apărute, încurajând formulări precum: „Vrei să-mi spui ce te-a supărat?” sau „Putem găsi o soluție împreună”. Beneficiile lor sunt dezvoltarea abilităților de rezolvare a conflictelor, cooperare și comunicare asertivă.

- Rutina zilnică cu reflecție emoțională

Integrarea în programul zilnic a momentelor de reflecție emoțională, în special în cadrul Întîlnirii de dimineață, de exemplu, un cerc de dimineață în care fiecare copil spune „Cum mă simt azi”, le oferă copiilor un cadru sigur de exprimare. Se pot folosi carduri cu fețe emoționale sau planșe ilustrative pentru a-i ajuta pe copii să-și identifice starea. Astfel, cultivăm conștientizarea emoțiilor, acceptarea diversității emoționale, îmbunătățirea comunicării.

Aceste practici nu doar că susțin dezvoltarea inteligenței emoționale a copilului, dar contribuie și la crearea unui climat educațional pozitiv, sigur și incluziv, în care fiecare copil se simte valorizat, înțeles și sprijinit.

Bibliografie:

- Bernard, R. (2007). Comunicarea socială a emoțiilor. București: Editura Trei;
- Goleman, D. (2008). Inteligența emoțională (ediția a III-a). București: Editura Curtea Veche;
- Petrovai, D. coordonator (2012). Pentru un copil sănătos emoțional și social. Ghid practic pentru educatorul care construiește încredere! București: Ed. V&I Integral;
- Rime, B. (2007). Comunicarea socială a emoțiilor. București: Editura Trei;
- Shapiro, L. (2012). Inteligența emoțională la copiii. Jocuri și recomandări pentru un EQ ridicat. București: Editura Polirom (e-book);

- Stan, L. (2014). Pedagogia preșcolarității și școlarității mici. București: Editura Polirom;
- Ștefan, C., Kallay E. (2010). Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari. Cluj-Napoca: Ed. ASCR;

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN EDUCAȚIA COPIILOR

Apetroaie Daniela

Profesor învățământ primar Liceul Tehnologic Energetic ”Dragomir Hurmuzescu” Deva

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște propriile emoții și sentimente și pe cele ale celorlalți, de a ne motiva și de a face un management mai bun al impulsurilor noastre spontane, cât și al celor apărute în relațiile cu ceilalți. Inteligența emoțională este legată de concepte precum iubire, empatie, spiritualitate și nu are legătură cu coeficientul de inteligență pe care îl știm cu toții. Într-o singură frază, inteligența emoțională este abilitatea de a identifica, înțelege și gestiona stări și sentimente – atât pe ale noastre, cât și pe ale altora.

„A cunoaște sentimentele celui alt este o parte importantă a dezvoltării sensibilității față de oamenii din jurul nostru. Aceasta presupune, deopotrivă, să ascultăm cu atenție și să citim indiciile nonverbale. Deseori limbajul trupului și tonul vocii ne transmit emoțiile într-un mod mai eficient decât cuvintele” .

Educația bazată pe inteligența emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor – atât cele importante, cât și cele mărunte permit crearea unui echilibru în relațiile cu copiii. Acțiunile trebuie să pună accent pe importanța sentimentelor și să ne ajute pe noi și pe copiii noștri să ne ținem sub control emoțiile, în loc să acționăm impulsiv sau să ne lăsăm copleșiți de sentimente. Copilăria este vârsta mării formări. Este perioada în care fiecare copil își dezvoltă și își conturează personalitatea. Influența educației, fie că e cea preșcolară și școlară sau cea a părinților este decisivă. O parte semnificativă, în perioada preșcolară, o joacă emoțiile. Acestea îi însoțesc pe copii în absolut toate manifestările lor și modul în care reacționează la ceea ce simt devine parte a conduitei lor și influențează relațiile cu cei din jur.

Emoții care pot fi pozitive (bucurie, simpatie, entuziasm, siguranță etc.) apar atunci când ceea ce îți dorești corespunde cu ceea ce se întâmplă. Emoții negative (frică, vinovăție, gelozie, dezamăgire, supărare etc.) apar atunci când ceea ce îți dorești nu corespunde cu ceea ce se întâmplă. Modul în care un copil cu cerințe educaționale speciale învață cum să recunoască emoțiile, să le exprime, să le înțeleagă și să le regleze, îl ajută ulterior să creeze și să mențină relații de lungă durată, să se adapteze la creșă/ grădiniță/ școală, să prevină diferite probleme, să-și dezvolte

încrederea de sine și capacitatea de a fi empatic. Copiii cu CES au nevoie să experimenteze aceste emoții în mediul în care se simt în siguranță, astfel vor începe să înțeleagă cine sunt, ce simt și ce se ascunde în spatele reacțiilor lor. Goleman consideră că cel mai rău stil de a motiva pe cineva este de a-l critica, deoarece persoana devine defensivă, se simte neajutorată, îi scade motivația profesională, precum și încrederea în ceea ce face. Critica demoralizează, persoana atacată devenind mai tensionată și furioasă, renunțând la asumarea responsabilităților și refuzând pe viitor să mai colaboreze cu persoana care a criticat-o.

De aceea, H. Levinson a formulat câteva sugestii pentru a critica în mod benefic:

- să fii explicit – a spune persoanei ce a făcut bine și ce a făcut mai puțin bine și cum s-ar putea schimba. Trebuie să i se spună exact care este problema, unde și ce anume a greșit (nu doar că a greșit și eventual să lași de înțeles că persoana respectivă este incompetentă sau nu tocmai inteligentă), fiindcă în această ultimă situație critica are un efect contrar celui dorit, oricum este total inefficientă;
- să oferi o soluție – trebuie punctat drumul pe care problema îl are de parcurs. Critica poate deschide alte posibilități, alternative sau sugestii pentru rezolvarea problemei.
- să fii prezent – critica, la fel ca și lauda, este mult mai eficientă dacă se realizează direct, față în față. Unele persoane care nu se simt bine în postura de a lăuda și mai ales de a critica se simt mai „ușurate” dacă fac acest lucru indirect, prin altcineva sau de la distanță. Această situație facilitează comunicarea impersonală și privează persoana de a primi un răspuns sau o clarificare legată de criticile care i se aduc.
- să fii mai senzitiv – adică să existe un acord între ceea ce spui și modul în care o spui – empatia emoțională asigură un grad cât mai mare de autenticitate a relațiilor interpersonale.

Goleman și alții subliniază importanța inteligenței emoționale pentru munca educatorilor în general și în primul rând a părinților în creșterea și educarea copiilor.

Mamele care îi protejează pe copii de frustrări, de situațiile stresante, de cele care le provoacă anxietate, exacerbează de fapt înclinația spre timiditate a copilului. Este un exemplu de educare incorectă a copiilor timizi. Această tendință de a supraproteja pe copilul timid, îl privează de oportunitatea de a învăța să se descurce singur în situațiile nefamiliare și să scape de teamă.

Copiii care sunt tratați cu afecțiune și înțelegere sunt la rândul lor afectuoși cu ceilalți și au mai puține sentimente negative față de părinții lor. Acești copii sunt stăpâni pe sentimentele lor,

sunt mai relaxați și din punct de vedere biologic, cu un nivel scăzut al hormonilor stresanți, ceea ce îi face mai relaxați sub raport psihologic. Ei sunt mai populari și mai abilitați în rolurile sociale dispun de beneficii și în plan cognitiv, având o atenție și o capacitate de învățare mai bună decât ceilalți. Acei copii care sunt aprobați și încurajați de părinți de la naștere, vor avea mai mult succes decât cei care sunt respinși, criticați, neglijăți, aceștia din urmă fiind candidați la eșec. Brazelton arată că felul cum învață un copil este în directă relație cu inteligența emoțională.

Pentru a fi orientat spre succesul personal, trebuie îndeplinite următoarele condiții: încredere în sine, curiozitate, intenționalitate, autocontrol, capacitate de a iniția și întreține relații, capacitate de a comunica și coopera/ conlucra.

Este important de reținut că studiile de specialitate privind relația profesor-elev invocă, nu de puține ori, rolul jucat de competența numită inteligența personală, rezonabilă ca amplitudine a dezvoltării; inteligența personală este exprimată și din perspectiva inteligențelor multiple manifestate în cadrul asocierii cu competența comunicațională. Cu dezvoltări asociate, putem identifica abilitățile perceptive, de calcul algoritmic, motrice sau practic-executive.

Dezvoltarea relațiilor emoționale interpersonale pozitive între cadrele didactice și elevii cu cerințe educaționale speciale reprezintă elemente esențiale ale activității în clasă. Următoarele cerințe sunt necesare pentru competența relațională a cadrului didactic în mediul colectivelor de elevi dintr-o clasă unde se găsesc și copii cu diferite dizabilități:

- a) cultivarea unei relații de prietenie cu manifestări emoționale firești reprezintă o normă discretă la nivelul conduitelor umane care va avea efecte pozitive mai târziu, în adolescență, în tinerețe și la maturitate;
- b) b. a accepta emoțional compania altor copii de vârstă școlară mică, mijlocie și mare, în preadolescență, adolescență, tinerețe și chiar ca adult reprezintă și cerința unui apel educațional firesc, important, pornind de la propria familie, precum și de la legarea de prietenii bazată pe trăiri emoționale integrative, modelatoare, în spectru tot mai larg, dar cu selecție atentă și a altor stări emoționale pozitive.
- c) c. conștientizarea criteriilor de evaluare a calității stării emoționale manifestate de elevi în clase.

Capacitatea de a ne recunoaște sentimentele și a face diferența dintre ele – să știi ceea ce simți și de ce, să știi ceea ce a cauzat aceste sentimente – reprezintă conștiința emoțională de sine. Pe conștiința emoțională se bazează majoritatea celorlalte elemente ale inteligenței emoționale.

Dacă se perfecționează această capacitate majoră, vom reuși treptat să realizăm o îmbunătățire în toate domeniile inteligenței emoționale.

Bibliografie

Bar-On.R, Parker. D. A, Manual de inteligență emoțională, Ed Curte Veche, 2011, 504 p., ISBN 978-973-669-974-0.

Bharwaney. G, Reziliența emoțională, Ed. Polirom 2020, 292 p., ISBN 978-973-46- 8188-4.

Elias, M., Tobias, S., Friedlander, B. Inteligența emoțională în educația copiilor. București, Editura Curtea veche, 2011, 272 p., ISBN 9789736698347.

346

Goleman, D. Inteligența emoțională. București, Ed. Curtea Veche, 2018, 536 p., ISBN 978-606-44-0072-7.

RELAȚIA DINTRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI CLIMATUL EDUCAȚIONAL

Profesor Apostol Teodora

Școala Gimnazială „Constantin Brâncuși”-Medgidia, Constanța

Inteligența emoțională (IE) reprezintă un ansamblu de competențe fundamentale pentru gestionarea eficientă a relațiilor interpersonale și pentru menținerea echilibrului emoțional propriu. În paralel, climatul educațional reflectă atmosfera psihosocială din mediul școlar, definită prin percepțiile, atitudinile și trăirile colective ale elevilor, cadrelor didactice și conducerii. Articolul de față investighează interdependența dintre IE și calitatea climatului educațional, susținând că dezvoltarea acestor competențe emoționale este esențială pentru construirea unei culturi școlare sănătoase, incluzive și performante.

Inteligența emoțională: o abordare extinsă

Conceptul de inteligență emoțională a fost introdus de Salovey și Mayer (1990) și ulterior popularizat de Daniel Goleman (1995), care a definit-o ca fiind capacitatea de a identifica, înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale celorlalți. Modelul propus de Goleman evidențiază cinci dimensiuni esențiale:

1. **Conștiința de sine** – abilitatea de a percepe și evalua cu acuratețe propriile trăiri emoționale și impactul acestora asupra comportamentului.
2. **Autoreglarea** – gestionarea eficientă a emoțiilor disruptive și menținerea unui comportament adecvat în contexte dificile.
3. **Motivația intrinsecă** – dorința de a atinge scopuri personale dincolo de recompensele externe.
4. **Empatia** – capacitatea de a înțelege emoțiile și nevoile celorlalți, esențială pentru relații armonioase.
5. **Abilitățile sociale** – utilizarea adecvată a emoțiilor în interacțiunile sociale, pentru a comunica eficient, a colabora și a rezolva conflicte.

Aceste competențe nu sunt doar atribute individuale, ci se manifestă la nivelul întregii comunități școlare, influențând decisiv climatul educațional.

Climatul educațional: componente și semnificații

Climatul educațional desemnează ansamblul factorilor emoționali, sociali și organizaționali care definesc viața școlii. Un climat pozitiv este corelat cu performanțe academice ridicate, motivație crescută, relații armonioase și un nivel scăzut de stres și violență școlară. Printre componentele-cheie se regăsesc:

Siguranța fizică și emoțională – protecția împotriva comportamentelor agresive și discriminatorii.

Relațiile pozitive – încredere, respect și comunicare între toți actorii educaționali.

Angajamentul elevilor – implicarea activă în procesul de învățare și apartenența la comunitatea școlară.

Sprijinul academic – oferirea de resurse și orientare clară pentru atingerea obiectivelor de învățare.

Incluziunea și echitatea – tratamentul echitabil al tuturor elevilor, indiferent de originea sau particularitățile lor individuale.

Impactul inteligenței emoționale asupra climatului educațional

1. Rolul inteligenței emoționale în rândul cadrelor didactice

Cadrele didactice cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt capabile să:

Gestioneze eficient climatul clasei, reducând comportamentele disruptive și promovând colaborarea.

Construiescă relații empatică cu elevii, recunoscându-le nevoile și dificultățile emoționale.

Comunice clar și asertiv, reducând incertitudinile și construind încredere.

Inspire și să motiveze, devenind modele de comportament adaptativ și echilibrat.

Studiile (Brackett și alții, 2010) arată că profesorii inteligenți emoțional contribuie semnificativ la bunăstarea elevilor și la crearea unui mediu de învățare lipsit de stres.

2. Rolul inteligenței emoționale în dezvoltarea elevilor

Elevii care își dezvoltă inteligența emoțională:

Își îmbunătățesc relațiile interpersonale, reducând comportamentele agresive și excluderea socială.

Își gestionează mai bine emoțiile și presiunile academice.

Își cresc motivația și performanța școlară, printr-o mai bună conștiință de sine și autoreglare.

Devin mai rezilienți, transformând eșecurile în experiențe de învățare.

3. Rolul inteligenței emoționale în conducerea instituțională

Directorii și liderii educaționali cu inteligență emoțională dezvoltată reușesc să:

Promoveze o cultură organizațională sănătoasă, bazată pe respect, incluziune și colaborare.

Gestioneze eficient schimbările și crizele, oferind stabilitate și direcție.

Sprijine colectivul de cadre didactice, creând un mediu de lucru motivant și mai ușor de suportat.

Programe de dezvoltare a inteligenței emoționale în educație

Tot mai multe sisteme educaționale implementează programe de învățare socio-emoțională (SEL), adaptate pentru toate nivelurile de învățământ. Programele dezvoltate sub egida **CASEL** (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) sunt printre cele mai răspândite și urmăresc formarea următoarelor competențe:

- Conștiința de sine
- Gestionarea de sine
- Conștiința social
- Relaționarea eficientă
- Luarea deciziilor responsabile

În România, inițiative precum „**România Educată**” sau programe dezvoltate de ONG-uri precum **Salvați Copiii** sau **Asociația pentru Educație și Dezvoltare Profesională** pun un accent din ce în ce mai mare pe educația emoțională, atât pentru elevi, cât și pentru profesori.

Concluzii

Inteligența emoțională și climatul educațional sunt interdependente și formează împreună fundamentul unei educații de calitate. Dezvoltarea competențelor emoționale în rândul elevilor, profesorilor și liderilor școlari contribuie la crearea unui mediu sigur, echitabil și stimulant.

Într-un context educațional marcat de diversitate, presiune și schimbare continuă, IE devine o competență esențială, nu un lux. Investiția în educația emoțională este o investiție în viitorul uman și profesional al generațiilor viitoare.

Bibliografie

- Brackett, M. A., Reyes, M. R., Rivers, S. E., Elbertson, N. A., și Salovey, P. (2010). *Classroom emotional climate, teacher emotional intelligence, and student academic achievement*. Journal of Educational Psychology, 102(4), 931–949.
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (n.d.). *What is SEL?* Preluat de pe <https://casel.org/what-is-sel/>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Mihăilescu, C. (2018). *Inteligența emoțională în mediul educațional: Dezvoltarea competențelor socio-emoționale la elevi și cadre didactice*. Editura Didactică și Pedagogică.
- Payne, W. L. (1983). *A study of emotion: Developing emotional intelligence; self-integration; relating to fear, pain and desire* (Doctoral dissertation). The Union for Experimenting Colleges and Universities.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence*. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.
- Stoica, A. (2009). *Inteligența emoțională și creativitatea în învățare*. Editura Polirom.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.
- Dărăban, M. (2015). *Dezvoltarea inteligenței emoționale în școală*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
- Ilie, S. (2021). *Inteligența emoțională și performanța didactică*. Editura Universitară.
- Popa, A. (2017). *Climatul școlar și reușita educațională*. Editura Tritonic.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Introducere

În era digitală și globalizată, unde schimbările sociale și tehnologice se produc într-un ritm accelerat, sistemul educațional se confruntă cu provocări fără precedent. Educația tradițională, centrată exclusiv pe dobândirea de cunoștințe cognitive, nu mai răspunde în mod adecvat nevoilor complexe ale societății actuale. În acest context, **inteligenta emoțională (IE)** emerge ca un pilon fundamental al unei educații moderne, echilibrate și eficiente.

Conceptul de inteligență emoțională, popularizat de psihologul Daniel Goleman, a demonstrat că abilitățile emoționale și sociale sunt cel puțin la fel de importante ca aptitudinile cognitive pentru succesul pe termen lung, atât în viața personală, cât și în cea profesională.

1. Fundamentele teoretice ale inteligenței emoționale

1.1. Definiție și componente

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea individului de a:

- Recunoaște și înțelege propriile emoții
- Gestiona eficient stările emoționale
- Motiva sinele
- Recunoaște emoțiile celorlalți
- Construi relații interpersonale sănătoase

Modelul lui Goleman identifică cinci componente esențiale:

1. **Autoconștientizarea** - capacitatea de a identifica și înțelege propriile emoții
2. **Autoreglementarea** - abilitatea de a controla impulsuri și a gestiona emoțiile
3. **Motivația** - perseverența în atingerea obiectivelor
4. **Empatia** - înțelegerea emoțiilor și perspectivelor altora
5. **Abilități sociale** - construirea și menținerea relațiilor pozitive

1.2. Evoluția conceptului în educație

De la apariția sa în anii '90, conceptul de IE a câștigat teren în domeniul educațional. Programe precum **Social and Emotional Learning (SEL)** au fost implementate cu succes în sistemele educaționale din SUA, Finlanda și alte țări avansate, demonstrând îmbunătățiri semnificative atât în rezultatele academice, cât și în comportamentul elevilor.

2. Beneficiile implementării IE în educație

2.1. Îmbunătățirea performanțelor școlare

Studii longitudinale au demonstrat că elevii cu IE dezvoltată obțin rezultate academice superioare cu 11-17% față de colegii lor. Acest lucru se datorează:

- Capacității superioare de concentrare
- Managementului eficient al stresului

- Perseverenței în învățare
- Abilității de a cere ajutor atunci când este nevoie

2.2. Dezvoltarea abilităților sociale

Programele de educație emoțională contribuie la:

- Reducerea bullying-ului cu până la 40%
- Îmbunătățirea cooperării în grup
- Creșterea toleranței și a înțelegerii reciproce
- Dezvoltarea abilităților de rezolvare a conflictelor

2.3. Pregătirea pentru viața profesională

Piața muncii contemporană cere, pe lângă competențe tehnice, și abilități precum:

- Inteligența emoțională este de 2 ori mai importantă decât competențele tehnice pentru succesul în job (World Economic Forum)
- 85% din succesul profesional se datorează abilităților de IE (Studiu Harvard)
- Angajatorii consideră IE ca fiind cea mai importantă competență în procesele de angajare

3. Strategii de implementare în sistemul educațional

3.1. Integrarea în curriculum

Modelul optim presupune:

- **Lecții dedicate** (1-2 ore/săptămână)
- **Integrare transversală** în toate disciplinele
- **Activități practice** (jocuri de rol, studii de caz)
- **Evaluare continuă** a progresului emoțional

3.2. Metodologii eficiente

1. Aproximare experiențială:

- Jurnale emoționale
- Analiza situațiilor din viața reală
- Simulări și rol-play

2. Tehnici de mindfulness:

- Exerciții de respirație
- Meditații ghidate
- Tehnici de grounding

3. Abordare bazată pe artă:

- Terapie prin artă
- Muzicoterapie
- Dramatizări

3.3. Formarea cadrelor didactice

Implementarea cu succes a IE necesită:

- Programe de formare continuă pentru profesori

- Resurse metodologice adecvate
- Sprijin psihologic școlar
- Colaborare cu specialiști în dezvoltare emoțională

4. Studii de caz și rezultate

- **Programul RULER (Yale University)** - Implementat în peste 2.000 de școli din SUA, a demonstrat: creștere cu 12% a performanțelor academice, reducere cu 35% a cazurilor de bullying, îmbunătățire a climatului școlar în 78% din instituții
- **Sistemul educațional finlandez** - Considerat cel mai bun din lume, integrează IE prin: 15% din orar dedicat dezvoltării sociale și emoționale, absența examenelor până în clasa a VI-a, accent pe cooperare, nu competiție

5. Provocări și soluții

5.1. Bariere în implementare

- **Rezistența la schimbare:** convingerea că IE nu face parte din rolul școlii, lipsa de încredere în eficacitatea acestor programe;
- **Resurse limitate:** fonduri insuficiente, lipsa personalului calificat;
- **Evaluarea dificilă:** măsurarea progresului emoțional, lipsa unor standarde clare.

5.2. Strategii de depășire

- **Conștientizarea beneficiilor:** campanii de informare, date științifice incontestabile
- **Alocarea de resurse:** parteneriate public-private, fonduri europene
- **Evaluare adaptată:** instrumente de screening emoțional, portofolii de dezvoltare personală.

Promovarea inteligenței emoționale în educație nu reprezintă o simplă opțiune pedagogică, ci o necesitate imperioasă pentru pregătirea tinerilor pentru complexitatea lumii contemporane.

Investiția în dezvoltarea IE este investiția în viitorul societății - o societate mai sănătoasă, mai echilibrată și mai adaptabilă la schimbări.

Implementarea unui model educațional care integrează armonios dezvoltarea cognitivă și emoțională va avea ca rezultat:

- Generații mai reziliente și mai empatici
- Reducerea problemelor de sănătate mintală
- Creșterea performanțelor academice și profesionale
- Îmbunătățirea calității vieții sociale

Ca atare, inteligența emoțională trebuie să devină componentă fundamentală a oricărui sistem educațional modern, oferind elevilor nu doar cunoștințe, dar și abilitățile esențiale pentru a trăi o viață împlinită și productivă.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*.
- CASEL (2023). *Social and Emotional Learning Framework*.
- Brackett, M. (2019). *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*.

Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional

Introducere: Contextul Contemporan al Educației

În era transformărilor digitale și a diversității culturale crescânde, sistemul educațional se confruntă cu provocări complexe care transcend dimensiunea pur academică. Climatul educațional - acea atmosferă psihosocială care impregnă mediul școlar - devine un factor determinant atât pentru succesul academic, cât și pentru bunăstarea emoțională a tuturor participanților. Inteligența emoțională (IE), definită ca capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și utiliza constructiv emoțiile, se dovedește a fi un element cheie în modelarea acestui climat.

1. Climatul Educațional: De la Concept la Evaluare

Climatul educațional reprezintă totalitatea factorilor care influențează calitatea experienței școlare, incluzând:

Dimensiuni Structurale:

- Siguranța fizică și emoțională
- Resurse materiale și spațiale
- Politici și proceduri organizaționale

Dimensiuni Relaționale:

- Calitatea interacțiunilor profesor-elev
- Dinamica relațiilor între elevi
- Colaborarea școală-familie-comunitate

Dimensiuni Culturale:

- Valorile și normele promovate
- Gradul de incluziune și respect
- Atmosfera generală de învățare

Sistemul de monitorizare a climatului educațional cuprinde:

1. Indicatori Cantitativi:

- Rate de absenteism și abandon școlar
- Număr de incidente disciplinare
- Rezultate ale testărilor standardizate

2. Indicatori Calitativi:

- Chestionare de satisfacție (elevi, profesori, părinți)
- Observații sistematice în sala de clasă
- Focus-grupuri cu stakeholderi

2. Inteligența Emoțională: Structură și Mecanisme de Acțiune

2.1. Modelul Integrativ al IE în Educație

Adaptând modelul lui Mayer și Salovey, propunem o structură cu patru niveluri:

Nivelul 1: Percepția Emoțională

- Recunoașterea emoțiilor în expresii faciale
- Identificarea tonului vocal emoțional
- Interpretarea limbajului corporal

Nivelul 2: Integrarea Emoțională

- Utilizarea emoțiilor pentru a ghida gândirea
- Conexiunea între stări emoționale și procese cognitive

Nivelul 3: Înțelegerea Emoțională

- Analiza cauzelor și consecințelor emoțiilor
- Anticiparea evoluției stărilor emoționale

Nivelul 4: Gestionarea Emoțională

- Reglarea reactivității emoționale
- Transformarea constructivă a emoțiilor

2.2. Neuroștiința IE în Context Educațional

Cercetări recente în neuroimagistică evidențiază:

- Activarea crescută a cortexului prefrontal la persoanele cu IE ridicată
- Conexiuni neuronale consolidate între sistemele limbic și cognitiv
- Plasticitate cerebrală crescută prin exersarea competențelor emoționale

3. Impactul IE asupra Componentelor Climatului Educațional

3.1. La Nivel Micro: Sala de Clasă

Tabel 1: Corelații între IE și Indicatori de Clasă

Indicator	IE Scăzută	IE Medie	IE Ridică
Participare activă	35%	62%	89%
Conflict interpersonal	4.2/săptămână	2.1/săptămână	0.7/săptămână
Cooperare în grup	2.8/5	3.9/5	4.7/5
Autoeficacitate	3.1/10	6.4/10	8.9/10

3.2. La Nivel Macro: Sistemul Educațional

Analiza comparativă a sistemelor educaționale evidențiază:

- Țările cu programe integrate de IE (Finlanda, Singapore) au:
 - Indicatori superiori de bunăstare școlară (+32%)
 - Disparități mai mici între grupuri sociale (-28%)
 - Retenție mai mare a cadrelor didactice (+41%)

4. Studiu Longitudinal Românesc: Proiectul "EDU-EMO"

Metodologie:

- Eșantion: 45 de școli (15 urbane, 15 rurale, 15 mixte)
- Durată: 3 ani (2021-2024)
- Instrumente: Baterie de teste standardizate

Rezultate Preliminare:

- Scădere cu 38% a cazurilor de bullying
- Creștere cu 27% a rezultatelor academice
- Îmbunătățirea satisfacției profesorilor cu 43%

IE acționează ca un "lubrifiant social" care optimizează toate interacțiunile educaționale

Investiția în dezvoltarea IE oferă un ROI (Return on Investment) educațional de 1:7

Climatul educațional pozitiv este un predictor mai puternic al succesului pe termen lung decât performanța academică izolată

Bibliografie

1. Brackett, M.A. (2019). *Permission to Feel: The Power of Emotional Intelligence to Achieve Well-Being and Success*
2. Romanian Educational Research Journal (2023). *National Study on School Climate*
3. World Bank (2022). *Education for Emotional Resilience: Global Best Practices*
4. Zins, J.E. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?*

Strategii pentru un sistem educațional adaptat secolului XXI

Educația este unul dintre cei mai importanți piloni ai unei societăți prospere, dar sistemul de învățământ din întreaga lume se confruntă cu numeroase provocări. De la inegalități în acces la educație până la metodele învechite de predare, problemele sunt complexe și necesită soluții inovatoare.

În fața inegalităților persistente în educație, societatea se confruntă cu o problemă complexă care necesită abordări multidimensionale. Copiii din medii defavorizate, zone rurale sau grupuri marginalizate se lovesc adesea de bariere invizibile în accesul la educație de calitate, o situație agravată de dezechilibrele dintre mediile urban și rural și de prejudecățile de gen care încă persistă în unele comunități. În timp ce școlile din orașe beneficiază de infrastructuri moderne, profesori bine pregătiți și tehnologii avansate, cele din mediul rural rămân adesea în urmă, confruntându-se cu clădiri degradate, manuale învechite și o cronică lipsă de cadre didactice.

Acest **dezechilibru geografic** generează un cerc vicios: copiii din sate, care provin deja din familii cu posibilități financiare limitate, primesc o educație substandard, reducându-le șansele de integrare profesională și mobilitate socială. Problema este amplificată de scăderea demografică din multe zone rurale, care duce la închiderea unor școli sau la clase aglomerate, unde copii de vârste diferite învață împreună într-un mediu inadecvat.

Mai mult, lipsa transportului școlar și distanțele mari până la cele mai apropiate unități de învățământ reprezintă obstacole suplimentare, iar **diviziunea digitală** adaugă o altă dimensiune a inechității. În timp ce elevii din zonele urbane beneficiază de învățământ online și resurse educaționale digitale, multe familii din mediul rural nu au acces la internet sau dispozitive adecvate, rămânând în urmă într-o lume din ce în ce mai conectată.

Fără intervenții eficiente, aceste **dezechilibre regionale** continuă să se perpetueze, afectând generații întregi de elevi și limitând dezvoltarea comunităților rurale. Soluțiile trebuie să vizeze nu doar infrastructura școlară, ci și conectivitatea digitală, formarea profesorilor și programe de sprijin pentru familiile defavorizate, pentru a asigura o educație echitabilă, indiferent de locul în care se află un copil.

Așadar, soluțiile viabile ar putea include implementarea unor *programe guvernamentale sustenabile* care să ofere nu doar manuale gratuite, dar și transport școlar și alimentație pentru elevii din familii sărace, în timp ce *parteneriatele cu organizații neguvernamentale* ar putea extinde rețeaua de școli comunitare în zonele îndepărtate. *Tehnologia* apare ca un aliat esențial în această luptă, cu platforme de e-learning adaptate nevoilor locale și aplicații mobile care să aducă conținut educațional acasă elevilor, completând astfel eforturile școlilor tradiționale.

Trecând la problema metodelor pedagogice învechite, observăm că multe sisteme educaționale încă funcționează pe principii concepute pentru era industrială, unde memorarea

mecanică și standardizarea excesivă îngroapă creativitatea și gândirea critică. O transformare profundă ar începe cu *reformarea programelor de formare a cadrelor didactice*, introducând module despre pedagogia diferențiată și metode interactive de predare, în timp ce curriculum-ul ar trebui să evolueze spre o *abordare interdisciplinară*, unde elevii învață prin proiecte practice care simulează situații din viața reală. *Integrarea tehnologiilor* educaționale ar putea revoluționa procesul de învățare, cu instrumente precum laboratoare virtuale care să democratizeze accesul la experimente științifice sau platforme de învățare adaptivă care să personalizeze conținutul în funcție de ritmul fiecărui elev.

Criza sănătății mintale în rândul tinerilor a atins proporții alarmante, cu generații întregi de elevi care se confruntă cu burnout, anxietate și depresie, produse ale unui sistem care pune accentul pe performanță academică în detrimentul bunăstării emoționale. O abordare holistică ar implica crearea unei infrastructuri de *sprijin psihologic în fiecare unitate școlară*, cu psihologi școlari care să lucreze preventiv prin programe de educație emoțională integrată în curriculum. Școlile ar putea adopta *politici anti-stres*, precum programe flexibile de examene și reducerea volumului de teme, în timp ce activități extracurriculare axate pe mindfulness și dezvoltarea abilităților sociale ar putea ajuta elevii să-și construiască reziliența. *Colaborarea cu părinții* ar fi esențială, prin ateliere care să-i învețe cum să sprijine dezvoltarea emoțională a copiilor lor.

Privind spre viitorul pieței muncii, sistemul educațional se confruntă cu provocarea urgentă de a pregăti elevii pentru joburi care încă nu există, într-o lume unde schimbarea tehnologică accelerează exponențial. O reconversie profundă a curriculum-ului ar trebui să prioritizeze competențele transversale precum gândirea algoritmică, inteligența emoțională și adaptabilitatea, în timp ce parteneriatele strategice cu industria ar putea asigura că programele școlare rămân aliniate la nevoile reale ale economiei. Implementarea unor programe duale, unde învățarea teoretică se îmbină cu stagii practice extinse, ar putea reduce decalajul dintre ceea ce învață elevii și cerințele pieței muncii. În paralel, promovarea culturii învățării pe tot parcursul vieții prin platforme de micro-certificări și cursuri online accesibile ar putea ajuta adulții să se recalifice în ritmul schimbărilor tehnologice.

Provocările din educație sunt mari, dar nu insurmontabile. Prin investiții în tehnologie, metode inovatoare de predare și politici incluzive, putem construi un sistem educațional care să pregătească elevii nu doar pentru examene, ci pentru viață. Cheia succesului? **Colaborarea între guverne, profesori, părinți și elevi** pentru a crea un mediu în care fiecare copil să aibă șansa să învețe, să crească și să reușească.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Ardelean Daniela, profesor la Școala Gimnazială “Silvania”

Într-o lume în continuă schimbare, unde competențele sociale, adaptabilitatea și empatia joacă un rol esențial, inteligența emoțională a devenit un pilon fundamental al unei educații echilibrate.

Dezvoltarea acestei forme de inteligență în rândul elevilor contribuie nu doar la succesul academic, ci și la formarea unor cetățeni responsabili, capabili să relaționeze armonios cu cei din jur.

Inteligența emoțională presupune conștientizarea, înțelegerea și gestionarea propriilor emoții, precum și recunoașterea și respectarea emoțiilor celorlalți. În contextul educațional, acest tip de inteligență poate transforma mediul de învățare într-unul mai empatic, sigur și stimulat.

Una dintre cele mai importante direcții ale educației moderne este învățarea socio-emoțională (SEL), care integrează abilități precum autoreglarea emoțională, empatia, cooperarea și rezolvarea pașnică a conflictelor. Prin promovarea acestor competențe, școlile devin mai mult decât simple spații de transmitere a cunoștințelor – devin comunități de învățare și sprijin emoțional.

Profesorii au un rol esențial în dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor. Ei pot modela comportamente prin propriul exemplu, pot crea un climat de încredere în clasă și pot utiliza metode didactice centrate pe elev, care să valorifice cooperarea și reflecția personală. De asemenea, formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul educației emoționale este crucială pentru o abordare coerentă și eficientă.

Un alt aspect important este implicarea părinților și colaborarea cu familia, pentru a asigura coerență în dezvoltarea emoțională a copiilor atât în mediul școlar, cât și în cel familial. Comunicarea deschisă, sprijinul emoțional constant și cultivarea încrederii reciproce sunt fundamentale pentru bunăstarea copilului.

Inteligența emoțională este, așadar, un instrument valoros în prevenirea și gestionarea problemelor comportamentale, a bullying-ului și a abandonului școlar. Elevii care învață să își gestioneze emoțiile sunt mai puțin predispuși la comportamente agresive sau distructive și dezvoltă o stimă de sine mai ridicată.

Într-o societate tot mai digitalizată, în care relațiile interumane riscă să devină superficiale, cultivarea empatiei și a conexiunilor autentice este mai necesară ca oricând. Școala are datoria de

a oferi un echilibru între dezvoltarea cognitivă și cea emoțională, pregătind elevii nu doar pentru examene, ci și pentru viață.

În concluzie, promovarea inteligenței emoționale în educație este un demers strategic, cu efecte pe termen lung asupra individului și societății. O educație echilibrată, adaptată nevoilor contemporane, trebuie să includă dimensiunea emoțională ca element central în formarea personalității copilului.

Investiția în dezvoltarea inteligenței emoționale în școli este, în realitate, o investiție în viitorul unei societăți mai echitabile, empatică și rezilientă.

Rolul educației emoționale în sistemul educațional actual

Prof. Asănică Liliana- Ionela

Școala Gimnazială „Mihai Eminescu”, Corabia, Olt

Educația emoțională joacă un rol esențial în sistemul educațional actual, contribuind la dezvoltarea completă a elevilor și la succesul lor atât în plan personal, cât și profesional. Aceasta ajută elevii să înțeleagă și să gestioneze propriile emoții, să dezvolte relații interpersonale sănătoase și să facă față mai bine provocărilor vieții.

Capacitatea de a naviga cu succes prin situații sociale, de a-i înțelege pe ceilalți și de a-și gestiona emoțiile este la fel de importantă ca și competențele academice tradiționale.

Astfel, pe lângă dezvoltarea abilităților cognitive și a competențelor academice, și dezvoltarea emoțională a elevilor a devenit importantă în sistemul educațional.

Elevii care sunt capabili să-și gestioneze emoțiile și să se concentreze pe sarcinile de învățare au un randament mai bun în sala de clasă. Capacitatea de a face față stresului, anxietății și presiunii școlare le permite: să-și dezvolte abilitățile necesare pentru a-și stabili obiective, să-și mențină motivația și să-și gestioneze timpul în mod eficient – aspecte esențiale pentru performanța academică.

În primul rând, inteligența emoțională îi ajută pe elevi să-și înțeleagă și să-și gestioneze emoțiile. Este important să încurajăm elevii să-și identifice și să-și înțeleagă propriile emoții, precum și pe cele ale altora, deoarece emoțiile noastre pot influența semnificativ modul în care gândim, luăm decizii și ne comportăm.

De asemenea, elevii care înțeleg și gestionează emoțiile lor sunt mai capabili să-și exprime nevoile și dorințele în mod adecvat, să rezolve conflictele într-un mod pașnic și să dezvolte empatie față de ceilalți. Empatia, care este un element cheie al inteligenței emoționale, le permite să se pună în locul celuilalt și să dezvolte relații bazate pe respect și înțelegere reciprocă. Această abilitate nu doar că îi ajută pe elevi să se integreze mai bine în comunitatea școlară, dar îi pregătește și pentru viața adultă, în care interacțiunile sociale sunt esențiale. Aceste abilități sunt esențiale într-un mediu școlar în care cooperarea și comunicarea eficientă sunt cheia succesului. Elevii cu o Inteligență Emoțională dezvoltată sunt mai predispuși să se implice în activități de grup, să fie membri activi ai comunității școlare și să construiască relații durabile cu colegii și profesorii.

În al doilea rând, inteligența emoțională joacă un rol esențial în dezvoltarea unei stime de sine sănătoase la elevi. Prin înțelegerea propriilor emoții și a modului în care acestea pot influența gândirea și comportamentul, elevii devin mai conștienți de sine și dezvoltă o încredere în abilitățile și potențialul lor. Aceasta le oferă o bază solidă pentru a se confrunta cu provocările și eșecurile, dezvoltând o

rezistență emoțională care le permite să se redreseze și să-și continue eforturile în ciuda obstacolelor întâmpinate.

Copilăria și tinerețea sunt perioade în care tinerii își dezvoltă autonomia, autocontrolul, interacțiunea socială și capacitățile de învățare. Totodată, capacitățile formate în această perioadă influențează în mod direct sănătatea lor mintală pentru tot restul vieții. Experiențele negative, cum ar fi violența asupra copiilor, conflictul familial, intimidarea la școală pot avea efecte dăunătoare durabile asupra dezvoltării abilităților cognitive și emoționale de bază și reprezintă predictorii importanți pentru comportamente negative ulterioare: consum de substanțe, delicvență, probleme de sănătate mintală.

În concluzie, dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor este de o importanță primordială atât pentru succesul lor în școală și în viață, cât și pentru menținerea stării de sănătate. Aceasta îi ajută să-și gestioneze emoțiile, să-și construiască relații interpersonale sănătoase și să-și îmbunătățească performanța școlară. Prin urmare, este important ca sistemul educațional să acorde o atenție adecvată dezvoltării inteligenței emoționale în rândul elevilor.

Profesorii, părinții și sistemul educațional în ansamblu ar trebui să colaboreze pentru a crea un mediu pozitiv și incluziv, bazat pe înțelegere și respect reciproc, este esențial pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor.

L'intelligence émotionnelle dans le domaine éducatif

Prof. Asăvoaiei Carmen-Nicoleta

Colegiul Național „Octavian Goga” Marghita, Bihor

L'éducation émotionnelle, au stade actuel, représente une mission importante dans le développement de la personnalité des élèves. L'émotion, dans le contexte psychopédagogique, représente la modalité de perception des relations. Elle est la réaction spécifique à un événement particulier. L'importance des émotions est évident dans le fait qu'elles assurent la survie, participent à la prise des décisions, maintiennent la communication émotionnelle, établissent des limites. L'intelligence émotionnelle gagne du terrain dans le monde de l'entreprise puisqu'elle est incontestablement source d'amélioration du savoir-être. Ses atouts sont nombreux puisqu'elle permet de mieux appréhender le changement, de prendre de meilleures décisions mais aussi de mieux gérer son stress. Au niveau professionnel, elle facilite le travail en équipe, favorise les capacités à négocier, ou encore à faire preuve de leadership.

Dans le domaine éducatif, l'intelligence émotionnelle est également à l'ordre du jour puisqu'elle favorise la motivation des apprenants. En effet, un(e) professeur(e) s'intéressant à ces questions et en quête d'une meilleure gestion de son intelligence émotionnelle, développera de meilleures relations et sans aucun doute une meilleure communication avec ses élèves ou étudiants. Ainsi l'enseignant doit commencer par avoir une conscience bienveillante de ses émotions. Il est également essentiel d'écouter son ressenti physique, les émotions étant rattachées au corps et à la pensée, pour ensuite les gérer. Cette dernière étape est plus subtile car elle implique de bien distinguer chaque émotion et d'intégrer son message.

Les élèves ont besoin d'intelligence émotionnelle pour se faire confiance, mieux se connaître, avoir confiance en leurs capacités. L'intelligence émotionnelle est considérée comme la clé du succès dans la vie. Elle est particulièrement nécessaire à tout moment de la vie. Il est important de cultiver l'intelligence émotionnelle chez les élèves, car ils seront bien préparés à vivre une vie d'adulte équilibrée. Il faut apprendre à éduquer nos émotions ainsi que notre réflexion.

L'école d'aujourd'hui met de plus en plus l'accent sur les dimensions cognitives d'éducation/apprentissage vers l'affectif. Les défis de la société contemporaine nous rendent plus vulnérables et déséquilibrés et pour maintenir la stabilité émotionnelle nécessite une utilisation intelligente des émotions. Les théories modernes sur l'intelligence se sont développées en observant le fait que la personne, au long de sa vie, se développe constamment. Les changements dans la société nécessitent donc une bonne capacité de la personne à s'adapter à l'environnement. Cela peut se réaliser si on comprend le rôle extraordinaire du développement et si on maîtrise les émotions.

À l'heure où les résultats académiques ne suffisent plus à préparer les élèves aux exigences du XXI^e siècle, une nouvelle dimension s'impose discrètement mais sûrement dans les écoles: l'intelligence émotionnelle. Ce concept, longtemps cantonné aux sphères du développement personnel, gagne du terrain dans les salles de classe françaises, soutenu par une pédagogie plus humaniste et adaptée aux enjeux du monde contemporain.

L'éducation est un processus extrêmement complexe et profond. L'éducation basée sur l'intelligence émotionnelle part du fait que l'ensemble de nos actions nous permet de créer un équilibre plus sain à l'école et dans les relations avec les élèves. Nos actions doivent souligner l'importance des sentiments et nous aider à garder nos émotions sous contrôle, au lieu d'agir de manière impulsive ou de nous laisser submerger par les sentiments. Pour certains élèves la vie est dur et incertaine, pour d'autres elle est pleine de tension. Dans les deux cas, perdre le contrôle peut signifier la perte des droits, la perte d'activités extrascolaires ou d'orientation. Les élèves ont besoin d'un environnement positif qui leur offre de nombreuses opportunités.

L'école est un milieu de vie qui permet de se découvrir, s'épanouir et s'affirmer comme personne. Elle joue un rôle clé dans la construction identitaire des élèves, les années passées à l'école secondaire sont en particulier cruciales. On ne peut pas parler une langue, on ne peut pas apprendre une langue si on n'a pas de motivation. Quand on apprend une langue, il faut travailler chaque jour. Pour travailler chaque jour, il faut avoir de la motivation et il faut essayer chaque jour d'apprendre des choses nouvelles. Le monde traverse une nouvelle étape dominée par la science et la technique qui doivent être transformées dans un allié indispensable de l'éducation, de l'évolution humaine. De notre éducation dépend la manière de laquelle nous serons préparés pour faire face au rythme accéléré des changements. Dans la nouvelle étape de la modernisation s'impose une réorientation de la capacité de communiquer par la participation consciente de l'homme au progrès. Les nouvelles technologies ont emporté l'humanité à l'ère de la communication universelle où les informations sont accessibles presque à tous, n'importe où au monde. Cela fait possible acquérir des informations, participer au dialogue et de les transmettre le plus vite possible. L'éducation aux médias mobilise des approches pédagogiques qui favorisent la participation active des apprenants et développe des compétences qui permettront aux étudiants de s'exprimer et d'exercer leur créativité à l'aide des technologies médiatiques.

Dans la société contemporaine l'éducation est un problème prioritaire. Tous ceux qui étudient l'évolution de l'être humaine, de l'être raisonnable, de l'homme moderne, de l'humanité, placent l'éducation au centre. L'être devient humaine par l'éducation, idée abordée par O.Reboul dans « La philosophie de l'Éducation ». De nombreux enseignants ne connaissent pas les nouvelles méthodes interactives nécessaires à l'enseignement des comportements socio-émotionnels positifs. Ils craignent que ces méthodes engendrent des troubles et une perte de contrôle en classe. Les enseignants doivent également être bien informés en ce qui concerne les ressources mises à disposition par l'école, le soutien physique, psychologique et financier et même l'engagement avec lequel ils participent à ces programmes de développement. Il est important de savoir, dès le départ, sur quoi on s'appuie pour savoir ce qu'on peut accomplir.

Dans les écoles où des programmes de développement de l'intelligence émotionnelle ont été lancés, les élèves ont eu l'occasion de s'approprier, participant chaque année aux niveaux proposés par le programme, des aspects éducatifs spécifiques à leur caractéristiques individuelles: âge, sexe, IQ, etc. De même, les élèves ont interagi régulièrement avec des adultes qui les comprenaient et ont amélioré le programme en fonction des besoins spécifiques de chaque classe. Les enfants bénéficient pleinement de ce programme lorsque les professeurs et les parents sont impliqués.

Bibliographie:

- Burgat, P-M.(2016)- Manager avec l'intelligence émotionnelle. Pour cultiver efficacité et bien-être au travail. Paris: Inter Editions
Goleman, D- L'intelligence émotionnelle, Editura Curtea Veche, București, 2001
Houssonloge, D.(2012). L'intelligence émotionnelle, une des clés de la réussite scolaire. Analyse UFAPEC, N°03.12
Segal, J.-Dezvoltarea inteligenței emoționale, Editura Teora, 2000

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI MORAL RELIGIOASE ÎN CONTEXTUL SOCIAL CONTEMPORAN

Societatea actuală are un caracter profund pragmatic, desacralizat, în care omul nu mai este privit din perspectiva veșniciei și a mântuirii, ci a momentului prezent în care este chemat să își trăiască libertatea, să se bucure de plăceri efemere și să își măsoare valoarea strict prin bunurile materiale dobândite. Copiii sunt învățați de mici că succesul în viață se câștigă în urma unei competiții acerbe, în care ei se află într-o poziție de putere în raport cu alții, dacă posedă lucruri scumpe, telefoane și console performante, haine de firmă etc. Obișnuiți să creadă că totul li se cuvine, fără a avea nici o responsabilitate, devin egoiști și incapabili să se confrunte cu încercările reale ale vieții.

Indiferentismul religios este generalizat în zilele noastre, omul contemporan nu mai acordă nici o importanță veșniciei, ci trăiește fără să se raporteze la credință, nu Îl mai neagă pe Dumnezeu, ci îl exclude din viața sa. Preocupat doar de ce se petrece aici și acum, în timpul vieții pământești, își exprimă idealurile prin valori măsurabile și idoli falși.

Pentru adolescentul popular din zilele noastre, telefonul, laptopul și alte gadgeturi sunt idoli, fără de care existența lor nu mai are sens. Banii și tehnologia mijlocesc raporturile dintre persoane, relațiile de prietenie se reduc la mesaje schimbate pe un site de socializare și jocuri accesate în rețea.

“Calculatorul, tabletele și telefoanele inteligente le-au modificat modul de operare: se hrănesc cu stimuli puternici, rapizi, au nevoie de feed-back imediat, la un click distanță, au învățat să acceseze orice informație, să comunice în grupuri, să se expună, să se manifeste. Informația nu mai este monopolul nimănui, lucrurile extraordinare ale planetei sunt vizibile de pe canapeaua sufrageriei mele, lecțiile de geografie, istorie, biologie sau matematică sunt, toate, pe youtube, în mii de variante și tutoriale care mai de care mai explicite.”¹

Viața virtuală este mult mai dinamică, totul se petrece cu o rapiditate care nu lasă timp de gândire, reflecție, în doar câteva secunde vizualizezi sute de imagini dând scroll pe rețelele de

¹ Pr. Lect. Dr. Vasile Crețu, Criza educației religioase în învățământul românesc de astăzi. Cauze, provocări și perspective, în Repere ale educației creștine în teologia Sfântului Ioan Gură de Aur, actualizate în relația Biserică – Familie – Școală din contextul contemporan, coordonator Adrian Lemeni, Basilica, București, 2015, pag. 168

socializare, viața unui personaj se derulează în câteva ore într-un film, iar în jocuri, viteza este condiția de calificare la un alt nivel. În viața reală nimic nu are aceeași viteză, din acest motiv copiii se plictisesc imediat și nici o activitate sănătoasă, sport, citit, jocul în aer liber, nu mai prezintă vreun interes. Totul devine neinteresant și în timp, dacă nu se limitează perioadele zilnice petrecute în mediul virtual, poate duce la izolare, lipsă de concentrare și interes și chiar la depresie.

Mai rău decât viteza, copiii în mediul online au falsa impresie că pot controla jocul, personajele, chiar și propria imagine și datele personale. În spatele unui jucător care este înregistrat cu un nume de fetiță cu vârsta de 12 ani, din Italia, poate fi un adult de 70, din Olanda. Pe monitor, ai impresia că poți controla jocul, când îți distrugi adversarul pe ecran te simți puternic, în siguranță, că ești stăpân pe ceea ce faci și ai numai de câștigat. În realitate, ești dependent de părinți, de adulți, bunici sau profesorii de la școală. Sentimentul fals de independență din mediul virtual, creează însă cea mai gravă dependență, transformându-l pe copil într-un personaj din joc, care nu mai are capacitatea să socializeze cu cei din jur, să se bucure de ceea ce îi oferă realitatea, iar scenele de violență vizualizate la nesfârșit în jocuri și filme, abrutizează sufletul curat al copilului, distrug psihicul și dezvoltă comportamente agresive. Copilul se identifică cu eroul care omoară cât mai mulți dușmani fără să participe afectiv. Psihologii atrag atenția asupra faptului că, cei care se joacă ore întregi zilnic, pe diferite gadgeturi, percep ca pe ceva real ceea ce se petrece în lumea virtuală. Savantul german Klaus Mathiak de la Universitatea din Aachen a studiat activitatea cerebrală a unui număr de 13 persoane în timp ce se jucau jocuri cu scene de violență și a observat că, în timpul jocului se activau doar funcțiile cerebrale cognitive, emoțiile lipsind complet. Urmarea firească a ciberdependenței este astfel și lipsa empatiei din societatea actuală și dezvoltarea delincvenței juvenile. La nivel mondial numărul atacurilor provocate de elevi, care au avut loc în licee și s-au soldat cu zeci de morți s-au înmulțit îngrijorător.

Ciberdependența are prin urmare, efecte cumplite asupra persoanei umane, atât fizice, cât și psihice, lipsa comunicării reale, a socializării, care duce la izolare, scăderea puterii de concentrare, depresia, sentimentul de autosuficiență, lipsa empatiei, abrutizarea și agresivitatea, fiind consecințe grave care afectează generațiile actuale de elevi și pentru care trebuie găsite mijloace de combatere prin educație și în primul rând prin educația religioasă, credința fiind cea mai puternică armă cu care putem lupta împotriva dependențelor.

Rolul educației religioase este pe cât de important, pe atât de dificil într-o lume marcată de secularism, de frământări sociale, o lume în care adevăratele valori sunt discreditate și abandonate, în care normalitatea a devenit anormalitate, iar imoralitatea nu mai este văzută ca fiind o stare ce îi îngrădește omului libertatea, ci este chiar susținută, invocându-se principiul toleranței. Societatea actuală, inclusiv cea creștină, trăiește adesea în afară de Dumnezeu și de Biserica Lui. Criza majoră actuală, atât moral-religioasă, cât și social-economică și politică, poate fi soluționată printr-o regenerare spirituală, prin educație religioasă autentică susținută în mod complementar în familie, Biserică și școală. Educația religioasă redă perspectiva eshatologică a vieții și îl plasează pe om în veșnicie, dând un alt sens existenței pământești, nu îl închide într-un cadru efemer, pe un drum care nu duce nicăieri.

În contextul societății informaționale de astăzi, există riscul ca educația să fie limitată strict la achiziționarea unor informații, dobândirea unor abilități și competențe care să integreze omul într-un sistem de utilitate practică. Educația religioasă este cu atât mai valoroasă cu cât urmărește aspectul formativ, al dobândirii unor norme morale de viață, a unor atitudini și valori care să configureze un profil spiritual moral, prin transmiterea și cultivarea virtuților. Educația trebuie să aibă ca obiectiv omul în întregime, cu trup și suflet, nu doar eficacitatea omului, ca individ lucrativ, servil societății laice, care poate răspunde exigenței statului și pieții. Educația vizează pregătirea persoanei pentru descoperirea și împlinirea vocației sale, atât pe plan profesional cât și spiritual al mântuirii, al veșniciei. O orientare doar spre cele pământești este total greșită pentru că îl lipsește pe om de împlinirea menirii sale adevărate, sfințenia, desăvârșirea duhovnicească în împărăția cea veșnică. Pentru timpul limitat petrecut în viața pământească, omul contemporan lipsit de reperele moral – religioase își pierde veșnicia.

Educația este un proces care se desfășoară în mod continuu în viața omului. Cuvântul “educație” provine din limba latină și înseamnă a instrui, a crește, a forma, a călăuzi pe om spre un anumit obiectiv. Educația însumează prin urmare o multitudine de aspecte care încep să se contureze în om de la cea mai fragedă vârstă, pregătindu-l pentru viața socială. Sentimentul religiozității este înăscut în ființa umană, legea morală naturală este sădită în sufletul omului sub forma predispoziției ca, în mod liber, să înțeleagă că binele trebuie înfăptuit și răul trebuie evitat. Păcatul însă și dependența de idoli falși duce la slăbirea legii morale și la orbirea sufletească cu care se confruntă pragmatismul contemporan.

Pedagogia creștină nu are drept scop doar formarea omului pentru viața pământească, ci mai ales pregătirea omului pentru viața veșnică. Cunoașterea elementară a reperelor de spiritualitate creștină, precum și formarea profilului moral al tânărului care să transpună în comportamentul său învățăturile, abilitățile și virtuțile dobândite constituie o nevoie reală la care

poate răspunde ora de religie. Pedagogia creștină este îndreptată spre dezvoltarea virtuților și descoperirea vocației fiecăruia, sarcină pe care nu o poate îndeplini nici o instituție desacralizată a statului. Educația religioasă este importantă pentru motivarea și încurajarea morală a elevilor de a se dezvolta ca adulți responsabili, cu o viață spirituală bogată, împliniți sufletește și bineînțelese bine ancorati în Biserică, pe calea mântuirii. Totodată, a fi inițiat din punct de vedere religios, înseamnă a avea și capacitatea și mai ales dorința de perfecționare, prin autoeducare, prin progres atât pe plan spiritual, cât și intelectual, civic, fizic, reprezentând și o modalitate de responsabilizare în legătură cu deciziile viitoare.

Educația religioasă își atinge obiectivele și reușește să transmită valorile morale și prin pedagogia modelelor, care are un impact foarte mare asupra elevilor. Patriarhii biblici, prorocii, sfinții ne învață fiecare, ce este iubirea, credința, nădejdea, dreptatea, demnitatea, smerenia, blândețea, sacrificiul și multe alte virtuți dobândite în urcușul lor duhovnicesc. Avându-i pe ei ca modele, este mai ușor să te îndepărtezi și să recunoști idolii falși ai societății pragmatice.

Idealul educației este „ținta supremă sau modelul către care tinde educația și fiecare individ în dezvoltarea sa”², bineînțelese că educația religioasă are ca țintă dobândirea desăvârșirii, prin asemănarea cu Dumnezeu, modelul perfecțiunii. Viața astfel capătă un cu totul alt sens, atunci când idealul urmărește desăvârșirea și veșnicia, întreaga noastră existență se îmbogățește cu o însemnătate deosebită, care îi dă valoare pentru eternitate. Fără acest ideal, omul își pierde sensul vieții, finalitatea, merge pe un drum care nu duce nicăieri.

Convenția Europeană asupra Drepturilor Omului și Convenția Europeană asupra Copilului a luat în discuție problema educației moral-religioase, susținându-se prin documente politice libertatea de gândire, conștiință și religie, nediscriminarea individului, promovarea păcii, toleranței, echității și prieteniei între popoare. Principiile care ghidează educația moral-religioasă sunt admise în țările europene. Astfel religia este la fel de importantă ca celelalte discipline de studiu, iar modalitatea de abordare a valorilor promovate, trebuie să fie una interdisciplinară.

Educația creștină își asumă rolul de călăuzitor către drumul cunoașterii și asemănării cu Dumnezeu, prin strădania omului de a-și îndrepta voința și aspirațiile lui numai spre înfăptuirea binelui moral și religios.

² Ștefan Bârsănescu (coordonator), Dicționar de pedagogie contemporană, Editura enciclopedică română, București, 1969, pag.129

„Influența inteligenței emoționale a cadrelor didactice asupra climatului educațional: Studiu de caz într-o școală gimnazială”

Avram Violeta Corina

Liceul teologic Penticostal Betel Oradea

Capitolul 1. Cadru teoretic și conceptual

1.1. Definirea inteligenței emoționale

Conceptul de **inteligență emoțională** (IE) a apărut ca o alternativă la înțelegerea tradițională a inteligenței, centrată exclusiv pe abilitățile cognitive. Definiția clasică a fost formulată de Salovey și Mayer (1990), care au descris inteligența emoțională ca fiind „abilitatea de a percepe, accesa și genera emoții pentru a asista gândirea; de a înțelege emoțiile și semnificațiile lor și de a le regla eficient pentru a susține dezvoltarea emoțională și intelectuală.”

Ulterior, Daniel Goleman (1995) a popularizat termenul și l-a aplicat în domenii variate, inclusiv educație, management și psihologie organizațională. În viziunea lui, IE este esențială pentru succesul personal și profesional, poate chiar mai importantă decât coeficientul de inteligență (IQ).

1.2. Dimensiunile inteligenței emoționale

Modelul propus de Goleman identifică cinci competențe fundamentale:

- **Conștiința de sine** – recunoașterea emoțiilor proprii și a impactului acestora;
- **Autoreglarea** – controlul reacțiilor impulsive și adaptarea la schimbare;
- **Motivația** – orientarea spre obiective și perseverență;
- **Empatia** – înțelegerea emoțiilor altora, esențială în relațiile interumane;
- **Abilitățile sociale** – capacitatea de a influența, comunica și coopera eficient.

Aceste dimensiuni sunt interdependente și formează un profil emoțional complex care influențează relațiile interpersonale și climatul organizațional, inclusiv cel școlar.

1.3. Climatul educațional: concepte și factori determinanți

Climatul educațional este definit ca ansamblul de factori psihosociali care caracterizează viața școlii și atmosfera relațională dintre profesori, elevi și personalul instituției. Un climat pozitiv este asociat cu:

- siguranță emoțională;
- relații de respect și cooperare;
- implicare activă în procesul educațional;
- susținerea dezvoltării personale și academice.

Printre factorii determinanți ai climatului educațional se numără:

- **stilul de predare al profesorului;**
- **atitudinile față de elevi;**
- **modul de gestionare a conflictelor;**
- **nivelul de comunicare empatică.**

1.4. Legătura dintre inteligența emoțională și climatul școlar

Numeroase studii au demonstrat că profesorii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională contribuie la un **climat școlar mai echilibrat, mai sigur și mai motivant** pentru elevi (Jennings & Greenberg, 2009). Aceștia sunt mai capabili să:

- identifice și regleze propriile emoții în situații stresante;
- interpreteze corect semnalele emoționale ale elevilor;
- creeze relații bazate pe încredere, respect și colaborare.

Un cadru didactic empatic, calm și deschis este perceput de elevi ca un **sprijin autentic**, ceea ce duce la reducerea comportamentelor problematice și la creșterea implicării în procesul de învățare.

Inteligența emoțională a cadrelor didactice joacă un rol esențial în crearea unui climat educațional pozitiv. Acest studiu își propune să analizeze modul în care competențele emoționale ale profesorilor influențează atmosfera școlară și relațiile dintre elevi și profesori.

Lucrarea de față a analizat influența inteligenței emoționale a cadrelor didactice asupra climatului educațional într-o școală gimnazială. Prin aplicarea de chestionare și interviuri, s-a evidențiat faptul că empatia, autoreglarea emoțională și abilitatea de a construi relații pozitive sunt direct corelate cu percepția elevilor asupra unui climat școlar sigur și prietenos. Studiul confirmă necesitatea de a acorda o atenție sporită formării emoționale a profesorilor, nu doar din perspectiva dezvoltării lor profesionale, ci și ca pilon esențial pentru buna funcționare a sistemului educațional.

Capitolul 2. Fundamente metodologice

2.1. Obiectivele cercetării

Scopul principal al acestei cercetări este de a identifica în ce măsură inteligența emoțională a cadrelor didactice influențează climatul educațional perceput de elevi într-o școală gimnazială. În acest sens, cercetarea a urmărit următoarele obiective specifice:

- O1: Identificarea nivelului de inteligență emoțională al cadrelor didactice din școala analizată;
- O2: Analiza percepției elevilor asupra climatului educațional din școală;
- O3: Identificarea corelațiilor dintre dimensiunile inteligenței emoționale și elementele climatului educațional;
- O4: Formularea unor recomandări pentru îmbunătățirea practicii educaționale prin cultivarea competențelor emoționale ale cadrelor didactice.

2.2. Ipotezele cercetării

- Ipoteza 1: Cadrele didactice cu un nivel ridicat de inteligență emoțională contribuie la un climat educațional perceput ca pozitiv de către elevi.
- Ipoteza 2: Există o legătură semnificativă între nivelul de empatie al cadrelor didactice și sentimentul de siguranță emoțională resimțit de elevi.
- Ipoteza 3: Dificultățile în gestionarea emoțiilor negative ale profesorilor pot afecta negativ calitatea relațiilor educaționale.

2.3. Metoda de cercetare

Pentru a răspunde obiectivelor formulate, s-a utilizat o metodologie mixtă, care a combinat metode cantitative și calitative:

- Chestionare aplicate cadrelor didactice și elevilor;
- Interviu semi-structurat cu profesori și conducerea școlii;
- Focus-grup cu elevi pentru completarea datelor obținute prin chestionare.

2.4. Participanții la cercetare

Cercetarea s-a desfășurat într-o școală gimnazială din mediul urban, cu un colectiv didactic stabil și o populație școlară diversă.

- Eșantionul cadrelor didactice: 16 profesori (12 femei și 4 bărbați), cu vârste între 28 și 58 de ani și vechime între 3 și 30 de ani.

- Eșantionul elevilor: 98 de elevi din clasele V-VIII, aleși aleatoriu, cu reprezentare echilibrată între sexe.

- Conducerea școlii: directorul instituției a participat la un interviu individual.

2.5. Instrumente utilizate

Pentru cadrele didactice: chestionar inspirat din modelul EQ-i (Bar-On), adaptat mediului educațional.

Pentru elevi: chestionar propriu axat pe relația cu profesorii și percepția climatului școlar.

Interviuri semi-structurate: realizate cu profesori și directorul școlii.

Focus-grup cu elevi (10 participanți) pentru completarea datelor calitative.

2.6. Etapele desfășurării cercetării

1. Obținerea acordului din partea conducerii școlii și informarea participanților;
2. Aplicarea chestionarelor;
3. Realizarea interviurilor cu 6 cadre didactice și directorul școlii;
4. Organizarea focus-grupului cu elevii selectați;
5. Prelucrarea și analiza datelor;
6. Redactarea concluziilor și formularea de recomandări.

Capitolul 3. Analiza și interpretarea rezultatelor

3.1. Rezultatele chestionarului aplicat cadrelor didactice

Chestionarul aplicat profesorilor a evaluat nivelul de inteligență emoțională pe cinci dimensiuni. Rezultatele au evidențiat:

- Empatie: 81% au scoruri ridicate;
- Autoreglare emoțională: 68% au nivel mediu spre ridicat, 32% întâmpină dificultăți;
- Motivație internă: 75% sunt dedicați profesional;
- Relaționare: 87% mențin relații bune cu elevii;
- Gestionarea stresului: doar 55% gestionează bine stresul.

3.2. Rezultatele chestionarului aplicat elevilor

- Relația cu profesorii: 72% pozitivă, 18% percep tratament incorect;
- Siguranță emoțională: 61% se simt în siguranță, 24% resimt anxietate;

- Susținere emoțională: 67% pot vorbi cu un profesor despre probleme;
- Gestionarea conflictelor: 58% consideră că profesorii gestionează corect conflictele.

3.3. Date din interviuri și focus-grup

- Cadrele didactice consideră relația cu elevii esențială, dar dificilă;
- Directorul subliniază rolul inteligenței emoționale în relațiile educaționale;
- Elevii apreciază profesorii empatici și calmi; critică reacțiile impulsive.

3.4. Interpretarea rezultatelor

Analiza integrată arată o corelație pozitivă între inteligența emoțională a profesorilor și climatul educațional perceput de elevi. Profesorii echilibrați emoțional contribuie la un mediu pozitiv; dificultățile emoționale afectează negativ relația cu elevii.

Capitolul 4. Concluzii și recomandări

4.1. Concluzii generale

Inteligența emoțională a cadrelor didactice influențează direct climatul educațional.

Profesorii empatici și echilibrați emoțional sunt asociați cu un climat pozitiv.

Dimensiunea emoțională este esențială, dar subevaluată în practică.

4.2. Concluzii specifice

- Empatia este asociată cu un climat pozitiv;
- Autoreglarea emoțională duce la gestionarea eficientă a conflictelor;
- Relațiile bazate pe încredere cresc implicarea elevilor;
- Climatul școlar reflectă calitatea relațiilor emoționale.

4.3. Recomandări

A. Pentru cadrele didactice:

- Participare la cursuri de formare în inteligență emoțională;
- Autoevaluare emoțională periodică;
- Practici de reglare emoțională (ex. mindfulness).

B. Pentru conducerea școlii:

- Organizarea de ateliere de dezvoltare personală;
- Sprijin emoțional instituționalizat;

- Promovarea unui climat colegial bazat pe sprijin reciproc.

C. Pentru decidenții din educație:

- Introducerea inteligenței emoționale în formarea inițială;
- Politici educaționale care includ componenta emoțională;
- Promovarea sănătății mintale și a echilibrului emoțional în școli.

4.4. Limite ale cercetării și direcții viitoare

Cercetarea a fost limitată la o singură școală gimnazială. Instrumentele bazate pe autoevaluare pot introduce subiectivitate. Pentru viitor, se recomandă extinderea eșantionului, utilizarea observației directe și analiza impactului asupra performanței academice.

Bibliografie

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl.), 13-25.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
- Marzano, R. J. (2003). *Classroom management that works*. Alexandria, VA: ASCD.
- Weare, K. (2004). *Developing the Emotionally Literate School*. London: SAGE Publications.

Anexe

Anexa 1: Chestionar pentru cadre didactice

Scop: Evaluarea nivelului de inteligență emoțională a cadrelor didactice.

Instrucțiuni: Bifați varianta care descrie cel mai bine comportamentul dumneavoastră în situațiile prezentate.

1. Reușesc să îmi controlez emoțiile în situații dificile. (1-Niciodată ... 5-Întotdeauna)
2. Pot recunoaște cu ușurință emoțiile celorlalți.
3. Mă simt motivat să îmi îndeplinesc sarcinile chiar și în condiții stresante.
4. Îmi exprim clar emoțiile în relațiile cu elevii.
5. Reușesc să gestionez conflictele cu calm și echilibru.
6. Sunt deschis la feedback, chiar și atunci când este critic.
7. Consider că relațiile emoționale influențează performanța școlară.
8. Mă implic activ în rezolvarea conflictelor între elevi.

Anexa 2: Chestionar pentru elevi

Scop: Evaluarea percepției elevilor asupra climatului emoțional din școală.

Instrucțiuni: Răspunde sincer la întrebările următoare, alegând o variantă de la 1 (Deloc adevărat) la 5 (Complet adevărat).

1. Mă simt în siguranță emoțional la școală.
2. Pot discuta cu profesorii despre problemele mele.
3. Profesorii mă tratează cu respect și înțelegere.
4. Profesorii gestionează corect conflictele din clasă.
5. Atmosfera din clasă este una calmă și prietenoasă.
6. Mă simt motivat să particip la ore.
7. Profesorii ne ascultă părerile și ne respectă opiniile.

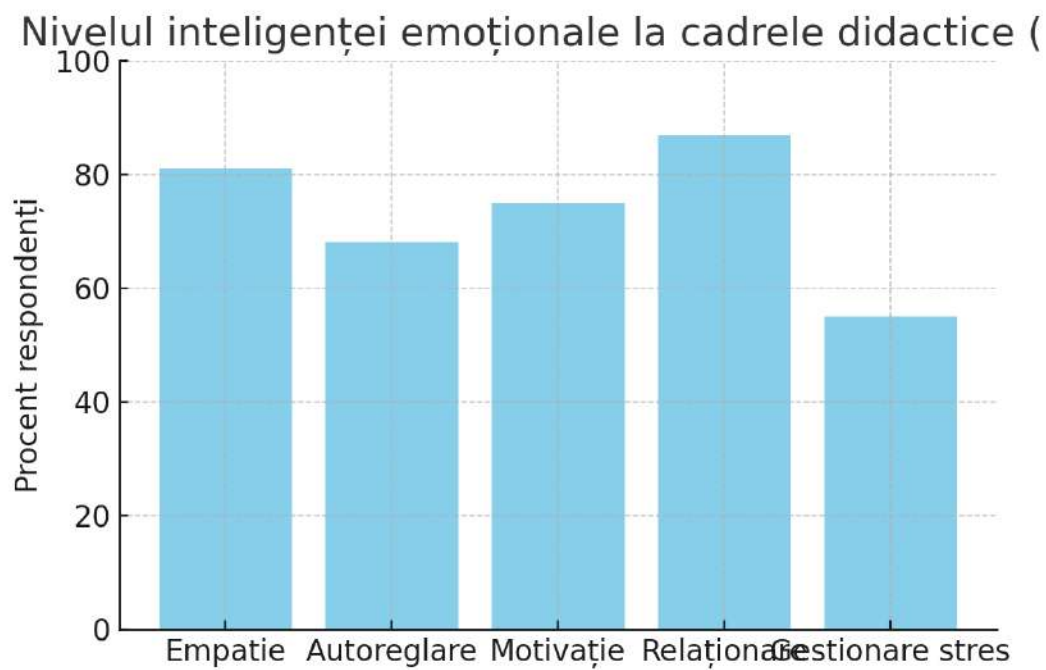
Anexa 3: Ghid interviu cadre didactice

1. Cum definiți relația dumneavoastră cu elevii?
2. În ce măsură considerați că emoțiile influențează actul educațional?
3. Ce strategii utilizați pentru a vă gestiona emoțiile în clasă?
4. Puteți descrie o situație în care empatia a jucat un rol cheie?
5. Cum reacționați atunci când apar conflicte între elevi?
6. Ce sprijin considerați că ar trebui să primiți pentru a vă dezvolta inteligența emoțională?

Anexa 4: Ghid interviu conducerea școlii

1. Care este rolul inteligenței emoționale în activitatea cadrelor didactice?
2. Cum susține școala dezvoltarea profesională și personală a cadrelor?
3. Ce măsuri există pentru prevenirea și gestionarea conflictelor?
4. Considerați că inteligența emoțională influențează performanțele elevilor?
5. Ce propuneri aveți pentru îmbunătățirea climatului educațional?

Anexa 5: Grafic - Nivelul inteligenței emoționale la cadrele didactice



Sursa: date prelucrate din chestionarul aplicat cadrelor didactice.

Inteligența Emoțională și Impactul Său Asupra Climatului Educațional

Avram Violeta Corina
Liceul Teologic Penticostal Betel Oradea

1. Contextul educațional contemporan

În ultimii ani, educația a cunoscut o serie de transformări profunde, determinate de dinamica socială, digitalizare și schimbările de perspectivă asupra rolului școlii. Nu mai este suficient ca profesorii să transmită cunoștințe; aceștia trebuie să fie lideri emoționali, ghizi ai dezvoltării personale a elevilor, factori activi în menținerea unui climat școlar pozitiv. În acest context, inteligența emoțională (IE) devine un element central al competențelor profesionale ale cadrului didactic.

2. Inteligența emoțională: trăsătură individuală sau competență profesională?

Inteligența emoțională este definită ca abilitatea de a identifica, înțelege, gestiona și folosi emoțiile în mod constructiv – atât pe ale propriei persoane, cât și pe ale celorlalți. În educație, această competență îmbunătățește relațiile profesor–elev, reduce riscurile de conflict în clasă și susține o comunicare eficientă și asertivă. Profesorul emoțional inteligent este capabil să reacționeze adecvat la comportamentele dificile ale elevilor, să creeze un climat de încredere și cooperare, și să fie un model de echilibru emoțional.

3. Climatul educațional – barometrul emoțional al școlii

Climatul educațional reflectă atmosfera generală resimțită în cadrul unității de învățământ – o combinație de factori fizici, psihologici și relaționali. Acesta influențează în mod direct motivația elevilor, gradul de implicare al profesorilor și calitatea relațiilor interpersonale. Un climat educațional pozitiv este caracterizat de deschidere și dialog, siguranță emoțională, acceptare și sprijin reciproc.

4. Interacțiunea dintre IE și climatul educațional

Relația dintre IE și climatul educațional este una interactivă și bidirecțională. Profesorii cu IE dezvoltată influențează pozitiv climatul școlar prin ascultare activă, feedback constructiv și învățare emoțională prin exemplu. În același timp, un climat pozitiv susține dezvoltarea emoțională atât a elevilor, cât și a cadrelor didactice.

5. Exemplificare practică

Imaginați-vă două clase: într-una, profesorul ignoră emoțiile elevilor, sancționează rigid greșelile și comunică autoritar – climatul este tensionat. În cealaltă, profesorul încurajează dialogul și oferă sprijin – elevii colaborează, se simt ascultați și implicați. Această diferență este dată, în mare parte, de nivelul de IE al cadrului didactic și de modul în care aceasta se reflectă în comportamente relaționale.

6. Dezvoltarea IE în rândul profesorilor – o prioritate

Formarea inițială și continuă a cadrelor didactice ar trebui să includă ateliere de dezvoltare personală, tehnici de autoreglare emoțională, și elemente de comunicare empatică. Promovarea unui leadership emoțional la nivelul conducerii școlii contribuie, de asemenea, la menținerea unui climat organizațional sănătos.

7. Concluzii și perspective

Inteligența emoțională și climatul educațional trebuie privite ca dimensiuni esențiale ale unui proces educațional de calitate. Profesorii care își dezvoltă competențele emoționale pot construi relații autentice și pot crea un spațiu educațional sigur, în care elevii se dezvoltă armonios.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, supl., 13–25.

- Șoitu, L. (2010). Educația emoțională. Dimensiuni ale dezvoltării personale. Iași: Polirom.

Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional

Avram Violeta Corina

Liceul Teologic Penticostal Betel Oradea

1. Ce este inteligența emoțională (IE)?

Inteligența emoțională reprezintă **capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și exprima emoțiile proprii**, dar și de a **recunoaște și influența emoțiile celorlalți**. Conform lui Daniel Goleman, aceasta implică cinci componente esențiale:

- Conștientizarea de sine (autocunoaștere)
- Autoreglarea emoțiilor
- Motivația personală
- Empatia
- Abilitățile sociale

2. Ce este climatul educațional?

Climatul educațional se referă la **atmosfera generală dintr-o instituție de învățământ**, care influențează experiențele și performanțele tuturor actorilor implicați: elevi, profesori, părinți. Include:

- Relațiile interpersonale
- Sentimentul de siguranță
- Nivelul de sprijin emoțional și academic
- Atitudinile și valorile promovate

3. Legătura dintre inteligența emoțională și climatul educațional

Inteligența emoțională (IE) a cadrelor didactice reprezintă un factor determinant în configurarea unui climat educațional pozitiv, sigur și stimulat. Un profesor care este capabil să își recunoască, să își regleze și să își exprime emoțiile într-un mod echilibrat, dar și să înțeleagă și să răspundă emoțiilor elevilor, contribuie în mod direct la:

3.1. Crearea unui mediu securizant emoțional

Cadrele didactice cu un nivel ridicat de IE reușesc să creeze un climat în care elevii se simt acceptați, ascultați și susținuți. Siguranța emoțională este o condiție necesară pentru învățare, iar profesorii empatici facilitează relații de încredere și deschidere în clasă.

3.2. Gestionarea eficientă a conflictelor

Inteligența emoțională ajută profesorii să gestioneze conflictele interpersonale într-un mod constructiv, evitând escaladarea tensiunilor și promovând soluții pașnice. Astfel, conflictele devin oportunități de învățare socială și emoțională pentru elevi.

3.3. Comunicare pozitivă și relații de calitate

Un climat educațional sănătos este bazat pe relații pozitive între profesor și elevi, între colegii de clasă și între cadrele didactice. Comunicarea deschisă, empatică și non-violentă este susținută de abilitățile emoționale ale cadrelor didactice.

3.4. Motivare și implicare crescută

Cadrele didactice care manifestă inteligență emoțională contribuie la motivarea intrinsecă a elevilor. Aceștia se simt înțeleși și valorizați, ceea ce duce la o participare activă, la implicare în activități și la creșterea stimei de sine.

3.5. Modelarea comportamentelor prosociale

Prin propriul exemplu, profesorii devin modele de gestionare a emoțiilor, de autoreglare și de empatie. Elevii preiau aceste comportamente, ceea ce contribuie la formarea unei comunități școlare armonioase și colaborative.

Așadar, între inteligența emoțională a cadrelor didactice și climatul educațional există o relație de interdependență. Profesorii care își dezvoltă și aplică competențele emoționale favorizează nu doar performanța academică, ci și bunăstarea socio-emoțională a elevilor, transformând școala într-un spațiu sigur, prietenos și motivant.

4. Beneficiile dezvoltării inteligenței emoționale în școală

Promovarea și cultivarea inteligenței emoționale în mediul școlar aduce numeroase beneficii atât pentru cadrele didactice, cât și pentru elevi și întregul climat educațional. Aceste beneficii se manifestă pe multiple planuri:

4.1. Îmbunătățirea relațiilor interpersonale

Elevii și profesorii care își dezvoltă competențele emoționale stabilesc relații bazate pe respect reciproc, empatie și încredere. Comunicarea devine mai clară și mai eficientă, iar conflictele sunt gestionate constructiv.

4.2. Creșterea performanțelor școlare

Studiile arată că un climat emoțional pozitiv are un impact direct asupra performanțelor academice. Elevii care se simt înțeleși și susținuți emoțional sunt mai motivați, mai concentrați și manifestă un interes mai mare pentru învățare.

4.3. Reducerea comportamentelor problematice

Programele de dezvoltare a IE contribuie la scăderea agresivității, a bullyingului, a absenteismului și a anxietății școlare. Elevii învață să își exprime emoțiile într-un mod adecvat și să colaboreze cu ceilalți în mod armonios.

4.4. Sprijinirea sănătății mentale și bunăstării emoționale

Cadrele didactice și elevii care își cunosc și gestionează emoțiile dezvoltă un grad mai mare de reziliență în fața stresului și a provocărilor cotidiene. Astfel, IE devine un factor protector pentru sănătatea mintală.

4.5. Dezvoltarea unui climat educațional pozitiv

Inteligența emoțională susține formarea unui mediu școlar incluziv, cald și stimulat, în care toți membrii comunității se simt respectați și valorizați. Un astfel de climat contribuie la prevenirea abandonului școlar și la creșterea implicării în viața școlii.

4.6. Formarea de competențe sociale esențiale

Elevii care sunt învățați să-și înțeleagă emoțiile, să colaboreze și să manifeste empatie, dezvoltă competențe esențiale pentru viața personală și profesională – cum ar fi ascultarea activă, negocierea, colaborarea și luarea de decizii etice.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în școală nu este doar o necesitate pedagogică, ci o investiție strategică în viitorul elevilor și al societății. Prin integrarea sistematică a competențelor emoționale în formarea cadrelor didactice și în curriculumul școlar, putem contribui la construirea unei școli mai umane, mai echilibrate și mai eficiente.

5. Recomandări pentru consolidarea relației IE–climat educational

5.1. Formare continuă în domeniul inteligenței emoționale

- Organizarea de cursuri, ateliere și sesiuni de dezvoltare personală dedicate cadrelor didactice;
- Introducerea tematicilor legate de IE în programele de formare inițială și continuă;
- Asigurarea unui cadru reflexiv, în care profesorii să poată analiza și gestiona propriile emoții.

5.2. Integrarea competențelor emoționale în curriculumul școlar

- Promovarea educației socio-emoționale ca parte integrantă a activităților didactice;
- Crearea unor module transdisciplinare în care să fie exersate empatia, comunicarea, cooperarea și autoreglarea;
- Utilizarea metodelor active și participative care favorizează exprimarea emoțională (jocuri de rol, dezbateri, povești etc.).

5.3. Promovarea unui stil de conducere școlară bazat pe empatie și deschidere

- Conducerile unităților școlare ar trebui să sprijine în mod activ climatul emoțional pozitiv;
- Se recomandă evaluarea și susținerea echilibrului emoțional al cadrelor didactice prin coaching, consiliere sau mentoring;
- Crearea unor spații de dialog real între conducere, profesori, elevi și părinți.

5.4. Implementarea de programe și intervenții specifice la nivel de școală

- Programe de educație emoțională dedicate atât elevilor, cât și profesorilor;
- Activități de team-building între cadrele didactice pentru consolidarea relațiilor de colaborare și sprijin reciproc;
- Stabilirea unor protocoale de gestionare a conflictelor bazate pe comunicare non-violentă.

5.5. Implicarea consilierului școlar în dezvoltarea climatului emoțional

- Extinderea rolului consilierului școlar ca facilitator al dezvoltării inteligenței emoționale;
- Organizarea de ateliere de grup, sesiuni de consiliere individuală și proiecte comune profesori–elevi.

5.6. Evaluarea periodică a climatului educațional

- Aplicarea de chestionare și focus grupuri pentru monitorizarea stării emoționale a elevilor și profesorilor;
- Utilizarea rezultatelor pentru adaptarea politicilor educaționale la nevoile reale ale comunității școlare.

Consolidarea relației dintre inteligența emoțională și climatul educațional presupune un efort colectiv, susținut, planificat strategic. Doar printr-o abordare coerentă și integrată putem transforma școala într-un spațiu în care fiecare persoană se simte valorizată, înțeleasă și capabilă să se dezvolte armonios.

- **Concluzie**
- Așadar, între inteligența emoțională a cadrelor didactice și climatul educațional există o relație de interdependență. Profesorii care își dezvoltă și aplică competențele emoționale favorizează nu doar performanța academică, ci și bunăstarea socio-emoțională a elevilor, transformând școala într-un spațiu sigur, prietenos și motivant.

Bibliografie:

- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Weare, K. (2004). *Developing the Emotionally Literate School*. London: SAGE Publications.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* New York: Teachers College Press.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Inteligența emoțională se referă la capacitatea unei persoane de a recunoaște, de a înțelege, de a gestiona și de a utiliza propriile emoții și de a empatiza cu emoțiile celorlalți. Este considerată a fi o abilitate importantă pentru a putea avea relații sănătoase, pentru a putea rezolva eventuale conflicte, pentru a putea gestiona stresul și pentru a putea atinge obiective personale și profesionale.

Administrarea corectă și echilibrată a emoțiilor și a sentimentelor poate fi o adevărată provocare atât pentru copii cât și pentru adulți. Sentimentele și emoțiile noastre se manifestă în mod permanent conștient, dar și inconștient influențându-ne modul de a acționa și de a ne comporta, determinându-ne de cele mai multe ori starea de spirit.

Recunoașterea, acceptarea, gestionarea emoțiilor și a sentimentelor reprezintă aptitudini care contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale, acea latură a inteligenței care ne ajută să facem față evenimentelor sau provocărilor întâlnite în viața de zi cu zi.

Dacă dorim să dezvoltăm inteligența emoțională a copilului și să îl ajutăm să învețe cum și când să își exprime emoțiile și sentimentele trebuie să acționăm încă din primii ani de viață ai acestuia.

O primă etapă pentru gestionarea corectă a sentimentelor și emoțiilor este *recunoașterea acestora*. Încă din primii ani de viață copiii trec prin diferite stări de la un moment la altul, nedispunând de resursele necesare pentru a recunoaște și pentru a stăpâni aceste emoții sau sentimente într-un mod adecvat. În alte cuvinte, copiii nu știu să-și exprime emoțiile și sentimentele într-un mod sănătos decât atunci când învață să recunoască, mai întâi, felul în care se simt și apoi să verbalizeze ceea ce simt.

Putem să-l învățăm pe copil să vorbească despre emoții și sentimente prezentându-i emoții și sentimente de bază precum frica, fericirea, tristețea, furia, încântarea, rușinea, invidia. Pe măsură ce crește, copilul va fi capabil să înțeleagă sentimente precum dezamăgirea, frustrarea, nervozitatea.

Ca să-l învățăm pe copil să verbalizeze ceea ce simte putem să analizăm împreună felul cum se simte un personaj dintr-o poveste sau dintr-un desen animat, sau cum se simte o persoană apropiată lui (frate, soră, tată, bunică) folosind întrebări precum:

"Cum crezi că se simte personajul?"

"De ce crezi că se simte așa?"

"Ce poate face el pentru a arăta celorlalți cum se simte?"

"Tu te-ai simțit vreodată așa?"

O altă etapă importantă este *acceptarea acestor emoții și sentimente*. Dacă copilul a reușit să recunoască aceste emoții și sentimente, atunci, putem spune că el este pregătit să învețe felul cum să accepte felul în care se simte.

Trebuie avut în vedere că toate emoțiile și sentimentele copilului trebuie observate și verbalizate, astfel încât copilul să învețe să accepte că poate avea momente când este supărat, momente când este fericit, momente când se simte furios sau trist și va putea

înțelege că este în regulă să simtă toate emoțiile și sentimentele, reușind astfel să își accepte propriile stări sufletești.

Fiecare emoție se manifestă în mod diferit printr-o serie de comportamente specifice, care diferă de la o persoană la alta. Un copil îngrijorat sau care simte frică poate deveni retras, evită dialogul, în timp ce un copil care simte furie poate deveni agresiv sau agitat.

Tehnicile verbale de stăpânire a emoțiilor și sentimentelor constituie o practică frecvent întâlnită. Copilul poate să inspire și să expire numărând până la zece pentru a se liniști și, abia după, să analizeze modul în care se simte și să exprime oral acest lucru. Putem crea și o rutină proprie care să includă întrebări de genul:

„Cum mă simt acum?”

”Ce aș vrea să fac pentru a exprima cum mă simt?”

”Cum mă voi simți dacă....?”

Adultul este cel mai bun exemplu pentru a învăța copilul cum să-și exprime emoțiile și sentimentele. Copiii învață prin imitație, deci părinții reprezintă primul lor exemplu pe care îl au pentru a învăța cum să se comporte.

Noi, adulții, trebuie să nu uităm că suntem exemple pentru copiii noștri și să alegem să le explicăm clar și pe înțelesul lor cum ne simțim și care este cauza stărilor noastre sufletești.

Atunci când copilul reușește să își recunoască și să își accepte propriile emoții și sentimente, atunci el devine capabil să își gestioneze eficient modul de a reacționa și de a se comporta în situații diferite, integrându-se armonios în societate și stabilind relații sănătoase cu cei din jurul său.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN ȘCOALA DE ASTĂZI

BABESCU ADRIANA -prof. învă. primar, Liceul Tehnologic Electrotimiș, Timișoara

În școala de astăzi, pe lângă învățatul la matematică, citire sau științe, învățăm și ceva foarte important: cum să ne înțelegem și să ne gestionăm sentimentele. Aceasta se numește inteligență emoțională. Ea ne ajută să fim prieteni buni, să lucrăm împreună și să ne simțim bine cu noi înșine și cu ceilalți.

În România, în ultimul deceniu s-a înregistrat o creștere a ratei analfabetismului funcțional și al abandonului școlar datorită faptului că elevii nu învață, sau nu înțeleg ceea ce învață, sau nu știu să învețe. Astfel, abordările care implică folosirea instrumentelor digitale sunt utile în predare, învățare sau evaluarea elevilor sau a materialelor de studiu. În zilele noastre, alfabetizarea tradițională deja implică utilizarea resurselor și platformelor digitale pentru a crea materiale educaționale accesibile și eficiente în predarea la clasă.

Inteligența artificială ne ajută pe noi, cadrele didactice în:

- Simplificarea materialelor: adaptarea textelor la nivelul de pregătire al elevilor, ținând cont și de elevii integrați cu CES, evitându-se astfel termenii complicați sau frazele lungi, de neînțeles pentru copii.
- Utilizarea unor paragrafe bine delimitate, formate din propoziții simple, care furnizează pe scurt și la obiect informațiile.
- Reduce încărcarea extrinsecă, asigurând un design vizual simplu, fără să atragă atenția cu imagini inutile sau culori stridente.
- Folosim resurse multimedia care sprijină învățarea, nu care adaugă informații irelevante.
- Încurajăm elevii să cunoască sursele adecvate învățării și să stabilească conexiuni între noile informații și cunoașterile existente.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională înseamnă să știi ce simți, să poți spune ce simți și să înțelegi ce simt și ceilalți oameni. De exemplu, dacă un coleg este trist, putem să-l întrebăm ce s-a întâmplat și să-l ajutăm să se simtă mai bine.

De ce este importantă la clasa a 2-a?

La această vârstă, copiii încep să-și facă mulți prieteni și să învețe să lucreze în echipă. Uneori apar neînțelegeri sau certuri, iar inteligența emoțională îi ajută să-și controleze supărarea și să găsească

soluții pașnice.

Cum învățăm inteligența emoțională la școală?

Profesorii folosesc jocuri, povești și discuții care ne învață să recunoaștem diferite sentimente: bucurie, tristețe, furie sau teamă. De exemplu, într-un joc, putem imita expresii ale feței care arată aceste sentimente și apoi vorbim despre ele. În povești, personajele trec prin situații în care trebuie să fie curajoși sau să-și ceară iertare, iar noi învățăm ce să facem în astfel de momente. Fiecare aplicație folosită în predarea disciplinelor poate fi însoțită de personaje în mișcare, de povești însoțite de partituri muzicale, de exemple și învățăminte pentru toți copiii.

Ce câștigăm?

Când învățăm să ne înțelegem sentimentele și pe ale celorlalți, devenim mai buni prieteni și colegi. Ne simțim mai fericiți și mai siguri pe noi. De asemenea, școala devine un loc mai frumos, unde toți ne ajutăm și ne respectăm.

În concluzie

Inteligența emoțională este ca o superputere care ne ajută să fim mai buni cu noi și cu ceilalți. La clasa a 2-a, învățăm să o folosim prin jocuri, povești și prietenie, ca să creștem frumos și fericiți!

Inteligența emoțională în școală: educația inimii și a minții

Emilia Baci

În contextul transformărilor rapide ale societății contemporane, școala nu mai poate avea un rol strict informativ. Educația modernă este chemată să formeze nu doar minți bine structurate, ci și caractere echilibrate. Aici intervine conceptul de inteligență emoțională, o dimensiune esențială a dezvoltării personale, care merită un loc central în procesul educațional. Inteligența emoțională presupune abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și capacitatea de a percepe și influența emoțiile celorlalți. Termenul a fost popularizat de psihologul american Daniel Goleman, în lucrarea sa fundamentală *"Emotional Intelligence"* (1995), în care susține că succesul în viață este mai strâns legat de competențele emoționale decât de coeficientul de inteligență.

În școală, inteligența emoțională se manifestă printr-o serie de comportamente: capacitatea elevilor de a lucra în echipă, de a-și exprima emoțiile în mod constructiv, de a rezolva conflicte fără violență și de a dezvolta empatie față de colegi. Studiile arată că introducerea programelor de educație socio-emoțională în școli reduce anxietatea, îmbunătățește performanța academică și consolidează relațiile profesor-elev (CASEL, *"The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning"*, 2011).

Din păcate, curriculumul tradițional ignoră adesea această componentă esențială. Predomină accentul pe competențele cognitive, iar emoțiile sunt rareori abordate în mod sistematic. Cu toate acestea, cercetători precum Peter Salovey și John D. Mayer, autorii conceptului de "inteligență emoțională" în forma sa științifică inițială (1990), susțin că această aptitudine poate fi învățată, exersată și dezvoltată, la fel ca orice altă competență.

Pentru a implementa eficient educația emoțională în școală, este nevoie de profesori pregătiți, de activități interactive care pun accent pe colaborare și comunicare, precum și de un climat școlar bazat pe respect reciproc și siguranță emoțională. Inițiativele educaționale moderne, precum programele SEL (Social and Emotional Learning), dovedesc că elevii care își dezvoltă inteligența emoțională devin mai responsabili, mai echilibrați și mai implicați în comunitate.

Educația nu mai poate însemna doar transmiterea de cunoștințe. Într-o lume în care copiii noștri vor trăi și lucra alături de inteligențe artificiale, ceea ce va face diferența este inteligența

emoțională – capacitatea de a rămâne umani, empatici și conștienți de sine. E timpul ca școala să educe nu doar creierul, ci și inima.

Bibliografie

1. **Daniel Goleman** – *"Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ"* (1995)
2. **Peter Salovey & John D. Mayer** – articolul *"Emotional Intelligence"*, publicat în revista *Imagination, Cognition and Personality* (1990)
3. **CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)** – *"The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions"* (2011)
4. **Marc Brackett** – *"Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive"* (2019)
5. **Linda Lantieri & Daniel Goleman** – *"Building Emotional Intelligence: Techniques to Cultivate Inner Strength in Children"* (2008)

Autor: Baciú Ionelia-Dorina, profesor pentru învățământul primar, Școala Gimnazială „Anghel Saligny“ Focșani, Vrancea

Introducere

În contextul transformărilor profunde prin care trece educația contemporană, competențele socio-emoționale capătă o importanță din ce în ce mai mare, devenind complementare celor cognitive în formarea elevului ca individ integrat social. Inteligența emoțională, concept introdus în literatura de specialitate de Salovey și Mayer (1990) și popularizat de Daniel Goleman (1995), oferă un cadru teoretic solid pentru înțelegerea modului în care gestionarea emoțiilor proprii și ale celorlalți influențează performanța educațională. Lucrarea de față își propune să evidențieze rolul inteligenței emoționale ca factor esențial în dinamica procesului educațional, atât din perspectiva elevilor, cât și a cadrelor didactice.

1. Fundamente teoretice ale inteligenței emoționale

Inteligența emoțională (IE) este definită de Mayer, Salovey și Caruso (2004) ca fiind „abilitatea de a percepe, înțelege, exprima, reglementa și utiliza emoțiile pentru a facilita gândirea și comportamentul adaptativ”. Goleman (1995) propune un model operațional compus din cinci dimensiuni esențiale: conștiința de sine, autoreglarea, motivația intrinsecă, empatia și abilitățile sociale. Aceste componente contribuie la construirea unui profil emoțional complex, cu implicații directe în contextul învățării, al relațiilor educaționale și al succesului academic.

2. Inteligența emoțională și performanța școlară

Numeroase studii evidențiază corelații semnificative între nivelul inteligenței emoționale și performanțele academice ale elevilor. Brackett și Rivers (2014) susțin că elevii cu o IE dezvoltată manifestă o mai bună capacitate de autoreglare emoțională, o motivație intrinsecă crescută și o mai mare reziliență la stresul academic. Acești factori facilitează participarea activă la procesul de învățare și îmbunătățesc relațiile cu colegii și

cadrele didactice, elemente care constituie predictorii ai reușitei școlare. De asemenea, programele educaționale care includ componente de dezvoltare a competențelor emoționale (SEL – Social and Emotional Learning) contribuie la reducerea comportamentelor disruptive, la îmbunătățirea climatului școlar și la creșterea sentimentului de apartenență (CASEL, 2020).

3. Rolul cadrelor didactice în cultivarea inteligenței emoționale

Cadrele didactice joacă un rol esențial în modelarea climatului emoțional din clasă. Profesorii cu un nivel ridicat de IE manifestă o mai bună gestionare a stresului profesional, o comunicare eficientă și o capacitate sporită de a răspunde nevoilor emoționale ale elevilor (Jennings & Greenberg, 2009). Prin atitudinea lor empatică și prin strategiile pedagogice centrate pe elev, aceștia contribuie la dezvoltarea unui mediu educațional securizant, în care învățarea este optimizată. În plus, incluziunea dimensiunii emoționale în formarea profesională continuă a cadrelor didactice este esențială pentru promovarea unei culturi educaționale bazate pe echilibru emoțional, cooperare și respect reciproc.

4. Implicații educaționale și direcții de acțiune

Integrarea sistematică a inteligenței emoționale în curriculumul școlar presupune o abordare holistică a educației, care să vizeze dezvoltarea armonioasă a elevului. Printre direcțiile de acțiune posibile se numără:

- introducerea în programele școlare a unor module dedicate educației socio-emoționale;
- formarea inițială și continuă a cadrelor didactice în domeniul competențelor emoționale;
- implementarea unor intervenții educaționale bazate pe empatie, comunicare și autoreglare;
- evaluarea progresului emoțional al elevilor, în paralel cu cel cognitiv.

Aceste demersuri contribuie la crearea unui cadru educațional echilibrat, centrat pe nevoile reale ale elevilor și adaptat complexității lumii contemporane.

Concluzii

Inteligența emoțională se dovedește a fi un determinant fundamental al calității procesului educațional, influențând în mod direct atât performanțele școlare ale elevilor, cât și eficiența actului pedagogic. Într-un context educațional din ce în ce mai complex, marcat de diversitate și schimbare, dezvoltarea competențelor emoționale reprezintă nu doar o oportunitate, ci o necesitate. Astfel, educația viitorului trebuie să valorifice într-un mod echilibrat dimensiunile cognitive, emoționale și sociale ale învățării, având ca obiectiv final formarea unor indivizi responsabili, empatici și adaptați unei societăți în continuă transformare.

Referințe bibliografice

- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). *Transforming students' lives with social and emotional learning*. Yale Center for Emotional Intelligence.
- CASEL. (2020). *What is SEL?* Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- Rusu, P., & Colomeischi, A. A. (2015). Emotional intelligence and school performance: From primary to high school. *Journal of Psychological and Educational Research*, 23(2), 20–28.

IMPORTANȚA GIMNASTICII ȘI A JOCURILOR DE MIȘCARE ÎN DEZVOLTAREA MOTRICITĂȚII ȘI A INTELIGENȚEI EMOTIIONALE A COPIILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

*Autor: Prof.ec.dr.ing. BĂDĂU ADRIAN-BOGDAN
Director Adjunct - Liceul Tehnologic "Mihai Viteazu" Vulcan
badaubogdan@yahoo.com*

Gimnastica reprezintă una dintre principalele forme de mișcare. Această disciplină sportivă se remarcă datorită faptului că este elegantă, naturală, atractivă și poate fi practică de oricine, indiferent de vârstă.

Scopul principal al practicării gimnasticii în școală, încă din ciclul primar, este reprezentat de dezvoltarea personalității, a aptitudinilor cognitive, morale, psihice, emoționale și motrice, la copiii de această vârstă. Dezvoltarea motricității copiilor din învățământul primar se poate realiza și prin intermediul jocurilor de mișcare.

Ceea ce complică procesul de înțelegere, care să asigure accețiunea aproximativ unanimă a unor noțiuni folosite în educația fizică și sport, este definirea fie în mod diferit, fie în mod aproximativ asemănător a termenilor, a conceptelor și a noțiunilor.

Conceptul de dezvoltare a capacităților motrice sau psihomotrice este considerat ca fiind sinonim cu cel de dezvoltare a însușirilor sau calităților și uneori cu cel al capacităților.

Acest fapt ne obligă să încercăm să lămurim, ce înțeles ar trebui să aibă conceptele de aptitudine, calitate, capacitate și dacă acestea sunt sau nu sinonime.

În ceea ce privește calitățile, acestea sunt considerate a fi proprietăți sau însușiri ce privesc activitatea neuromusculară. De-a lungul timpului, acest înțeles a promovat concepte printre care și cele de calități fizice, calități motrice, calități biomotrice, etc.

În dicționarul de „Terminologie a educației fizice și a sportului” (Nicu Alexe, Editura Stadion, 1974, pag. 149) calitatea motrică este definită ca fiind „aptitudinea individului de a executa mișcări exprimate în indici de viteză, de forță, de rezistență, de îndemănare, de mobilitate”, iar T. Ardelean (Fundamentarea teoretică și metodică generală a dezvoltării calităților motrice în atletism, București, Rev. EPS, nr1, 2 și 3/1981), consideră calitățile motrice „însușiri esențiale ale activității musculare exprimate prin intermediul actelor motrice, condiționate de structura și capacitățile funcționale ale diferitelor aparate și sisteme ale organismului uman, dar mediate și de procesele și capacitățile psihice”. Același autor împarte calitățile motrice în: calități motrice combinate: îndemănarea, suplețea și detenta; calități motrice de bază: rezistența, forța și viteza.

Evoluția tehnologică manifestă influențe tot mai accentuate asupra vieții sociale, astfel încât devenim din ce în ce mai sedentari, mai comozi și mai puțin sănătoși, datorită faptului că toate informațiile pot fi obținute printr-un „singur click”, deplasarea se realizează doar prin intermediul mijloacelor auto, iar automatizarea a preluat mare parte a sarcilor noastre de lucru. În categoria capacităților motrice sau a calităților motrice, cum sunt denumite de către Meinel/ Schnabel, Bewgunslehre, în anul 1976, și modificat de T. Ardelean în 1992, sunt incluse calitățile de coordonare, cele condiționale și calitățile motrice (tabelul nr.1.1).

Tabelul nr.1.1 Calități de coordonare, condiționale și motrice

Calități motrice (sinonime cu capacități fizice, capacități motrice, calități fizice)	
1. Calitățile de coordonare reprezintă acele calități determinate de procesele de control, coordonare și reglare a mișcării și cuprind: - Capacitatea de transformare și adaptare motrică; - Capacitatea de dirijare și control motric; - Capacitatea de învățare motrică.	-Procesul de organizare și reglare a mișcării motrice
2. Calitățile condiționale reprezintă acele calități determinate de procesele energetice, plastice și metabolice și cuprind: - Capacitatea de viteză; - Capacitatea de rezistență; - Capacitatea de forță.	-Procese metabolice; -Grupe musculare restrânse; -Coordonări simple.
3. Calitățile motrice care nu sunt determinate numai de factori condiționali și coordonatori: - Suplețea sinonimă cu mobilitatea articulară, extensibilitatea musculară.	

Calități motrice (sinonime cu capacități fizice, capacități motrice, calități fizice)

1. Calitățile de coordonare reprezintă acele calități determinate de procesele de control, coordonare și reglare a mișcării și cuprind:

- Capacitatea de transformare și adaptare motrică;
 - Capacitatea de dirijare și control motric;
 - Capacitatea de învățare motrică.
- Procesul de organizare și reglare a mișcării motrice

2. Calitățile condiționale reprezintă acele calități determinate de procesele energetice, plastice și metabolice și cuprind:

- Capacitatea de viteză;
- Capacitatea de rezistență;
- Capacitatea de forță. - Procese metabolice;
- Grupe musculare restrânse;
- Coordonări simple.

3. Calitățile motrice care nu sunt determinate numai de factori condiționali și coordonatori:

- Suplețea sinonimă cu mobilitatea articulară, extensibilitatea musculară.

Calitățile motrice pot fi definite ca fiind : „însușirea psiho-fizică a individului, bazată pe mecanisme fiziologice biochimice și psihice care asigură execuția acțiunilor motrice cu indici de viteză, forță, rezistență și îndemânare”.

În cadrul lucrării Enciclopedia Educației Fizice și Sportului din România – ediția a II-a (București-2015) conceptul de aptitudine este însoțit de următorii termeni: motrică, psihomotrică și sportivă. Ca termen comun întâlnit în metodică, didactică, pedagogie, psihologie, aptitudinea motrică semnifică o „însușire a personalității care condiționează și asigură ușurința învățării și executării actelor motorii”.

Aptitudinea psihomotrică este un „sistem de însușiri psiho-fizice organizate în mod original, care permite individului efectuarea cu succes a activităților psiho-comportamentale motorii de finețe, cu rezultate superioare”. - T. Bompa, Dezvoltarea calităților motrice – periodizarea, București, Ed. Ex. Ponto, 2001.

Tot ca termen comun este prezentat și conceptul de aptitudine sportivă care este definită ca o „însușire a personalității care stă la baza capacității individului de a practica cu succes un anumit sport”. – I. Șiclovan, Teoria Educației fizice și a sportului, Ed. Stadion, 1970.

Obiectivele urmărite în cadrul disciplinei gimnastică ca parte a educației fizice școlare, conform literaturii de specialitate sunt : creșterea rezistenței și a capacității de muncă fizică și intelectuală; eficientizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică a organismului; dezvoltarea aptitudinilor (calităților motrice); dezvoltarea capacității psihomotrice (este compusă din chineză, coordonări senzorio-motorii, ideomotricitate, reacții motrice, memorie motrică pe de o parte și calități motrice ca forța, viteza, rezistența pe de altă parte).

În aceste sens capacitatea motrică poate fi privită ca un sistem reprezentat de informații și acte motrice care conform autorilor G. Rață și B. C-tin. Rață poate fi definit ca fiind „putința de

a obține o reușită în executarea unei sarcini motrice fiind condiționată de o aptitudine sau o combinație de aptitudini”); însușirea unor poziții corecte ale corpului; prevenirea și ameliorarea unor deficiențe motrice sau fizice; creșterea capacității de relaxare a organismului; formarea deprinderilor de practicare a exercițiilor fizice.

Gimnastica de-a lungul timpului a reprezentat pentru România unul dintre principalii ambasadori (primul 10 din istoria gimnasticii 18 iulie 1976 – Jocurile Olimpice de Vară de la Montreal – Nadia Comăneci; în anul 2018 România ocupa locul 4 în lume cu un total de 68 de medalii din care 24 de Aur, 19 de Argint și 25 de Bronz conform datelor de pe site-ul Federației Române de Gimnastică). Din păcate în ultimii ani, performanțele gimnaștilor români au scăzut, la ultima ediție a Jocurilor Olimpice de la Rio 2016, cea mai bună performanță i-a aparținut lui Marian Drăgulescu: sărituri - locul 4.

Una din principalele cauze este desființarea cluburilor de gimnastică datorită subfinanțării, care a condus la reducerea considerabilă a numărului de sportivi (conform datelor de pe site-ul Federației Române de Gimnastică în anul 2017 mai existau la nivel național doar 45 de unități afiliate Federației, împărțite pe 20 de județe dintr-un total de 41, respectiv 8 cluburi din capitală).

Datorită acestui fapt, consider că Ministerul Educației Naționale are obligația „morală” de a reintroduce gimnastica în școala românească, prin intermediul unor programe și strategii naționale. Cadrele didactice din învățământul primar, în timpul orelor de educație fizică și sport, prin intermediul jocurilor de mișcare, pot încuraja practicare gimnasticii.

În învățământul primar jocurile de mișcare ocupă un rol deosebit de important în cadrul lecției de educație fizică și sport datorită faptului că acestea contribuie la dezvoltarea fizică, dezvoltarea cognitivă, menținerea atenției și a sănătății. Conform literaturii de specialitate jocul este definit drept o activitate fizică sau intelectuală, instinctivă și urmărită prin ea însăși, fără să aibă necesitate imediată, generatoare de plăcere și bună dispoziție .

Jocurile de mișcare reprezintă mijloace ale educației fizice datorită valențelor formativ-educative. Acestea contribuie la îndeplinirea sarcinilor educației fizice școlare, oferind posibilitatea de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice diferitelor discipline sportive, a virtuților morale și a celor comportamentale (hotărâre, dârzenie, voință, autocontrol, etc.). Psihologul K. Groos reliefează importanța jocului de mișcare în dezvoltarea copilului, datorită faptului că antrenează atât corpul, mintea și spiritul. Prin intermediul jocului copilul își dezvoltă suplețea și forța, dar și autocontrolul.

În acest context, orice demers orientat spre optimizarea procesului de instruire a copiilor din învățământul primar, în lecțiile de educație fizică, este de actualitate, motiv pentru care lucrarea: „Importanța gimnasticii și a jocurilor de mișcare în dezvoltarea motricității și a

inteligenței emoționale a copiilor din învățământul primar” reprezintă o temă de interes în literatura de specialitate.

Din aceste considerente reiese faptul că tema propusă în vederea cercetării este actuală și necesită o abordare metodică-științifică argumentată.

În baza acestor idei, se înscrie și motivația alegerii prezentei teme:

- convingerea că un proces de instruire cu obiective, conținut, structură și organizare argumentate, în vederea optimizării motricității copiilor din ciclul primar, permite valorificarea profundă a potențialului biologic, emoțional și psihomotoric al copiilor de 10-11 ani.
- dorința de a contribui la îmbogățirea materialului bibliografic de specialitate, evidențiind unele aspecte practico-metodice de abordare a lecțiilor de educație fizică și sport în manieră proprie de profesorul de specialitate;
- convingerea că această lucrare poate constitui un punct de documentare în domeniul educației fizice privind planificarea conținutului lecțiilor de educație fizică în ciclul primar de către profesorul de educație fizică și sport în vederea formării și dezvoltării motricității elevilor de 10-11 ani.

Bibliografie

1. Alexe N. (coordonator), Terminologia educației fizice și sportului, Editura Stadion, 1974
2. Alexe N., Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993
3. Ardelean T., Fundamentarea teoretică și metodică generală a dezvoltării calităților motrice în atletism, București, Revista Educație Fizică și Sport, nr. 12/1980 și nr. 1,2,3, 1981
4. Ardelean T., Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism, Centrul de multiplicare I.E.F.S., 1990

Inteligența emoțională: Fundamentul solid al dezvoltării interioare a elevilor

Daniela Bădescu, profesor

Colegiul Tehnic de Poștă și Telecomunicații ”Gheorghe Airinei”, București

Într-o lume obsedată de performanță, cifre și rezultate standardizate, uităm adesea esențialul: un copil echilibrat emoțional e mult mai pregătit pentru viață decât unul cu note perfecte, dar sufocat de anxietăți sau lipsit de empatie.

Inteligența emoțională nu e un moft, ci o necesitate vitală – baza pe care se clădește întreaga structură interioară a elevului.

Inteligența emoțională (IE) înseamnă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și abilitatea de a înțelege și influența emoțiile celor din jur. Spre deosebire de inteligența cognitivă (IQ), care măsoară raționamentul logic, IE e legată de relațiile umane, empatie, reziliență și autocontrol – competențe esențiale în viață.

Școala e mai mult decât lecții, teme și examene. În fiecare clasă există o lume nevăzută: emoțiile. Dacă nu sunt înțelese și gestionate, ele pot bloca învățarea, pot crea conflicte sau pot duce la epuizare. Dar dacă sunt cultivate, devin combustibilul interior al unui elev echilibrat și al unui profesor eficient.

Inteligența emoțională înseamnă: să-ți dai seama ce simți, de ce simți și cum să gestionezi acel sentiment, să știi cum să reacționezi fără să rănești, să înțelegi și ce simte celălalt, să comunici clar și fără teamă.

Un elev care își înțelege emoțiile nu va fi copleșit de stresul unui test sau de respingerea unui coleg. Va ști cum să se regleze emoțional și să meargă mai departe prin stabilitate emoțională.

Conflictele dintre elevi apar adesea din lipsa empatiei sau a comunicării. Un copil cu inteligență emoțională ridicată știe să asculte, să negocieze, să exprime nevoile fără agresivitate având relații colegiale sănătoase.

Prin autocunoaștere și motivație, elevii care își înțeleg emoțiile au o direcție interioară clară. Ei știu ce îi motivează, ce îi blochează și cum să se autodepășească, fără să depindă exclusiv de validarea externă.

Inteligența emoțională dezvoltă reziliența. Un elev cu structură interioară puternică nu cedează ușor în fața eșecului. Învăță din acea experiență și astfel dobândește rezistență psihologică.

Cum se construiește inteligența emoțională în școală?

Prin exemple vii, nu doar teorie. Profesorii, educatorii și părinții trebuie să fie modele de autoreglare emoțională. Prin spații sigure de exprimare. Discuții deschise, cercuri de empatie, activități care încurajează sinceritatea fără judecată.

Cu ajutorul integrării în curriculum, lecții despre emoții, decizii morale, comunicare non-violentă – toate ar trebui să facă parte din educație, nu să rămână opționale.

Printr-o evaluare emoțională, nu doar academică, un sistem care valorizează colaborarea, efortul și progresul personal în aceeași măsură cu performanța brută.

Un elev echipat cu inteligență emoțională are mai multe șanse să devină un adult echilibrat, conștient de sine și empatic. E timpul ca școala să nu mai fie doar un loc de acumulare de informații, ci un spațiu de formare umană autentică. Structura interioară a copilului contează mai mult decât orice premiu pe perete. Pentru că în final, un om puternic nu e cel care știe tot, ci cel care se cunoaște pe sine și știe cum să rămână întreg în mijlocul haosului.

Bibliografie

1. Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing, 2008.
– Lucrarea de referință care a popularizat conceptul de inteligență emoțională.
2. Goleman, Daniel. *Inteligența socială*. București: Curtea Veche Publishing, 2007.
– Continuarea naturală a lucrării anterioare, axată pe relațiile interumane.
3. Bar-On, Reuven. *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)*. Psicothema, 2006.
– Studiu fundamental care a stat la baza multor instrumente de măsurare a IE în educație.
4. Salovey, Peter & Mayer, John D. *Emotional Intelligence*. Imagination, Cognition and Personality, 1990.
– Articolul academic care a introdus termenul „inteligență emoțională”.
5. Roco, Mihail. *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom, 2004.
– O lucrare românească valoroasă care face conexiunea între creativitate și IE.

Inteligența emoțională și managementul școlii, cheia leadershipului autentic

Daniela Bădescu, profesor

Colegiul Tehnic de Poștă și Telecomunicații ”Gheorghe Airinei”, București

Într-o perioadă în care sistemul educațional se afla sub presiune – schimbări legislative, nevoi sociale, lipsă de resurse, burnout în rândul profesorilor – stilul de conducere al directorului și al echipei de management devine crucial. Nu mai e suficient să știi legislație și să gestionezi bugete. Trebuie să știi să gestionezi oameni. Iar pentru asta, inteligența emoțională (IE) este esențială.

Ce înseamnă inteligență emoțională pentru un lider școlar?

Nu e vorba doar de „a fi drăguț”. E vorba de abilitatea reală de a înțelege, simți și regla emoțiile proprii și ale celor din jur, în timp ce iei decizii, mediezi conflicte și construiești o comunitate funcțională.

Un lider cu inteligență emoțională: se autocunoaște și își recunoaște limitele, nu reacționează impulsiv în fața unei situații tensionate, citește emoțiile celor din jur și le valorifică în luarea deciziilor, cultivă încredere și respect, nu frică și își păstrează calmul în situații de criză și îl transmite echipei.

Cum influențează IE managementul școlii?

➤ Crește încrederea și colaborarea în echipă

Un manager cu inteligența emoțională înaltă: își ascultă colegii cu răbdare și fără judecată, validează emoțiile, chiar dacă nu e de acord cu ideile exprimate, oferă feedback constructiv, nu umilitor, știe să mulțumească sincer și la timp.

Exemplu: Un profesor vine cu o propunere care nu poate fi acceptată. Un lider empatic va spune: „Îți mulțumesc că te-ai implicat. Din păcate, momentan nu putem implementa această idee, dar o păstrăm pentru viitor și o adaptăm împreună.”

Rezultatul: Profesorii se simt valorizați, nu respinși. Încrederea crește, la fel și disponibilitatea de a colabora.

➤ Reduce conflictul și tensiunile

În orice școală există tensiuni – între profesori, cu părinți, între elevi, chiar în echipa de conducere. Un manager cu inteligență emoțională: nu personalizează criticile, nu intervine cu autoritate imediată, ci ascultă toate părțile, caută soluții care echilibrează interesul instituției cu cel al persoanelor implicate și își asumă greșelile și cere scuze, dacă e cazul.

Exemplu: Doi profesori intră într-un conflict. Un lider reactiv ar impune o „pedeapsă”. Un lider inteligent emoțional va media, va crea un cadru de ascultare reciprocă și va propune un plan de colaborare, pe termen scurt, monitorizat.

Rezultatul: Se evită rupturile în echipă. Oamenii se simt respectați și au spațiu să se exprime.

➤ Îmbunătățește comunicarea cu părinții și elevii

Un lider școlar cu inteligență emoțională înțelege că: părinții vin deseori cu teamă, defensivitate sau furie – pentru că nu știu cum să-și apere copiii, elevii au nevoie de un model calm și clar, nu de un lider distant.

Exemplu: Într-o situație cu un părinte nemulțumit, un director echilibrat nu reacționează defensiv („Noi știm mai bine”), ci ascultă, reformulează și oferă soluții realiste, fără a arunca vina pe profesori sau elevi.

Rezultatul: Comunicarea devine o punte de colaborare, nu un câmp de luptă. Școala își câștigă respectul și susținerea părinților.

➤ Favorizează un climat școlar pozitiv

Un climat pozitiv nu vine dintr-o schemă de recompense sau dintr-o renovare de fațadă. Vine din: cum se vorbește între colegi, cum se gestionează greșelile, cum sunt susținuți elevii care au dificultăți, ce se întâmplă după o criză.

Un lider cu inteligență emoțională, susține inițiativele care aduc valoare umană, nu doar imagine, protejează sănătatea mentală a echipei, încurajează reflecția, nu doar conformismul.

Exemplu: Într-o perioadă de stres (ex. inspecții, examene), un lider cu IE nu pune presiune oarbă pe echipă, ci spune: „Hai să ne organizăm eficient, dar și să ne protejăm echilibrul. Dacă simțiți că e prea mult, vorbim.”

Rezultatul: O școală devine un loc în care oamenii nu doar muncesc, ci cresc împreună.

Cum se dezvoltă inteligența emoțională în leadershipul școlar?

Prin formare continuă, cursuri de leadership emoțional, ascultare activă, gestionarea conflictelor sau inteligență relațională – sunt esențiale în pregătirea liderilor moderni.

Autorefecție constantă, liderul trebuie să-și pună periodic întrebări precum:

Cum reacționez când sunt provocat?

Pot să gestionez un conflict fără să ridic tonul?

Ofer spațiu colegilor să-și exprime frustrarea?

Exemplul propriu, cere empatie, calm și echilibru, dacă el/ea reacționează cu nervi, ironie sau frică. Comportamentul propriu este cea mai puternică lecție.

Crearea unei culturi organizaționale sănătoase se pot susține proiecte care cultivă inteligența emoțională și la elevi (ex. cercuri de discuții, consiliere, proiecte de colaborare). Încurajarea feedbackului sincer între toți actorii educaționali și normalizarea emoțiilor: „E ok să simțim frustrare, haideți să vedem cum mergem mai departe.”

Un manager de școală nu conduce doar un colectiv, el modelează o comunitate și într-o comunitate educațională, inteligența emoțională este liantul care ține totul laolaltă: oameni, valori, decizii, progres.

Liderul cu inteligența emoțională nu este perfect, dar este autentic, calm, empatic și deschis la învățare. Iar asta îl face cu adevărat puternic.

Bibliografie

Hargreaves, Andy & Fink, Dean. *Leadership for Sustainable Change*. Jossey-Bass, 2006.
– Analizează cum conducerea empatică și responsabilă poate genera transformări durabile în educație.

Bar-On, Reuven & Parker, James D. A. *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. – Lucrare academică de referință pentru cercetători și practicieni.

Roco, Mihail. *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom, 2004.
– Resursă românească importantă care corelează IE cu gândirea inovatoare și leadershipul.

OECD. *Social and Emotional Skills: Well-being, Connectedness and Success*. OECD Publishing, 2021.
– Raport internațional care evidențiază rolul competențelor socio-emoționale în succesul școlar și profesional.

Day, Christopher, Sammons, Pam et al. *Successful School Leadership*. Education Development Trust, 2016. – Studiu aplicat pe lideri școlari din mai multe țări, axat pe trăsături comune ale conducerii eficiente.

Manualul și inteligența artificială în actul didactic, între tradiție și revoluție digitală

Daniela Bădescu, profesor

Colegiul Tehnic de Poștă și Telecomunicații "Gheorghe Airinei", București

Educația, mai ales în epoca post-pandemică, trece printr-o transformare profundă. Pe fundalul acestor schimbări se ridică o întrebare esențială: care este locul manualului clasic într-o lume tot mai influențată de inteligența artificială (IA)? Este manualul un element vetust, care limitează inovația, sau dimpotrivă – o ancoră necesară într-un peisaj educațional fluid? Poate IA, cu toate avantajele sale, să înlocuiască structura riguroasă a unui manual bine gândit? Sau, mai înțelept, ar trebui să le integrăm într-un model mixt, în care fiecare își păstrează utilitatea?

1. Manualul – instrumentul clasic cu funcție de coloană vertebrală

Manualul nu este doar o carte. El este: un contract didactic între elev, profesor și sistem, o linie de ghidare pentru parcursul educațional, un reper în evaluare, predare și învățare.

Rolurile sale fundamentale:

- Asigurarea coerenței curriculare: Manualul transpune programa în conținut organizat, echilibrat și verificat.
- Accesibilitate egală: Într-o societate cu decalaje digitale, manualul rămâne uneori singurul suport sigur pentru elevii din medii dezavantajate.
- Controlul calității informației: Conținutul este elaborat de specialiști, aprobat de minister, și supus evaluării riguroase – spre deosebire de multe surse online neverificate.
- Formarea gândirii logice și a rutinei de studiu: Manualul cultivă o relație structurată cu învățarea, care antrenează memoria, analiza și sistematizarea.

Limite actuale:

- Ritm lent de actualizare: Multe manuale sunt depășite științific și tehnologic.
- Lipsă de interactivitate: Textul tipărit nu poate oferi feedback imediat sau adaptabilitate.
- Abordare uniformă: Nu ține cont de stilurile diferite de învățare ale elevilor.

2. Inteligența artificială – deschidere către personalizare și eficiență

Inteligența artificială nu este o modă. Este o schimbare de paradigmă. În educație, IA aduce: automatizarea sarcinilor repetitive: corectarea temelor, generarea de teste, interpretarea datelor, personalizarea învățării: aplicații care adaptează exercițiile la nivelul și ritmul fiecărui elev, acces rapid la resurse diverse: video, animații, simulări, explicații variate, feedback imediat și constant: elevul află unde greșește și ce trebuie să îmbunătățească.

Avantajele pentru profesori sunt eficiență crescută în planificare și evaluare, posibilitatea de a urmări progresul fiecărui elev prin date concrete și reducerea poverii administrative, lăsând mai mult timp pentru relația umană cu elevii.

Riscurile și provocările sunt dependența de tehnologie prin care elevii pot pierde abilități esențiale (atenție, memorare, analiză) dacă totul devine automatizat.

Eșecul alfabetizării digitale se va produce din lipsa unei formări adecvate, profesorii pot fi copleșiți sau utiliza IA în mod superficial. Etica și confidențialitatea și datele personale ale elevilor trebuie protejate astfel încât IA să nu devină un „ochi” de control permanent.

3. Profesorul – conectorul între carte și algoritm

Tehnologia nu poate înlocui profesorul. Dar un profesor care folosește inteligent manualul și IA în tandem poate crea o experiență de învățare cu adevărat modernă, adaptată și profundă.

Modele de integrare eficientă:

Predare mixtă (blended learning)

Lecția pornește din manual (bază teoretică) și se continuă cu aplicații IA (exerciții interactive, simulări, evaluare automată).

Exemplu: La biologie, elevii citesc despre sistemul digestiv în manual, apoi folosesc o aplicație pentru a explora un model 3D al corpului uman.

Remediere și diferențiere prin IA

După o evaluare din manual, profesorul observă ce elevi au lacune și le oferă activități IA personalizate (de ex. exerciții suplimentare prin platforme ca Khan Academy, Brio etc.).

Proiecte interdisciplinare

Manualul oferă cadrul teoretic, IA permite experimentarea. La o lecție despre sustenabilitate, elevii folosesc sursa din manual, apoi IA pentru a analiza impactul ecologic al unui oraș folosind hărți și simulări.

4. Școala viitorului: nu alegere, ci echilibru

Educația viitorului nu trebuie să aleagă între manual și IA, ci să învețe cum să le combine în mod echilibrat:

Manualul oferă profunzime, rigoare, repere sigure, iar IA oferă viteză, accesibilitate și adaptabilitate.

Ce presupune o integrare de succes?

Formarea profesorilor în utilizarea critică și pedagogică a IA, actualizarea manualelor pentru a include activități digitale și interconectivitate, reglementări clare pentru protejarea datelor și utilizarea etică a tehnologiei și o evaluare mixtă, care combină testele clasice cu autoevaluări susținute de IA.

Viitorul educației nu este analogic sau digital. Este hibrid, flexibil și inteligent. Manualul nu poate să dispară – se transformă. IA nu înlocuiește profesorul – îl asistă, îl sprijină. Iar profesorul modern este chemat să devină un arhitect al cunoașterii, un mediator între tradiție și inovație.

Educația nu înseamnă doar conținut. Înseamnă conexiune, gândire, sens. Iar toate acestea pot fi cultivate mai bine când cartea tipărită și inteligența artificială lucrează împreună, nu separat.

Bibliografie

1. Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing, 2008.
2. Salomon, Gavriel. *Technology and Education in the Information Age*. Lawrence Erlbaum Associates, 2002.
3. OECD. *Artificial Intelligence in Education: Challenges and Opportunities*. OECD Publishing, 2021.
4. Fullan, Michael. *The New Meaning of Educational Change*. Routledge, 2015.
5. Anderson, Janna Quitney & Rainie, Lee. *The Future of Learning: AI and Education*. Pew Research Center, 2022.
6. Radu, Sorin. *Didactica modernă între manual și digital*. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință, 2021.
7. UNESCO. *Guidance for Generative AI in Education and Research*. Paris: UNESCO Publishing, 2023.

Formare continuă pentru cadrele didactice

Formarea continuă a cadrelor didactice este esențială mai ales în arii critice precum gestionarea comportamentelor elevilor și crearea unui mediu școlar sigur.

Prof. Badiu Gabriel Adrian – Liceul tehnologic „C.Brâncuși” Dej

Profesorii au nevoie de sprijin și formare pentru a implementa eficient noile prevederi ale regulamentelor școlare, în special cele legate de gestionarea comportamentelor și de promovarea unui mediu sigur.

De ce este crucială formarea continuă?

Noile reglementări aduc adesea modificări semnificative în metodologiile de predare, evaluare și interacțiune cu elevii. Fără un sprijin adecvat și o pregătire specifică, profesorii pot întâmpina dificultăți în:

- *Aplicarea strategiilor moderne de gestionare a clasei:* Multe comportamente problematice pot fi prevenite sau ameliorate prin abordări proactive și pozitive, care necesită însă o înțelegere aprofundată și exercițiu.
- *Identificarea și intervenția în situații de risc:* Crearea unui mediu sigur implică nu doar răspunsul la incidente, ci și recunoașterea semnelor timpurii de hărțuire, bullying sau alte forme de violență.
- *Promovarea incluziunii și respectului:* Noile prevederi pot pune accent pe diversitate și incluziune, iar profesorii au nevoie de instrumente pentru a facilita o atmosferă de acceptare și respect reciproc.
- *Adaptarea la nevoile individuale ale elevilor:* O înțelegere mai bună a psihologiei dezvoltării și a diversității cognitive îi poate ajuta pe profesori să răspundă mai eficient nevoilor specifice ale fiecărui elev.

Care sunt direcțiile de formare esențiale?

Managementul comportamentelor pozitive poate fi perfecționat prin cursuri și ateliere practice axate pe tehnici de prevenire a problemelor de disciplină, consolidarea comportamentelor dezirabile și utilizarea intervențiilor non-punitive.

Siguranța școlară și prevenirea violenței se poate asigura prin programe care abordează recunoașterea semnelor de bullying, cyberbullying, violență domestică sau abuz, precum și protocoale de intervenție și raportare.

Inteligența emoțională și comunicarea nonviolentă se poate obține prin dezvoltarea abilităților de comunicare empatică, mediere a conflictelor și gestionare a propriilor emoții, esențiale pentru relații sănătoase în mediul școlar.

Legislația și etica profesională joacă un rol important prin aceea că, o înțelegere clară a cadrului legal privind drepturile copilului, protecția datelor și responsabilitățile profesionale în contextul noilor prevederi, elimină factorii care pot perturba gestionarea comportamentelor elevilor.

Suportul psihologic și wellbeing pentru cadrele didactice este important. Profesorii, la rândul lor, se confruntă cu stres și provocări emoționale. Programele de formare ar trebui să includă și resurse pentru menținerea sănătății mentale și prevenirea burnout-ului.

Investiția în formarea continuă a profesorilor nu este doar o cerință administrativă, ci o necesitate fundamentală pentru a asigura un învățământ de calitate și un mediu propice dezvoltării armonioase a tuturor elevilor.

Importanța dezvoltării inteligenței emoționale în cadrul școlii

Prof. învă. primar Băeșu Alina, Școala Gimnazială Anton Pann

Trăim vremuri în care rolul de dascăl ne solicită foarte mult. Poate singurul lucru mai dificil decât acesta este să fii elev. Copiii n-au fost niciodată supuși atâtor influențe și atâtor surse de distragere.

Studiile din ultimii ani au demonstrat că elevii au devenit mai impulsivi, mai neascultători, mai îngrijorați, mai temători, mai singuri, mai triști, mai iritabili, mai violenți...copiii sunt prada evoluției economiei și tehnologiei...

În ultima vreme, s-a neglijat rolul pe care îl au sentimentele în dezvoltarea armonioasă a copiilor. Iar astăzi societatea plătește prețul, dată fiind creșterea violenței și a lipsei de respect. Plătim prețul atunci când punem accent doar pe intelectul copiilor, dar uităm de inimile lor.

cercetările științifice arată că emoțiile se formează în principal de la naștere până la adolescență. Și după ce se formează, apare o altă etapă necesară și anume, *identificarea* lor, *înțelegerea* lor, *acceptarea* lor, *asocierea* lor cu acțiunile curente. Acest lucru se manifestă și se poate educa cel mai bine în școală.

pentru a avea tineri cu un comportament inteligent din punct de vedere emoțional și social este decisiv să fim foarte atenți la ce lucrăm și cum lucrăm cu ei în școală. Introducerea strategiilor de dezvoltare a inteligenței emoționale în școală și a abilităților cognitive multiple pare să producă o schimbare radicală.

un număr mare de educatori recunoaște faptul că elevii care beneficiază exclusiv de pregătire școlară pot fi „neechipați” pentru provocările viitoare, atât ca indivizi, cât și ca membrii ai societății - nu este suficient doar să fie hrănită mintea.

studiile arată că ie este cel mai bun predictor pentru achizițiile viitoare ale copiilor, pentru succes, față de inteligența tradițională, cognitivă și abilitățile tehnice.

dinamica schimbărilor sociale contemporane solicită o bună capacitate de adaptare a individului la mediu, care se poate realiza numai dacă înțelegem rolul extraordinar pe care îl are folosirea inteligentă a emoțiilor. Teoriile moderne despre inteligență s-au dezvoltat prin observarea faptului ca individul uman, pe parcursul vieții, este într-o permanentă dezvoltare personală care, pentru a avea succes, ar trebui să îndeplinească anumite condiții. Aceste condiții de realizare a succesului în viață depind de abilități care se formează pe tot parcursul educației formale sau cel puțin ar trebui să fie urmărite ca obiective, dincolo de discipline.

urmărind ceea ce scriu oamenii de știință despre inteligență, se observă interesul special acordat inteligenței emoționale și sociale, care se referă la abilitatea de a te înțelege pe tine și de a-i înțelege pe ceilalți..

pe baza bibliografiei de specialitate, precum și a experienței practice, acumulată în munca instructiv-educativă cu elevii, susțin ideea că dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie la creșterea motivației pentru învățare, accelerează însușirea cunoștințelor, formarea priceperilor și deprinderilor, a capacităților, contribuind la dezvoltarea tuturor proceselor psihice.

dezvoltarea inteligenței emoționale în cadrul activităților școlare se bazează pe inovarea și modernizarea strategiilor de predare-învățare în vederea creșterii motivației și interesului elevilor pentru învățarea școlară, pentru valorificarea potențialului creativ și intelectual al fiecărui copil.

totodată avem în vedere valențele activ-participative în planul formării și dezvoltării unor capacități și competențe de comunicare și relaționare psihosociale (sociabilitatea, spiritul de echipă, inteligența emoțională, capacități de autocunoaștere și autoevaluare).

Aceasta nu este decât o invitație la meditație și sensibilizare a cadrelor didactice în ceea ce privește importanța dezvoltării inteligenței emoționale pentru că dascălul este unul dintre cele mai importante repere din viața elevului. De la el, elevul învață zilnic tipare de reacție și comportament, care sunt lucrurile esențiale în viață, și cât este de important să ne valorizăm și să ne respectăm, pe noi și pe cei din jurul nostru.

Învățătura nu se poate face izolat de sentimentele copiilor. Alfabetizarea emoțională este la fel de importantă ca învățarea cititului sau matematicii. Un motiv pentru care copii nu sunt de loc pregătiți pentru viață este fără îndoială acela că societatea nu s-a deranjat să se asigure că fiecare copil este învățat care sunt elementele esențiale pentru a-și stăpâni mânia sau pentru a-și rezolva conflictele într-un mod pozitiv – tot așa cum nu i-a învățat ce este empatia, controlarea impulsurilor sau oricare dintre celelalte componente fundamentale la nivel emoțional. Lăsându-i pe copii să învețe la întâmplare aceste lecții emoționale, riscăm să ne confruntăm peste câțiva ani cu fenomenul analfabetismului emoțional

Bibliografie:

1. Goleman, d., (2001), *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București
2. Vernon, a., (2006), *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, Editura Ascr, Cluj-Napoca

Posibilități de valorificare a curriculumului pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

Prof. înv. primar Băeșu Alina , Școala Gimnazială Anton Pann

Reforma curriculară presupune învățare centrată pe elev, pe competențele pe care acesta le dobândește. Aceasta nu înseamnă ruperea predării de învățare ci deplasarea accentului de pe munca de predare a educatorului pe munca educatului, pe dezvoltarea capacităților și atitudinilor superioare. Învățarea implică procesul de transformare a informațiilor în cunoștințe, prin interiorizarea lor, prin trecerea de pe planul extern pe plan intern devenind din cunoștințe pentru alții cunoștințe pentru sine. Învățarea nu se desfășoară doar pe plan cognitiv ci pe toate celelalte planuri: afectiv, volitiv, caracterial, comportamental.

Învățământul modern își pierde treptat caracterul reproductiv, orientat spre însușirea de cunoștințe, devenind din ce în ce mai creativ și activ, centrându-se pe dezvoltarea competențelor. Teoriile actuale ale personalității arată că nu există om fără calități. Ca urmare rolul educației este de a identifica înclinațiile aptitudinale ale educatului, de a stimula formarea structurilor complexe de personalitate bazate pe aceste aptitudini, de a orienta educatul către acele domenii de activitate unde aceștia pot obține rezultate superioare și succese, potrivit intereselor și aspirațiilor proprii.

Pedagogia modernă a demonstrat eficiența utilizării metodelor interactive la lecție (conversația euristică, problematizarea, demonstrația, jocul de rol, dezbaterile, metode și tehnici de lucru individual sau pe echipe). Educatorul trebuie să își adapteze conținuturile la specificul educatului și să găsească cele mai bune metode de valorificare a acestuia. Este un proces dificil dar merită a fi realizat pentru că cel mai important lucru în procesul instructiv-educativ este să contribui la dezvoltarea educatului și să obții tot ce este mai bun la el.

Reacția școlii ca instituție de educație, formare și orientare, la mobilitatea socială și economică trebuie să fie de adaptare rapidă a conținutului, structurilor și funcțiilor sale, de creare a premiselor favorabile pentru elevi care să le permită integrarea socială rapidă, flexibilitatea, inițiativa și rezolvarea de probleme, diminuarea imprevizibilului sau a hazardului în alegerea carierei.

Școala trebuie să facă tot ce îi stă în putință pentru valorizarea maximă a fiecărui individ prin stimularea intelectuală a elevilor, aptitudinilor, atitudinilor și trăsăturilor de personalitate. Acesta este motivul pentru care programele de dezvoltare a inteligenței emoționale sunt impendios necesare.

Pornind de la finalitățile ciclului primar, precum și de la obiectivele ciclurilor curriculare (ciclul achizițiilor fundamentale, ciclul de dezvoltare), observăm că activitățile de dezvoltare a inteligenței emoționale contribuie la formarea personalității elevului, respectând nivelul și ritmul său de dezvoltare, precum și la înzestrarea acestuia cu atitudini și capacități care să stimuleze raportarea efectivă și creativă la mediul social.

O simplă privire asupra planului cadru pentru ciclul primar este suficientă pentru a înțelege că accentul se pune încă pe formarea capacităților intelectuale, înzestrarea elevului cu tehnici de muncă intelectuală, necesare instruirii și autoinstruirii.

Proporția ariilor curriculare în cadrul învățământului primar este dozată în funcție de vârsta educabililor, dar și în raport cu dominantele ciclurilor curriculare pe care le traversează.

Ciclul de învățământ	Primar
Arie curriculară	
Limbă și comunicare	37 %
Matematică și științe	20 %
Om și societate	10 %
Arte	10 %
Educație fizică și sport	10 %
Tehnologii	8 %
Consiliere și orientare	5 %

Iată de ce, activitățile de dezvoltarea a inteligenței emoționale pot fi integrate în cadrul ariei curriculare Limbă și comunicare, Om și societate, dar mai ales Consiliere și orientare, și nu numai. Lecțiile emoționale se pot integra în mod firesc în orele de curs, poate chiar și în orele de matematică sau științe în care se pot învăța calitățile principale, cum ar fi puterea de concentrare, motivarea la învățătură, stăpânirea impulsurilor pentru a putea învăța bine, etc.

În cadrul orelor de limba și literatura română, pot fi abordate texte, povestiri care să reliefeze dispoziții afective diferite, pe baza cărora elevii să identifice trăirile sufletești ale personajelor, să indice propriile trăiri la lecturarea textelor, să găsească modalități de rezolvare a situațiilor, conflictelor din textele prezentate. Exemplificăm prin povestea “Broscuța și ursulețul”, în care broscuța dornică să se joace cu ursulețul acre hibernează, îi joacă o festă să îl trezească mai repede. Istoria este folosită pentru a provoca o discuție despre prietenie și despre ce simt oamenii atunci când li se face o glumă. Astfel se pot aborda subiecte ca timiditatea, recunoașterea nevoilor prietenilor, împărtășirea sentimentelor, rezolvarea conflictelor, etc. Utilizarea sistematică a metodelor gândirii critice, a metodelor de învățare prin cooperare în cadrul lecțiilor asigură elevilor un parcurs școlar motivant și eficient.

În cadrul orelor de educație civică elevii sunt inițiați în practicarea unui comportament civic într-o societate democratică: un comportament activ, liber, responsabil, tolerant, deschis, comunicativ, reflexiv, autoevaluativ. Orele de educație civică sunt o soluție la necesitatea de alfabetizare civică a școlarilor mici prin familiarizarea acestora cu limbajul, tematizările și activitățile de învățare specifice. Astfel se valorifică experiența specifică vârstei prin accentuarea dimensiunilor afectiv-atitudinale asociate celei cognitive, prin stimularea participării și a comunicării sociale responsabile. Educația pentru democrație este un proces complex și de lungă durată, iar școlarul mic este implicat în viața socială prin apartenența sa la familie, la grupurile de joc și de învățare, dar și prin relațiile specifice pe care el le poate stabili cu diverse instituții și

organizații din comunitatea în care trăiește. De aceea, procesul de socializare poate și trebuie să înceapă de timpuriu.

Atingerea obiectivelor cadru specifice educației civice, respectiv cunoașterea și utilizarea limbajului din sfera valorilor civice, cunoașterea și respectarea drepturilor copilului, a normelor de comportare în societate, dezvoltarea unor comportamente relaționale privind constituirea grupurilor sociale, dezvoltarea și manifestarea unor atitudini favorabile luării deciziilor și exprimării opiniilor în ceea ce privește activitatea grupurilor din care fac parte constituie un pas important în dezvoltarea inteligenței emoționale (în descoperirea sinelui, a grupurilor din care fac parte și a mijloacelor de comunicare și acțiune în cadrul grupurilor).

Dar unul din cele accesibile modalități de dezvoltare a inteligenței emoționale în cadrul învățământului primar este abordarea acesteia în cadrul orelor de Consiliere și orientare.

Aria curriculară “Consiliere și orientare”:

❖ reprezintă una din modalitățile esențiale prin care școala trebuie să-și urmeze scopul primordial: de proces formativ centrat pe elev, capabilă să valorizeze tipuri diverse de elevi și abilități, să răspundă nevoilor comunității și să ofere societății persoane competente pentru viața privată, profesională și publică.

❖ constituie cadrul organizat de întâlnire între profesori și elevi, în care profesorul poate să lucreze nu doar cu dimensiunea rațional – intelectuală a elevului, ci și cu cea afectivă, motivațională, atitudinală și socială.

Aria curriculară “Consiliere și orientare” tinde să rezolve următoarele aspecte:

- dezvoltarea personală și înzestrarea elevilor cu cunoștințe și abilități necesare pentru managementul propriei vieți;
- informarea elevilor privind oportunitățile de educație și formare în România;
- facilitarea accesului la întreaga ofertă de educație și formare profesională;
- sprijinirea bunei inserții socio-profesionale viitoare a tinerilor;
- ameliorarea continuă a procesului de utilizare a resurselor umane de care societatea dispune;

Experiența țărilor (Franța, Belgia, Marea Britanie, etc.) care au inclus în curriculum această arie, **“Consiliere și orientare”** sugerează importanța acestor demersuri:

- rezultate școlare mai bune;
- climat școlar constructiv;
- vehicularea unei cantități mai mari de informații despre carieră;
- o relație mult mai bună între elevi și profesori;
- creșterea motivației pentru învățare;
- creșterea satisfacției față de calitatea procesului educațional din școală;
- obținerea unor scoruri mai mari la testele naționale de cunoștințe;

Curriculum-ul “Consiliere și orientare” este structurat pe următoarele module:

- ☐ Autocunoaștere și dezvoltare personală
- ☐ Comunicare și abilități sociale
- ☐ Managementul informațiilor și al învățării
- ☐ Planificarea carierei
- ☐ Calitatea stilului de viață

venind astfel în întâmpinarea nevoilor fundamentale ale fiecărui școlar și anume: cunoașterea de sine, dezvoltarea personală, relaționarea interpersonală, deprinderea unor tehnici de învățare eficientă, dezvoltarea capacității de a lua decizii și a rezolva probleme, formarea unui stil de viață sănătos.

Observăm astfel că majoritatea temelor propuse în cadrul disciplinei Consiliere și orientare vizează componentele inteligenței emoționale, respectiv conștiința de sine, autocontrolul, motivația, empatia și aptitudinile sociale.

Dezvoltarea inteligenței emoționale înseamnă promovarea unor comportamente constructive pentru înlăturarea problemelor cauzate de un management defectuos al acesteia..

Prin programele de dezvoltare personală se urmărește învățarea și asimilarea cât mai multor comportamente corecte, achiziția de valori socio-culturale, ceea ce duce la scăderea agresivității, emoțiilor negative la copii și tineret.

BIBLIOGRAFIE

1. Elias, M., Tobias, S., Friedlander, B., (2002), *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Editura Curtea Veche, București
2. Goleman, D., (2001), *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București
3. Segal, J., (1999), *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, Ed. Teora, București
4. Vernon, A., (2006), *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, Editura ASCR, Cluj-Napoca

Relevarea specificului inteligenței emoționale față de inteligența academică

Prof. dr. Băiceanu Adriana, Colegiul Tehnic „Ion Holban” Iași

”Descoperirea înseamnă a vedea ceea ce a văzut toată lumea și a gândi ceea ce nu a gândit nimeni” (Albert Von Szent-Gyorgyi)

Descrierile inteligenței emoționale sunt la fel de vechi ca mărturiile comportamentului uman. De la cele două testament din Biblie până la filosofii greci, Shakespeare, Thomas Jefferson și psihologia modern, aspectul emotional al rațiunii a fost discutat ca un element fundamental al naturii umane. Oamenii care își ascut inteligența emoțională, au abilitatea unică de a prospera acolo unde alții se poticnesc.

Inteligența emoțională este acel ”ceva” puțin intangibil din fiecare dintre noi. Definește felul în care ne gestionăm comportamentul, în care abordăm momentele sociale, complexe și în care luăm decizii personale cu rezultate pozitive.

La începutul anilor 1900, a apărut o nouă direcție care încerca să măsoare *inteligența cognitive (IQ)*. Mulți oameni erau incredibili de inteligenți (buni la citit, la scris, la matematică) dar limitați de abilitatea lor de a-și gestiona comportamentul și de a se înțelege bine cu ceilalți. Cercetătorii au descoperit oameni care excelau în viață, în ciuda faptului că aveau o inteligență medie.

E.L.Thorndike, profesor la Universitatea Columbia, a fost primul care a dat un nume inteligenței emoționale. Temenul său de ”inteligență socială” reflecta abilitatea indivizilor de a poseda aceste abilități de a se înțelege bine cu alte persoane.

Abia în anii 1980, inteligența emoțională (EQ) și-a primit numele actual.

Curând, au urmat cercetări puternice, inclusive o serie de studii la Universitatea Yale, care stabileau o *legătură între inteligența emoțională (EQ) și realizarea personală, fericirea și succesul profesional.* (T.Bradberry, J.Greaves, 2008, pag.39-40)

Inteligența emoțională este capacitatea omului de a fi în stare să se motiveze și să persevereze în fața frustrărilor; de a-și stăpâni impulsurile și de a amâna satisfacțiile; de a-și regla stările de spirit și de a împiedica necazurile să-I întunece gândirea; de a fi stăruitor și de a spera. (D.Goleman, 2001)

Inteligența emoțională este abilitatea de a identifica, înțelege și gestiona stări și sentimente, atât pe ale noastre, cât și pe ale altora. (R. Yeung, 2012)

Goleman, Salovey și Mayer, precum și alte sute de cadre didactice universitare, profesori de la școlile de afaceri și manageri, au căzut de acord că inteligența emoțională (EQ) este extrem de importantă pentru a avea succes la locul de muncă. Indivizii inteligenți din punct de vedere emotional sunt capabili să recunoască ceea ce simt și să genereze intenționat alte stări de spirit pentru a-și atinge scopurile. Adesea, motivația este cea care face diferența dintre succes și eșec.

Abilitățile interpersonale reprezintă o altă componentă importantă a inteligenței emoționale. Respectăm oamenii inteligenți, intuitive și cu mintea ascuțită, însă ne plac cei care au o atitudine pozitivă și abilități sociale.

Inteligența emoțională (EQ) este o abilitate flexibilă care se poate învăța cu ușurință.

Inteligența cognitivă (academică) este capacitatea de a învăța lucruri noi, de reactualizare a informațiilor, de raționament, de aplicare a cunoștințelor și de rezolvare a problemelor, capacitatea de adaptare la noile condiții și situații de viață. (Kaplan și Sadok, 1991)

Inteligența la învățătură (academică) nu te pregătește pentru vâltoarea/ocaziile cu care te întâlnești la nivelul vicisitudinilor vieții. Un IQ ridicat nu este o garanție de prosperitate, prestigiu sau fericire în viață, pentru că școala și cultura noastră se concentrează asupra capacităților de învățătură, ignorând inteligența emoțională, un set de trăsături care contează imens în destinul nostru personal.

Inteligența cognitivă (IQ) nu este flexibilă.

Viața emoțională este o dominant care poate fi gestionată cu mai mult sau mai puțin talent și care presupune un set unic de competențe. Măsura în care cineva abordează aceste competențe este de o importanță majoră pentru înțelegerea faptului că o persoană poate reuși în viață, în vreme ce o altă persoană, cu o inteligență egală, sfârșește într-o fundătură.

Aptitudinile emoționale sunt meta-abilități ce determină cât de bine putem folosi talentele pe care le avem, inclusive inteligența pură. Dovezile arată că persoanele care se descurcă din punct de vedere emoțional, care își cunosc și își stăpânesc bine sentimentele, care deslușesc și abordează eficient sentimentele celorlalți, sunt în avantaj în orice domeniu al vieții. (Goleman, 2001, pag 52-53)

Inteligența academică (IQ), personalitatea și inteligența emoțională (EQ) sunt calități diferite pe care le posedăm cu toții. Împreună, ele determină felul în care gândim și acționăm. Este imposibil ca una dintre ele să fie prezisă în funcție de alta.

Oamenii pot fi inteligenți, dar nu inteligenți din punct de vedere emoțional. Oamenii cu toate tipurile de personalitate pot avea un IQ și/sau un EQ ridicat.

Tot ca și IQ-ul, personalitatea este stabilă în decursul vieții. Trăsăturile de personalitate apar devreme în viață și nu dispar.

IQ, EQ și personalitatea evaluate împreună sunt cele mai bune moduri de a obține o imagine a întregii persoane. Dintre cele trei, inteligența emoțională (EQ) este singura calitate flexibilă și care poate fi schimbată. Când toate cele trei sunt măsurate la un singur individ, ele nu se suprapun mult. În schimb, fiecare dintre ele acoperă o anumită zonă care explică felul în care se comportă o persoană. (T. Bradberry, J.Graves, 2008, pag. 41-42)

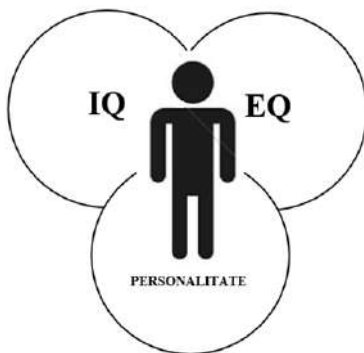


Fig.1.Evaluarea întregii persoane

Tipul pur de IQ este o caricatură a intelectualului care se poate adapta la nivel mintal, dar este incapabil să se adapteze la lumea personală.

Prin contrast, *oamenii care au o inteligență emoțională (EQ) ridicată*, sunt echilibrați din punct de vedere social, simpatici și veseli, nu cad pradă temerilor și îngrijorărilor care să-i macine. Au o mare capacitate de a se dedica trup și suflet oamenilor și cauzelor lor, de a-și asuma răspunderi și de a avea un profil etic, sunt înțelegători și afectuoși în relațiile lor. Viața lor emoțională este bogată și normal, ei se simt bine cu ei înșiși și cu ceilalți și cu universal social în care trăiesc.

Aceste portrete sunt extremele, în fiecare dintre noi există un amestec de IQ și EQ la anumite niveluri. Dar ele oferă o privier instructivă referitoare la fiecare din aceste dimensiuni, în mod separate, ale calităților fiecăruia.

Până la un anumit punct, *orice om are o inteligență cognitivă și una emoțională*, prin urmare, aceste portrete se contopesc. Și totuși, dintre cele două, inteligența emoțională (EQ) adaugă mult mai multe calități care ne determină să fim cu adevărat oameni. (D. Goleman, 2001, pag. 62 - 64)

Bibliografie:

Roco, M. - „Creativitate și inteligență emoțională”, Editura POLIROM, Iași, 2001;
Păduraru C. C. , Petraru C., Gheorghiu G., - Suport pentru activități de dezvoltare socioemoțională, Un zâmbet pe chipul tău copile, Piatra Neamț, 2014;
Simister, C. J. – ”Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței și creativității copiilor”, Ed. POLIROM, Iași, 2011

Programul SEL și rezultatele academice

Prof. înv.primar Băișanu Mariana

Școala Gimnazială „Nicolae Stoleru” Baia, jud. Suceava

Pentru a pregăti copiii pentru provocările pe care le au probabil de confruntat într-o societate aflată într-o continuă schimbare, ar trebui să lărgim gama de competențe abordate în școli. Există dovezi că programele SEL pot ajuta copiii să devină adulți bine adaptați și productivi.

Programul SEL (Social and Emotional Learning), dezvoltat în SUA de CASEL în urma colaborării cu experți din domeniul psihologiei, pedagogiei, neuroștiinței, educației și resurselor umane, are o abordare holistică a naturii umane și urmărește dezvoltarea celor două tipuri esențiale de abilități - intrapersonale și interpersonale. Copiii sunt sprijiniți să formeze relații sănătoase, necesare pentru o evoluție armonioasă mai întâi pe parcursul școlii, iar mai târziu la locul de muncă și în viața personală. Este cel mai complex program de dezvoltare socio-emoțională.

Elias, în 1997, spunea că școlile vor avea cel mai mare succes în misiunea lor educațională atunci când vor integra eforturile de promovare a învățării academice, sociale și emoționale.

Analizele recente ale programelor de învățare socio-emoțională în școală oferă un acord general iar acestea sunt eficiente în reducerea comportamentelor dezadaptative și îmbunătățirea succesului școlar (Durlak et al., 2016). Abilitățile socio-emoționale pot influența rezultatele academice, atât direct, cât și indirect. De exemplu, abilitățile de reglare emoțională pot facilita controlul atenției și dezvoltarea motivației intrinseci contribuind astfel la studiu și efort intelectual susținut. De asemenea, ajută elevii să-și controleze izbucnirile emoționale și reacțiile impulsive din timpul orei facilitând adaptarea școlară ducând în final la motivație pentru învățare.

Perceperea emoțiilor poate fi importantă pentru exprimarea literară, artistică precum și pentru interpretarea literaturii și a operelor de artă. Folosirea emoțiilor pentru a facilita gândirea poate ajuta elevii să decidă pe ce activități să se concentreze, în funcție de cum se simt. E mai ușor să scrii un eseu creativ într-o dispoziție bună, deoarece stările pozitive sporesc gândirea

divergentă și imaginația. Dispozițiile negative pot facilita o atenție sporită la detaliu și sunt mai potrivite pentru a rezolva probleme de geometrie, spre exemplu.

Înțelegerea vocabularului emoțional și dinamica emoțiilor duce la dezvoltarea limbajului și ajută copiii să analizeze personajele sau intriga unui roman. Abilitatea de a gestiona emoțiile poate ajuta elevii să facă față situațiilor anxioase, cum ar fi susținerea testelor, examenelor sau începerea unui proiect.

Cercetătorii au demonstrat că SEL joacă un rol important în influențarea rezultatelor nonacademice, dar are și un rol critic în îmbunătățirea performanțelor academice ale copiilor și a învățării pe tot parcursul vieții (Zins et al., 2004). "Building Academic Success on Social and Emotional Learning" editat de Zins et al., (2004) prezintă dovezi considerabile că SEL nu numai că poate îmbunătăți dezvoltarea socială și sănătatea mintală a elevilor, dar le poate întări rezultatele școlare. Ei susțin faptul că intervențiile SEL ar trebui să aibă loc într-un mediu de învățare suportiv, prietenos, încurajator. Ca urmare, sunt create oportunități de recompensă, competențele socio-emoționale fiind dezvoltate și consolidate, rezultatul final fiind îmbunătățirea rezultatelor școlare.

Payton et al., (2008) au efectuat trei analize la scară largă (din 317 studii care au implicat 324 303 copii) cu privire la impactul SEL asupra elevilor de școală primară și gimnazială. Concluziile au demonstrat câștiguri de 11-17 procente la testele de evaluare, ceea ce demonstrează că programele SEL oferă elevilor un beneficiu educațional practic. De asemenea, Durlak et al., (2011) au efectuat o meta-analiză a 213 studiilor care au implicat mai mult de 270.000 de elevi și au raportat o creștere de 11 procente în performanța academică a elevilor care au participat la programe SEL în comparație cu cei care nu au participat la astfel de programe. Recenziile au arătat și un comportament îmbunătățit la clasă, o capacitate crescută de a gestiona stresul și depresia, stimă de sine crescută și perspective pozitive asupra vieții.

CASEL a efectuat un set de cercetări riguroase prin care a demonstrat că educația care promovează SEL obține rezultate și că profesorii din toate domeniile academice pot preda eficient SEL (CASEL, 2016). Unii profesori sunt mai deschiși către astfel de programe în timp ce alții sunt mai reticenți crezând că reacțiile emoționale și obiceiurile copiilor sunt profund înrădăcinate și greu de schimbat. Totuși, având în vedere toți factorii care influențează dezvoltarea copiilor și gama largă de competențe care contribuie la adaptarea socială nu trebuie

să ne așteptăm la schimbări rapide prin programe SEL. Este nevoie de mult antrenament și practică pentru ca elevii să-și dezvolte obiceiuri și abilități noi. Pe termen lung, însă, mici schimbări pot avea un impact extraordinar.

Bibliografie:

1. Carr, A. (2017). Social and emotional development in middle childhood. In D. Skuse, H. Bruce și L. Dowdney (Eds). *Child Psychology and Psychiatry* (pp. 83-90). Sussex: Wiley Blackwell
2. Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A research note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, Vol. 38, pp. 581–586.
3. Mullan, K. (2019). A child's day: trends in time use in the UK from 1975 to 2015. *The British Journal of Sociology*, 70(3), 997-1024

Top 10 aplicații utile pentru o secretară modernă

Balaci Gina Silvia
Școala Gimnazială Vârteșcoiu-Vrancea

Introducere

În era digitalizării accelerate, activitatea de secretariat a devenit mult mai complexă și interactivă. De la redactarea documentelor și programarea întâlnirilor, până la comunicarea internă și gestionarea arhivelor, secretara modernă trebuie să fie nu doar bine organizată, ci și bine dotată tehnologic. Utilizarea aplicațiilor digitale potrivite contribuie la eficiență, reducerea timpilor de lucru și o organizare mai clară a activităților zilnice.

Articolul de față prezintă zece aplicații esențiale pentru orice secretară care își dorește să țină pasul cu cerințele moderne ale profesiei. Aceste instrumente digitale au fost selectate în funcție de frecvența utilizării, funcționalitatea practică și recomandările autorilor români din domeniul administrativ și tehnologic.

1. Microsoft Outlook – Organizare e-mail și calendar

Una dintre cele mai utilizate aplicații în mediul profesional, Outlook oferă funcții integrate pentru gestionarea e-mailurilor, programarea întâlnirilor și coordonarea activităților zilnice.

„Outlook este indispensabil în birourile administrative moderne, asigurând coerență și comunicare eficientă.” – **Carmen Zaharia (2020)**

2. Google Calendar – Planificare și notificări

Această aplicație gratuită permite programarea activităților, sincronizarea cu alte calendare și trimiterea automată de notificări. Este ideală pentru evidența întâlnirilor, termenelor-limită și programărilor.

3. Zoom – Conferințe video și întâlniri online

Indispensabilă în contextul muncii hibride, Zoom facilitează organizarea ședințelor online, partajarea de documente și comunicarea în timp real cu colegii sau colaboratorii.

„Pandemia a accelerat digitalizarea, iar aplicațiile de videoconferință au devenit instrumente standard în activitatea de secretariat.” – **Andrei Popă (2021)**

4. Microsoft Word – Redactarea documentelor oficiale

Microsoft Word rămâne standardul în redactarea documentelor profesionale: adrese, cereri, procese-verbale, rapoarte etc. O secretară modernă trebuie să stăpânească funcțiile avansate ale acestui editor de text.

5. Excel – Baze de date și evidențe administrative

Aplicația permite realizarea de tabele, baze de date, evidențe contabile și planificări. Funcțiile de calcul automat, sortare și filtrare sunt utile în activitățile administrative.

„Excel este un instrument-cheie pentru secretari, oferind suport în organizarea și sintetizarea informațiilor.” – **Mihaela Rus (2019)**

6. Canva – Design grafic pentru prezentări și materiale vizuale

Canva este o platformă online ușor de utilizat, ideală pentru realizarea de afișe, invitații, bannere și prezentări vizuale. Secretara modernă poate astfel contribui la imaginea instituției sau firmei.

7. Trello – Managementul sarcinilor și proiectelor

Trello funcționează pe baza unui sistem vizual de tip „Kanban”, organizând sarcinile pe coloane (de făcut, în desfășurare, finalizate). Este excelent pentru urmărirea proiectelor și colaborarea în echipă.

8. Google Drive – Stocare și partajare de documente

Această aplicație permite încărcarea, organizarea și partajarea documentelor în format electronic. Secretara poate colabora ușor cu alți membri ai echipei fără a folosi e-mailul pentru fiecare document.

„Accesul rapid la documente este vital în administrația modernă, iar Google Drive oferă soluții eficiente de partajare și arhivare.” – **Raluca Mihăilă (2022)**

9. Adobe Scan – Scanare documente cu telefonul

Cu această aplicație, documentele în format fizic pot fi rapid transformate în PDF-uri clare și salvate direct în telefon sau trimise prin e-mail. Este extrem de utilă în contextul digitalizării arhivelor.

10. Grammarly (sau Scribens) – Corectare automată a textelor

Pentru redactarea în limba engleză, Grammarly oferă corectură gramaticală și stilistică automată. Este o aplicație utilă mai ales în corespondența internațională.

Avantajele utilizării aplicațiilor digitale în secretariat

Avantaj	Explicație
Eficiență crescută	Activitățile se desfășoară mai rapid și cu mai puține erori.
Economisirea timpului	Planificarea și automatizarea sarcinilor reduc munca repetitivă.
Organizare clară	Toate activitățile sunt programate și ușor de urmărit.
Colaborare facilă	Aplicațiile permit lucrul în echipă, chiar de la distanță.
Accesibilitate digitală	Documentele și planificările pot fi consultate de oriunde.

Concluzie

Secretara modernă nu mai este doar un agent administrativ, ci un veritabil organizator digital, capabil să gestioneze simultan documente, oameni, evenimente și informații. Aplicațiile prezentate contribuie esențial la această transformare profesională, oferind flexibilitate, viteză și control asupra activităților zilnice. Adoptarea lor nu doar eficientizează munca, ci conferă un avantaj competitiv în orice organizație modernă.

Bibliografie

1. Zaharia, C. (2020). *Competențe administrative în era digitală*. Iași: Editura Polirom.
2. Popa, A. (2021). *Digitalizarea muncii administrative: provocări și soluții*. București: Editura Tritonic.
3. Rus, M. (2019). *Managementul activităților de birou*. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință.
4. Mihăilă, R. (2022). *Secretariat modern și tehnologii digitale*. Timișoara: Editura Mirton.
5. Dobre, A. (2020). *Instrumente digitale pentru eficiență în muncă*. București: Editura Pro Universitaria.

Introducere

Motivația pentru învățare reprezintă unul dintre cei mai importanți factori în succesul școlar al elevilor. Într-o societate aflată într-o continuă transformare, în care tehnologia oferă surse rapide de satisfacție și distragere, menținerea interesului pentru studiu devine o provocare tot mai mare. Fără motivație, chiar și elevii cu un potențial intelectual ridicat pot înregistra performanțe slabe. Acest articol își propune să analizeze ce este motivația, care sunt cauzele lipsei acesteia și ce strategii pot fi aplicate pentru a stimula dorința de învățare la elevii din învățământul preuniversitar.

1. Ce înseamnă motivația pentru învățare?

Conform psihologului român Elena Joița (2006), motivația reprezintă „ansamblul factorilor interni și externi care determină, susțin și orientează comportamentul spre un anumit scop”. În context educațional, aceasta înseamnă dorința elevului de a învăța, de a participa activ la procesul de predare-învățare și de a obține performanțe.

Se disting două tipuri principale de motivație:

- **Motivația intrinsecă** – apare atunci când elevul învață din interes personal, din curiozitate, din dorința de cunoaștere.
- **Motivația extrinsecă** – este determinată de factori externi, precum notele, recompensele, aprecierea profesorilor sau a părinților.

Motivația intrinsecă este considerată mai valoroasă, deoarece determină un efort susținut și un angajament autentic față de învățare (Iucu, 2011).

2. Cauzele lipsei de motivație

a. Stilul de predare neadaptat

Un sistem educațional axat pe transmiterea mecanică a informațiilor, fără conectare la interesele elevilor, poate duce la plictiseală și respingere față de învățare. Lipsa activităților interactive și a unui dialog autentic între profesor și elev contribuie la demotivare (Cucoș, 2014).

b. Lipsa legăturii între materie și viața reală

Elevii au nevoie să înțeleagă de ce învață anumite noțiuni și cum le pot aplica. Când nu percep utilitatea informațiilor, motivația scade semnificativ.

c. Evaluarea bazată exclusiv pe note

Notele folosite ca unic criteriu de reușită pot crea anxietate și descurajare, mai ales la elevii care au dificultăți de învățare. Aceștia pot ajunge să se definească prin „eșec”, ceea ce le afectează stima de sine și motivația (Neacșu, 2010).

d. Presiunea socială și familială

Așteptările exagerate ale părinților sau comparațiile frecvente cu alți elevi induc stres și pot transforma învățarea într-o obligație, nu într-o experiență personală.

3. Cum putem stimula motivația pentru învățare?

a. Îmbunătățirea relației profesor–elev

Profesorul joacă un rol esențial în menținerea sau pierderea interesului pentru școală. Un profesor empatic, care ascultă, încurajează și valorizează progresul elevului, contribuie la formarea unei motivații sănătoase. Atmosfera din clasă trebuie să fie una de sprijin, nu de frică (Joița, 2006).

b. Crearea de contexte de învățare active

Activitățile de tipul jocurilor educaționale, proiectelor în echipă, studiilor de caz sau dezbaterilor îi implică pe elevi activ și le oferă sentimentul că învățarea este relevantă și interesantă.

c. Adaptarea conținuturilor și metodelor

Profesorul trebuie să țină cont de stilurile de învățare ale elevilor (vizual, auditiv, kinestezic) și să adapteze metodele didactice astfel încât să răspundă nevoilor diversificate. Folosirea materialelor multimedia sau a învățării bazate pe tehnologie crește atractivitatea lecțiilor.

d. Recunoașterea progresului și oferirea unui feedback constructiv

Elevii trebuie să fie încurajați să se compare cu propria evoluție, nu cu ceilalți. Un feedback axat pe procesul de învățare și pe efort contribuie la dezvoltarea unei mentalități de creștere (growth mindset).

e. Colaborarea cu familia

Părinții trebuie să fie implicați, dar nu autoritari. Sprijinul emoțional, încurajarea și comunicarea constantă cu profesorii formează un climat care susține învățarea. Familia poate întări valoarea educației prin exemplul personal.

4. Tehnici psihopedagogice utile

Psihopedagogii români au propus numeroase metode prin care se poate stimula motivația:

- **Autoreglarea învățării** – elevul este ajutat să își stabilească obiective proprii și să reflecteze asupra parcursului său educațional (Neacșu, 2010).
- **Contractul didactic** – elevii și profesorii stabilesc împreună obiective clare și reguli de lucru, ceea ce sporește angajamentul.
- **Metoda portofoliului** – elevul își poate monitoriza progresul și poate observa cum a evoluat în timp.

Concluzie

Motivarea elevului nu este un proces automat și nici o responsabilitate exclusivă a copilului. Este rezultatul unei relații dinamice între școală, familie și individ. Printr-o abordare centrată pe elev, prin activități interactive, prin comunicare deschisă și adaptare la realitățile contemporane, putem readuce plăcerea de a învăța în centrul procesului educațional. Motivația autentică nu se cultivă prin constrângere, ci prin înțelegere și sprijin constant.

Bibliografie

1. Joița, E. (2006). *Formarea gândirii reflexive și a competențelor pentru învățare*. Editura Polirom.

2. Cucoș, C. (2014). *Psihopedagogie*. Iași: Editura Polirom.
3. Iucu, R. (2011). *Managementul clasei de elevi: o abordare managerială*. București: Editura Polirom.
4. Neacșu, I. (2010). *Strategii de învățare eficientă*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
5. Căpraru, D. (2018). *Motivația în învățare și succesul școlar*. Revista „Psihologia Educației”, nr. 2, București.

IMPORTANȚA CONFIDENȚIALITĂȚII ÎN ACTIVITATEA DE SECRETARIAT

BALACI GINA SILVIA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ VÂRTEȘCOIU-VRANCEA

Introducere

În contextul actual, în care circulația informațiilor este extrem de rapidă, iar datele sensibile pot fi expuse cu ușurință, **confidențialitatea** devine o componentă esențială în activitatea oricărui birou. Pentru secretare, care gestionează zilnic documente, corespondență, baze de date și informații interne, respectarea confidențialității nu este doar o obligație profesională, ci și o probă de etică și responsabilitate.

Potrivit **Codului de etică profesională**, orice angajat care lucrează cu date sensibile are datoria de a le păstra în siguranță și de a evita diseminarea neautorizată. În cazul secretariatului, această cerință este cu atât mai importantă, cu cât rolul de interfață între conducere, angajați și public presupune acces la informații de interes intern și strategic. Articolul de față analizează importanța confidențialității în activitatea de secretariat, riscurile nerespectării acesteia și soluțiile posibile pentru menținerea unui comportament profesional etic.

1. Definirea confidențialității și a rolului secretariatului

Confidențialitatea se referă la **obligația morală și legală de a proteja informațiile sensibile** la care o persoană are acces în exercitarea atribuțiilor sale. Aceste informații pot viza:

- Date personale ale angajaților sau ale clienților;
- Documente financiare, juridice sau administrative;
- Informații privind strategiile și deciziile manageriale;
- Corespondență internă sau externă cu caracter confidențial.

Conform specialistului **Ioan Albu** (2002), secretariatul joacă un rol-cheie în „transmiterea, arhivarea și protejarea informațiilor instituționale”. Secretara este adesea prima persoană care interacționează cu aceste date, fie prin redactare, fie prin prelucrare sau stocare.

2. Tipuri de informații confidențiale gestionate de secretariat

a) Informații despre personal

Fișele de post, contractele individuale de muncă, pontajele sau fișele medicale ale angajaților sunt documente care trebuie tratate cu maximă discreție. Orice divulgare a acestora poate atrage răspundere disciplinară sau chiar penală.

b) Documente cu caracter juridic sau economic

Procese-verbale, contracte comerciale, facturi, bugete sau rapoarte de audit – toate sunt, în diferite etape, gestionate de secretariat.

c) Corespondență internă și externă

Scrisorile oficiale, e-mailurile sau notele informative pot conține informații strategice. O simplă eroare de transmitere poate compromite imaginea instituției.

3. Implicațiile încălcării confidențialității

a) Consecințe legale

Conform **Regulamentului General privind Protecția Datelor (GDPR)**, implementat și în România prin Legea nr. 190/2018, divulgarea datelor cu caracter personal fără consimțământ poate duce la sancțiuni severe. Secretara poate fi trasă la răspundere civilă sau penală în caz de neglijență gravă.

b) Consecințe profesionale

Pierderea încrederii conducerii este una dintre cele mai frecvente consecințe. O secretară care divulgă informații sensibile poate fi sancționată disciplinar, retrogradată sau concediată.

c) Consecințe etice

Etica profesională impune respect față de intimitatea și interesele legitime ale colegilor și ale instituției. După cum afirmă **Cristina Sandu (2016)**, „secretara este păstrătoarea tăcută a multor decizii și relații interne, iar tăcerea ei este o formă de profesionalism”.

4. Măsuri pentru respectarea confidențialității

a) Formarea profesională continuă

Secretarele trebuie instruite periodic cu privire la noile norme legale privind protecția datelor, securitatea digitală și etica în muncă. În multe instituții, lipsa formării duce la greșeli involuntare, dar cu efecte majore.

b) Protejarea documentelor fizice și digitale

Este necesară respectarea unor reguli stricte, cum ar fi:

- Păstrarea documentelor sensibile în dulapuri închise;
- Parole sigure pentru computere și e-mail;
- Utilizarea sistemelor de criptare pentru documentele transmise online;
- Blocarea ecranului în absența de la birou.

c) Atitudinea profesională în relația cu publicul și colegii

Secretara trebuie să evite comentariile sau discuțiile despre aspecte interne, atât în interiorul instituției, cât și în spațiul public. Chiar și o afirmație făcută într-un moment informal poate avea consecințe grave.

5. Confidențialitatea și loialitatea față de instituție

Confidențialitatea nu este doar o obligație externă, ci și un semn al **loialității față de instituție**. După cum subliniază **Mihai Iacobescu (2014)**, „profesionalismul unei secretare se vede nu

doar în ce face, ci mai ales în ce nu divulgă”. Încrederea pe care conducerea o acordă personalului de secretariat este un capital greu de obținut și ușor de pierdut.

Concluzie

Activitatea de secretariat este mult mai mult decât o funcție administrativă – este o poziție de încredere. Confidențialitatea este una dintre valorile fundamentale ale acestei profesii, iar încălcarea ei afectează nu doar persoana în cauză, ci întreaga instituție. Într-o lume în care informația este putere, păstrarea discreției devine o marcă a profesionalismului. Prin instruire constantă, responsabilitate personală și respect față de etica muncii, secretara contribuie direct la protejarea imaginii, eficienței și legalității activității organizației din care face parte.

Bibliografie

1. Albulescu, I. (2002). *Pedagogie pentru examenele de definitivat și gradul II*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.
2. Sandu, C. (2016). *Etica profesională în educație și administrație*. București: Editura Pro Universitaria.
3. Iacobescu, M. (2014). *Secretariat și comunicare administrativă*. Iași: Editura Universității „Al. I. Cuza”.
4. Legea nr. 190/2018 privind măsuri de punere în aplicare a Regulamentului (UE) 2016/679 (GDPR).
5. Dascălu, D. (2019). *Comunicare instituțională și managementul informației*. București: Editura Tritonic.

Filosofia inteligenței emoționale

Ec. Bălan Cornelia Dorina

Școala Gimnazială Nr. 1 Rieni, BH

Moto: „Fiecare posedă un potențial ascuns: trebuie doar să-l dezvoltăm”!

Rene de Lassus

Inteligența emoțională (IE), leadershipul emoțional (LE), coeficientul emoțional (CE) și coeficientul de inteligență emoțională (CIE), este capacitatea indivizilor de a recunoaște propriile emoții și cele ale celorlalți, de a discerne între sentimente diferite și de a le eticheta corespunzător, folosind informațiile emoționale pentru a ghida gândirea și comportamentul și a gestiona și /sau ajusta emoțiile pentru a se adapta mediilor sau pentru a atinge obiectivele proprii.

Deși termenul a apărut pentru prima dată într-o lucrare din 1964 a lui Michael Beldoch, a câștigat popularitate în cartea din 1995 cu același titlu, scrisă de autorul și jurnalistul științific Daniel Goleman. Din acest moment, IE și analiza lui Goleman din 1995 au început să fie criticate în cadrul comunității științifice, în ciuda rapoartelor prolfice despre utilitatea sa în presa populară. (Nicolae Sfetcu, p.13, 2020)

Inteligența emoțională reprezintă așadar abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona atât propriile emoții cât și pe cele ale altora, în mod eficient.

Un concept adiacent inteligenței emoționale, *apateia*, tradus de multe ori în mod incomplet prin calmitate și în mod greșit prin indiferență, a fost considerat de stoici ca o stare de spirit în care nu este deranjat de patimi, fiind văzut ca o calitate care caracteriza înțelepciunea filosofică.

Aristotel considera virtutea ca fiind calea de mijloc justă dintre excesul și deficiența de emoție (*metriopatheia*), implicând gestionarea reacțiilor emoționale sau egoiste la evenimente externe care nu pot fi controlate. Pentru stoici, *apateia* a fost răspunsul rațional optim la o realitate cauzată de voința altora sau de natură și care nu poate fi controlată. Numai propria voință poate fi controlată, prin judecăți și acțiuni corecte (virtuoase), experimentând mulțumirea (*eudaimonia*) și sentimentele bune (*eupateia*). Seneca susține de asemenea importanța virtuții în propria noastră fericire: ”să câștigăm și calea victoriei în toate luptele noastre, - pentru că răsplata este ... virtutea, statornicia sufletului și o pace câștigată pentru toate timpurile.” (Seneca 1917, cap. XXVIII. 13-16) Pironismul afirmă că prin *epoché* (suspendarea judecății) mintea este

adusă la ataraxie, o stare de echilibru sufletesc. Ca și în stoicism și epicureism, *eudaimonia* este obiectivul pironist al vieții și toate cele trei filozofii au plasat-o în *ataraxie* sau *apateia*.

Kant distinge trei tipuri de „acțiuni”, (Müller-Merbach 2007) pentru care dezvoltă trei tipuri de inteligență :

1. *Inteligența tehnică* (Kant : *pricepere*) este necesară pentru acțiuni tehnice. Inteligența tehnică nu poate fi măsurată exact prin teste de inteligență. Ea este un indicator despre cât de bine înțelege cineva obiectele. Inteligența tehnică trebuie să se refere la domenii specifice de sarcini. Inteligența tehnică este importantă pentru aproape orice poziție pe piața muncii.

2. *Inteligența emoțională* (Kant: *pragmatism*) a fost larg ignorată înainte de 1995. Nucleul inteligenței emoționale este autocontrolul. El a fost evidențiat de filozofii chinezi Confucius (Confucius 2013, cart. XIII, capitolul XIII) și Lao-Tzu în daoism, (Tzu 1992, cap. 33) dar și de filozofii greci și romani Seneca (4 î.e.n. - 65), (Seneca 1917) Epictet (50-138) (Epictetus 1928) și împăratul Marcus Aurelius (120-181). (Marcus Aurelius et al. 1990) Epictet (II, p. 477) afirma că: „Niciun om nu este liber, care nu este stăpân pe sine”,(Epictetus 1928, cap. II, p. 477) și că „Unele lucruri sunt sub controlul nostru, în timp ce altele nu sunt sub controlul nostru.” (Epictetus 1928, cap. ii, p. 483) Goleman (Daniel Goleman 1996) și Steiner (Steiner și Perry 1997) argumentează importanța autocontrolului pe baza experienței empirice actuale. Inteligența emoțională se bazează pe umanism, relațiile umane, și responsabilitatea socială. Inteligența emoțională presupune capacitatea de a înțelege alți oameni, de a coopera și de a-i influența.

3. *Inteligența etică* (Kant: *înțelepciune*) implică multe doctrine etice care oferă sfaturi parțial opuse, precum etica teleologică versus etica deontologică, etica normativă versus descriptivă sau etica normativă versus intuitivă. În plus, multe concepte obiective etice sunt în concurență.

Pentru Kant, acțiunea tehnică și cea pragmatică sunt subordonate acțiunii etice, iar imperativul categoric este superior celor două imperative ipotetice ale acțiunii tehnice și pragmatice. Rezultă că inteligența etică va fi considerată superioară celor tehnică (*pricepere*) și emoțională (*pragmatică*). Etica va oferi judecata finală. Dar marea varietate a conceptelor etice face dificilă acceptarea superiorității inteligenței etice față de celelalte inteligențe.

Reflexia critică a aspectelor inteligenței emoționale se poate pune pe seama perspectivelor epistemologice diferite, reflectând o maturitate a conceptului. (Meleis 1998) Chan și Latham (Sue-Chan și Latham 2004) au subliniat necesitatea de a găsi dovezi empirice

consistente pentru dimensionalitatea IE și pentru a dezvolta metode adecvate pentru măsurarea corectă și utilă a acesteia.

O preocupare a cercetătorilor este dacă IE este o teorie despre personalitate, o formă de inteligență, sau o combinație a ambelor. Multe studii consideră IE ca fiind un factor personal asociat competenței. (Spence, Oades, și Caputi 2004) Dar majoritatea cercetătorilor iau în considerare IE ca o conștientizare emoțională în raport cu sinele și cu ceilalți, pe lângă eficiența profesională și managementul emoțional. Conform lui (Dulewicz și Higgs 2000), IE este considerată o capacitate la nivel ontologic incluzând competența personală și socială, care promovează o stare de spirit pozitivă în ciuda cerințelor de mediu, (Cummings, Hayduk, și Estabrooks 2005) și care ajută la soluționarea problemelor care țin de abilități atât emoționale cât și cognitive. (Ciarrochi, Dean, și Anderson 2002) De asemenea, se consideră că IE are un potențial inherent de a fi dezvoltat și perfecționat în continuare prin reflecție, promovând astfel creșterea emoțională și intelectuală. (Caruso, Mayer, și Salovey 2002) Spence vede inteligența emoțională din perspectiva sănătății publice ca o abilitate adaptivă care promovează bunăstarea. (Spence, Oades, și Caputi 2004)

Critica IE abordează limitările cercetării empirice și generalizările nesubstanțiate, (S. Fineman 2004) având în vedere faptul că presupunerile ontologice și epistemologice determină metodologiile de cercetare. (Monti și Tingen 1999) În prezent se consideră că singurul mod în care pot fi identificate „emoțiile” este prin măsurători și cuantificări legate de metodele de analiză descriptivă și statistică, utilizând diferite metode de auto-raportare și măsurări psihometrice. (S. Fineman 2004) Au fost făcute recomandări cu privire la aplicarea abordărilor calitative în cercetările viitoare în cadrul IE. (Sue-Chan și Latham 2004)

Manipularea eficientă și creativă a emoțiilor este o poartă către un tip de cunoaștere de sine care duce la libertatea de a fi autentic în sine în orice moment dat. (Hammer , 1999) În acest context, o întrebare esențială este dacă fenomenul IE poate articula mai clar existențialismul umanist în raport cu disciplina asistenței medicale. (Dulewicz și Higgs 2000)

Inteligența emoțională este considerată o abilitate la nivel ontologic, importantă pentru promovarea stărilor de spirit pozitive independent de mediu. (Cummings, Hayduk, și Estabrooks 2005) Lucrările lui Cummings plasează percepția și cogniția în contextul eforturilor umane adaptive pentru a efectua schimbări în sine și în mediul propriu. (Dai și Sternberg 2004) Conform lui (Dulewicz și Higgs 2000), viitoarele studii epistemologice ale IE vor aborda

conceptualizarea IE ca punct de plecare pentru dezvoltarea teoretică, structurile de susținere filosofică pentru diferitele conceptualizări ale IE în scopuri metodologice și teoretice, și IE în contextul dezvoltării cunoștințelor profesionale. IE este o stare umană care cuprinde potențialități *a priori*, actualizată ca experiențe emoționale.

Înțelepciunea reprezintă capacitatea de a gândi și acționa folosind cunoștințe, experiență, înțelegere, bun simț și intuiție. Ea este asociată cu atribute precum judecata, emoțiile (Grossmann 2017) și virtuțile. (Staudinger și Glück 2011) (Walsh 2015) În acest sens, oamenii de știință empirici au început să se concentreze asupra rolului emoțiilor în înțelepciune, (Kunzmann și Glück 2019) fiind de acord că emoțiile sunt esențiale pentru gestionarea eficientă a situațiilor complexe care solicită înțelepciune. O constatare importantă se referă la relația pozitivă dintre diversitatea experienței emoționale și raționamentul înțelept, independent de intensitatea emoțională. (Grossmann, Oakes, și Santos 2019) (Sfetcu, pp.46-50, 2020)

Bibliografie:

Sfetcu, Nicolae, *Emoțiile și inteligența emoțională în organizații*, Colecția ESeuri, MultiMedia Publishing, 2020

Sfetcu, Nicolae, *Inteligența emoțională*, MultiMedia Publishing, Drobeta Turnu Severin, 2020

<https://institutulbrainmap.ro/ce-este-inteligenta-emotionala-cum-o-dezvoltam/>

Caruso, David R., John D. Mayer, și Peter Salovey. 2002. „Relation of an Ability Measure of Emotional Intelligence to Personality”. *Journal of Personality Assessment* 79 (2): 306–20. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7902_12.

Ciarrochi, Joseph, Frank P. Dean, și Stephen Anderson. 2002. „Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health”. *Personality and Individual Differences* 32 (2): 197–209. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00012-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00012-5).

Confucius. 2013. *Confucian Analects, The Great Learning & The Doctrine of the Mean*. Courier Corporation.

Cummings, Greta, Leslie Hayduk, și Carole Estabrooks. 2005. „Mitigating the Impact of Hospital Restructuring on Nurses: The Responsibility of Emotionally Intelligent Leadership”. *Nursing Research* 54 (1): 2–12. <https://doi.org/10.1097/00006199-200501000-00002>.

Daniel Goleman 1996. *Emotional Intelligence : Why It Can Matter More Than IQ*. New Edition. London: Bloomsbury Pub Ltd.

- Dulewicz și Higgs Dulewicz, Victor, și Malcolm Higgs. 2000. „Emotional intelligence: A review and evaluation study”. *Journal of Managerial Psychology* 15 (4): 341–72.<https://doi.org/10.1108/02683940010330993>.
- Epictetus. 1928. *The Discourses as Reported by Arrian ; the Manual, and Fragments*. William Heinemann.
- Grossmann, Igor. 2017. „Wisdom in Context”. *Perspectives on Psychological Science* 12 (2):233–57. <https://doi.org/10.1177/1745691616672066>.
- Kunzmann, Ute, și Judith Glück. 2019. „Wisdom and Emotion”. *The Cambridge Handbook of Wisdom*. martie 2019.<https://doi.org/10.1017/9781108568272.027>.
- Meleis, Afaf Ibrahim PhD. 1998. „A Passion for Making a Difference: ReVisions for Empowerment”. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice* 12 (1): 87. <https://www.questia.com/library/journal/1P3-1472206881/a-passion-for-making-a-difference-revisions-for-empowerment>.
- Müller-Merbach, Prof. Dr. Heiner. 2007. „Technical and Emotional Intelligence - Friends or Enemies?” *IFAC Proceedings Volumes*, 10th IFAC, IFIP, IFORS, IEA Symposium on Analysis, Design, and Evaluation of Human-Machine Systems, 40 (16): 403–8.<https://doi.org/10.3182/20070904-3-KR-2922.00071>.
- Seneca. 1917. „Moral letters to Lucilius (Epistulae morales ad Lucilium)”. Wikisource.
- Spence, Gordon, Lindsay G. Oades, și Peter Caputi. 2004. „Trait emotional intelligence and goal
- Steiner, Ph D. Claude, și Paul Perry. 1997. *Achieving Emotional Literacy: A Personal Program to Increase Your Emotional Intelligence*. Abridged edition. New York: Simon & Shuster Sound Ideas.
- Sue-Chan, Christina, și Gary P. Latham. 2004. „The Situational Interview as a Predictor of Academic and Team Performance: A Study of the Mediating Effects of Cognitive Ability and Emotional Intelligence | Request PDF”. ResearchGate. 2004.https://www.researchgate.net/publication/228254257_The_Situational_Interview_as_a_Predictor_of_Academic_and_Team_Performance_A_Study_of_the_Mediating_Effects_of_Cognitive_Ability_and_Emotional_Intelligence.
- Tzu, Lao. 1992. *Lao Tzu: Te-Tao Ching - A New Translation Based on the Recently Discovered Ma-Wang-Tui Texts*. Traducere de Robert G. Henricks. Reprint edition. New York: Ballantine Books.

Walsh, Roger. 2015. „What Is Wisdom? Cross-Cultural and Cross-Disciplinary Syntheses”. *Review of General Psychology* 19 (3): 278–93. <https://doi.org/10.1037/gpr0000045>.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane – exemplu de buna practica

*Balan Tatiana
Liceul Tehnologic Agromontan “Romeo Constantinescu”
Valeniid de Munte, Prahova*

Intr-un context educațional aflat într-o continuă transformare, accentul nu mai este pus exclusiv pe acumularea de cunoștințe cognitive, ci și pe dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Inteligența emoțională, definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a interacționa empatic cu ceilalți, devine o componentă esențială în formarea elevilor și în relația profesor-elev.

Educația contemporană nu poate ignora dimensiunea emoțională a dezvoltării umane. Inteligența emoțională nu este un adaos opțional, ci o componentă fundamentală a unei educații complete, menită să formeze indivizi echilibrați, empatici și capabili să contribuie la o societate armonioasă.

În mediul școlar, competențe emoționale sunt cruciale. Ele influențează modul în care elevii învață, colaborează, reacționează la provocări și gestionează conflictele. O educație axată exclusiv pe competențe cognitive nu mai este suficientă. Elevii trebuie formați pentru a deveni **indivizi echilibrați emoțional**, capabili să funcționeze eficient în contexte sociale complexe.

Context

În cadrul liceului nostru s-a identificat în ultimii ani o creștere a comportamentelor disruptive în rândul elevilor, dificultăți de colaborare în grup și un nivel scăzut al empatiei și gestionării conflictelor. În acest context, conducerea școlii, împreună cu consilierul școlar, a decis să implementeze un program de educație socio-emoțională pentru clasele V–VIII.

Obiective

- Dezvoltarea abilităților de conștientizare și autoreglare emoțională la elevi.
- Îmbunătățirea relațiilor interpersonale și a empatiei.
- Crearea unui climat școlar pozitiv și colaborativ.

Activități cheie

1. **Ateliere săptămânale de inteligență emoțională** (50 de minute/săptămână), desfășurate în cadrul orei de dirigiență sau ca parte a programului „Școala Altfel”:
 - Jurnalul emoțiilor (reflecție zilnică asupra trăirilor personale)
 - Jocuri de rol pentru exersarea empatiei și a comunicării nonviolente

- Exerciții de mindfulness și respirație conștientă
- 2. **Formarea profesorilor** în domeniul inteligenței emoționale, prin workshop-uri susținute de specialiști (psihologi educaționali și traineri SEL).
- 3. **Crearea „Colțului de liniște”** în fiecare clasă – un spațiu destinat autoreglării emoționale în timpul orelor (folosit cu acordul profesorului).
- 4. **Implicarea părinților** prin întâlniri tematice lunare (ex: „Cum gestionăm crizele emoționale ale copiilor”, „Ascultarea activă în familie”).

Rezultate observate (după 1 an de implementare)

- Reducerea cu 35% a incidentelor disciplinare raportate.
- Îmbunătățirea relațiilor între elevi și profesori, conform evaluărilor chestionarelor de climat școlar.
- Creșterea implicării părinților în viața școlii și a comunicării constructive cu cadrele didactice.
- Elevii au început să utilizeze un limbaj mai conștient și empatic pentru a-și exprima emoțiile.

Concluzie

Această inițiativă a demonstrat că integrarea inteligenței emoționale în activitățile educaționale contribuie semnificativ la formarea unei comunități școlare echilibrate, coezive și adaptate cerințelor societății contemporane. Inteligenței emoționale nu este o opțiune, ci o necesitate strategică pentru formarea generațiilor viitoare. O educație eficientă și echilibrată nu se măsoară doar în note sau diplome, ci și în **calitatea relațiilor umane**, în capacitatea de a gestiona provocările vieții și de a construi comunități sănătoase și solidare.

Inteligența Emoțională în Structura Educației Contemporane

Autor: Genoveva Bălănescu

Într-o lume în continuă schimbare, în care competențele sociale, adaptabilitatea și capacitatea de a gestiona emoțiile devin tot mai importante, sistemul educațional este chemat să depășească sfera tradițională a acumulării de cunoștințe. Inteligența emoțională (IE), concept introdus de Daniel Goleman¹, a devenit un pilon esențial în dezvoltarea personală și profesională a elevilor. În acest context, se conturează tot mai clar necesitatea integrării educației emoționale în structura formală a școlii contemporane.

Inteligența emoțională se referă la capacitatea unei persoane de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celor din jur. Conform lui Goleman, aceasta include cinci dimensiuni principale:

1. Conștientizarea de sine – capacitatea de a înțelege propriile emoții.
2. Autoreglarea – abilitatea de a gestiona emoțiile negative și impulsurile.
3. Motivația – dorința de a atinge obiective din motive interne.
4. Empatia – înțelegerea emoțiilor altora.
5. Abilitățile sociale – gestionarea relațiilor și lucrul eficient în echipă.

Educația nu înseamnă doar transmiterea de informații, ci și formarea caracterului, a empatiei și a abilităților interpersonale. Un elev inteligent emoțional va face față mai bine stresului, va învăța mai eficient și va construi relații mai sănătoase.

Cercetările arată că elevii cu un nivel crescut de inteligență emoțională:

- se implică mai activ în procesul de învățare,
- manifestă o mai bună capacitate de concentrare,
- sunt mai puțin predispuși la comportamente agresive sau de evitare,
- colaborează mai bine în grup și se simt mai în siguranță în spațiul școlar.

Pe termen lung, acești copii devin adulți mai echilibrați, mai empatici și mai buni profesioniști.

Implementarea educației emoționale nu presupune o reformă radicală a curriculumului, ci mai degrabă o schimbare de perspectivă și adăugarea unor componente specifice în viața de zi cu zi a școlii.

1. Activități de dezvoltare emoțională integrate în orele obișnuite: Profesorii pot introduce momente de reflecție emoțională în cadrul lecțiilor. De exemplu, în orele de literatură, pot fi discutate trăirile personajelor. La istorie, pot fi analizate reacțiile umane din diverse contexte.

2. Programe speciale sau ore dedicate:

Unele școli au introdus în orar ore de „dezvoltare personală” sau „educație socio-emoțională”, în care elevii învață despre emoții, comunicare non-violentă, empatie și rezolvarea conflictelor.

3. Tehnici de mindfulness și autoreglare:

Practicile de respirație conștientă, exercițiile de liniștire sau jocurile de identificare a emoțiilor pot fi instrumente eficiente pentru reglarea stării emoționale a copiilor.

4. Formarea profesorilor:

Un cadru didactic inteligent emoțional este un model valoros pentru elevi. De aceea, este esențial ca profesorii să beneficieze de formare în domeniul gestionării emoțiilor și comunicării relaționale.

Integrarea inteligenței emoționale în educație nu este lipsită de provocări. Unele dintre dificultățile frecvente includ:

- Lipsa de timp și presiunea pe curriculum
- Rezistența la schimbare
- Lipsa resurselor

Cu toate acestea, numeroase exemple de bune practici din România și din lume arată că schimbarea este posibilă, mai ales atunci când este susținută de o echipă implicată și o comunitate deschisă.

Educația care include dezvoltarea inteligenței emoționale formează nu doar „buni elevi”, ci mai ales buni oameni. Copiii învățați să își cunoască emoțiile, să le accepte și să le exprime într-un mod sănătos vor deveni adulți echilibrați, părinți mai buni, colegi mai cooperanți și lideri mai empatici.

Într-o lume în care anxietatea, depresia și izolarea socială afectează tot mai mulți tineri, școala are datoria de a deveni un spațiu de susținere emoțională, nu doar de instruire academică.

Inteligența emoțională nu este un lux, ci o necesitate a educației contemporane. Ea oferă elevilor instrumente esențiale pentru viață – dincolo de formule, reguli și cronologii. O școală inteligentă emoțional nu este o școală „ușoară”, ci una profundă, în care fiecare copil este văzut, auzit și înțeles. În centrul acestei viziuni se află omul în devenire – un suflet care învață să simtă, să relaționeze și să trăiască autentic.

Bibliografie

Goleman, Daniel. (1995). *Inteligența Emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In Salovey & Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2020). Core SEL Competencies. <https://casel.org/core-competencies/>

Weissberg, R. P., et al. (2015). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. ASCD.

Inteligența emoțională, elementul-cheie al unei educații echilibrate și eficiente în societatea contemporană

Profesor Bălănescu Mirela Anca
Școala Gimnazială „Vasile Conta” Iași

Într-o lume aflată într-o permanentă schimbare, într-un context educațional tot mai complex și globalizat, educația nu se mai poate concentra exclusiv asupra transmiterii de cunoștințe și informații teoretice. Adaptarea la noile cerințe ale societății contemporane impune o schimbare de paradigmă. În contextul actual, formarea elevilor trebuie să surprindă și să integreze atât dimensiunea cognitivă cât și pe cea afectivă. Este nevoie de o abordare integrată, care să pună accentul pe dezvoltarea personală și emoțională a acestora.

Inteligența emoțională devine, așadar, elementul-cheie în construirea unei educații echilibrate, capabile să răspundă nevoilor și provocărilor actuale. Ea presupune capacitatea de a identifica, recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, de a relaționa armonios și empatic cu cei din jur etc.

Daniel Goleman, autor al cunoscutei cărți „Inteligența emoțională”, preocupat fiind de inteligența sentimentelor, a identificat cinci dimensiuni esențiale ale acesteia și anume: autocunoaștere emoțională, motivația intrinsecă, autoreglarea, empatia și abilitățile sociale.

„Conștientizarea de sine emoțională

- Îmbunătățirea recunoașterii și definirii propriilor emoții
- O mai bună înțelegere a cauzelor care au generat diverse sentimente
- Recunoașterea diferenței dintre sentimente și acțiuni

Stăpânirea emoțiilor

- O mai bună toleranță la frustrare și o mai bună stăpânire a mâniei
- Mai puține insulte, bătăi și acte de indisciplină la ore
- Putința de exprimare a mâniei într-un mod potrivit, fără ceartă [...]
- O mai bună stăpânire a stresului
- Mai puțină izolare și anxietate în societate

Utilizarea emoțiilor în mod productiv

- Mai multă responsabilitate
- Mai puțină impulsivitate; mai mult autocontrol
- Punctaje mai bune la testele de învățătură

Empatia: citirea emoțiilor

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

Abordarea relațiilor interpersonale

- O mai bună capacitate de a analiza și de înțelege relațiile
- O mai bună rezolvare a conflictelor și a neînțelegerilor prin negocieri [...]
- Mai multă atenție față de semenii
- Mai multă preocupare și amabilitate
- Mai multă armonie și socializare în grupuri [...]”¹

Societatea actuală se confruntă cu multiple provocări precum: instabilitatea economică și incertitudinea unui viitor profesional atractiv, dezvoltarea într-un ritm accelerat a tehnologiei, diversitatea culturală și nevoia de incluziune, creșterea izolării sociale și nu în ultimul rând, apariția și creșterea incontrollabilă a problemelor de sănătate mintală (anxietate, depresie, manifestări suicidare etc).

Componentele menționate de Daniel Goleman sunt absolut necesare, atât pentru echilibrul personal al oricărui om, cât și pentru funcționarea eficientă în contexte sociale și profesionale

¹ Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche Publishing, București, 2017, p. 442-443

diverse, în această societate care pune accent tot mai mare asupra flexibilității, a comunicării eficiente și a colaborării.

Inteligența emoțională se învață de la vârste foarte mici, în sânul familiei, apoi se poate exersa și consolida în mediul educațional, respectiv în cel social.

„Viața în familie este prima noastră școală pentru dobândirea cunoașterii emoționale. În acest mediu intim învățăm cum să simțim în ceea ce ne privește și cum vor reacționa ceilalți la sentimentele noastre; cum gândim aceste sentimente și ce posibilități de reacție există. Cum să deslușim și să ne exprimăm speranțele și temerile. Aceste cursuri emoționale nu se predau doar prin spusele și actele părinților față de copii, ci și prin intermediul modelelor pe care părinții le oferă, de stăpânire a propriilor sentimente și de manifestare a emoțiilor soților.”²

Copiii au nevoie de inteligență emoțională pentru a avea încredere în ei, pentru a se autodescoperi și cunoaște mai bine, pentru a avea încredere în abilitățile lor și în ceea ce pot face singuri. Stima de sine ridicată este în strânsă legătură cu inteligența emoțională.

Adulții pot reprezenta modele pozitive pentru copii, prin exprimarea deschisă și sinceră a propriilor emoții, într-un mod sănătos, dar și prin gestionarea acestora într-un mod constructiv. În familie, părinții sunt primele persoane care contribuie la dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor, iar în mediul învățării, profesorii trebuie să constituie modele pentru aceștia.

De exemplu, în cazul elevilor de vârstă școlară mică, copiii vor prelua multe elemente din comportamentul învățătorului (gesturi, cuvinte sau expresii, manifestarea și exprimarea sentimentelor în diferite momente etc).

O atitudine rigidă, distantă, care nu are la bază apropierea de elevi prin dialog, interacțiune, înțelegere și răbdare, va genera copiilor de vârstă școlară mică sentimente de anxietate, inhibându-le dezvoltarea emoțională dar și capacitatea creatoare.

S-a arătat că există fraze care atunci când sunt folosite în mod frecvent de profesor/învățător pot duce la inhibarea creativității elevilor și la crearea unor stări emoționale negative ce pot genera, la rândul lor, stări de anxietate. Anca Munteanu menționa în lucrarea sa câteva dintre acestea:

- „Nu avem timpul necesar;
- Avem prea multe lucruri de făcut în prezent;
- Deși este o idee bună, sunt sigură că nu se poate realiza;
- Să mai așteptăm și vom vedea;
- Nu are nicio legătură cu ceea ce avem de făcut;
- Nu de idei ducem noi lipsă;
- Te asigur că nu va ieși nimic”³

Așadar, în plan educațional, integrarea inteligenței emoționale aduce numeroase beneficii.

Contribuie la îmbunătățirea climatului școlar, transformând mediul învățării într-un spațiu sigur din punct de vedere emoțional, unde elevii se pot simți înțeleși și sprijiniți.

Favorizează învățarea autentică și de lungă durată, determinând implicarea activă a acestora în propriul proces de învățare. Elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai perseverenți, mai motivați și mai capabili să gestioneze stresul generat de procesul educativ, obținând astfel rezultate mai bune la învățătură.

Dezvoltarea empatiei și a autoreglării emoționale poate reduce frecvența conflictelor, a fenomenului de bullying și a abandonului școlar.

Formarea unei gândiri reflexive și critice face ca elevii să devină mai conștienți de propriile reacții și mai capabili să ia decizii potrivite.

Pentru a implementa cu responsabilitate dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor, este însă nevoie de modificări la nivel de curriculum, prin introducerea unor discipline care să favorizeze dezvoltarea și exersarea competențelor emoționale. De asemenea este necesară perfecționarea cadrelor didactice, în această direcție, realizarea unor activități care să vină în

² Ibidem, p. 304

³ Munteanu, Anca, *Incursiuni în creatologie*, Editura Augusta, Timișoara, 1999, p. 351

sprijinul elevilor și nu în ultimul rând crearea unui cadru de învățare stimulat și ofertant. Prin intermediul unor cursuri/module de formare continuă, profesorii trebuie sprijiniți să-și dezvolte propriile abilități emoționale și capacitatea de a media conflicte sau de a-și susține proprii elevi în gestionarea stresului.

Atelierele de lucru, cercurile literare, dezbaterile, cluburile de lectură, atelierele de teatru, activitățile de voluntariat, proiectele de grup și excursiile reprezintă contexte ideale pentru exersarea comunicării, a empatiei, a cooperării și a autoreglării emoționale a elevilor.

Comportamentul unui elev inteligent emoțional se evidențiază prin faptul că acesta comunică ușor cu cei aflați în jurul lui, în mediul învățării, este creativ și dispus să lucreze prin cooperare. Acesta are capacitatea de a-și exprima propriile trăiri și sentimente și de a vorbi liber despre ele, leagă cu ușurință relații cu alți copii, își face prieteni și nu în ultimul rând știe să-și controleze impulsurile și trăirile negative.

În concluzie, inteligența emoțională reprezintă o componentă importantă a educației moderne, în societatea actuală. Prin urmare, este esențial ca societatea și școala să acorde o atenție adecvată dezvoltării inteligenței emoționale în rândul elevilor. Dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor este de o importanță majoră atât pentru succesul lor în școală și recunoașterea în mediul social, cât și pentru menținerea stării de sănătate mintală. Societatea modernă are nevoie de tineri autonomi, echilibrați, empatici și pregătiți să facă față cerințelor societății actuale.

Bibliografie:

- Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche Publishing, București, 2017.
- Munteanu, Anca, *Incursiuni în creatologie*, Editura Augusta, Timișoara, 1999.
- Roco, Mihaela, *Creativitatea și inteligența emoțională*, Editura Polirom, Iași, 2001

Link- uri:

<https://edict.ro/importanta-dezvoltarii-inteligentei-emotionale-la-elevi/>
<https://institutulbrainmap.ro/ce-este-inteligenta-emotionala-cum-o-dezvoltam/>

Inteligența emoțională – pilon al reușitei educaționale în secolul XXI

Prof. Balea Elena

Școala Gimnazială „Nicodim Ganea”, Bistra

Într-o societate aflată într-o continuă schimbare, în care competențele sociale și emoționale devin tot mai importante, educația are misiunea de a forma nu doar minți strălucite, ci și caractere echilibrate. Inteligența emoțională (IE) – definită ca abilitatea de a identifica, înțelege, controla și exprima în mod constructiv propriile emoții și de a gestiona eficient relațiile interpersonale – reprezintă un factor esențial în dezvoltarea armonioasă a elevilor și în reușita educațională pe termen lung.

În literatura de specialitate din România, **prof. univ. dr. Elena Joița** subliniază în lucrarea sa „*Managementul clasei de elevi*” (2006) că formarea inteligenței emoționale este „esențială pentru modelarea comportamentelor prosoziale și prevenirea eșecului școlar”, accentuând nevoia ca școala să devină „un spațiu al interacțiunii pozitive și al înțelegerii reciproce”. Elena Joița vorbește despre profesorul reflexiv, capabil să-și regleze propriile emoții și să creeze contexte afective sănătoase pentru învățare.

De asemenea, **prof. dr. Mihaela Roco**, în volumul „*Creativitate și inteligență emoțională*” (Ed. Polirom, 2004), susține că „inteligența emoțională stă la baza adaptării eficiente în medii complexe, cum este cel educațional, unde provocările cognitive și afective coexistă în permanență”. Mihaela Roco consideră că „liderul educațional” este înzestrat cu o combinație de IQ și EQ – iar lipsa inteligenței emoționale duce la epuizare profesională sau alienare în relația cu elevii.

Daniel Jay Goleman (n. 7 martie 1946) este scriitor, psiholog și jurnalist de știință. Vreme de doisprezece ani a scris pentru The New York Times, specializarea lui fiind psihologia și neuroștiință. Este autorul a peste 10 cărți despre psihologie, educație, știință, crize ecologice și leadership. A fost nominalizat de două ori la Premiul Pulitzer.

Daniel Goleman, unul dintre cei mai importanți teoreticieni ai conceptului, consideră că inteligența emoțională include cinci dimensiuni esențiale:

1. **Conștiința de sine** – recunoașterea emoțiilor proprii și a impactului lor.
2. **Autoreglarea** – controlul reacțiilor impulsive și adaptarea la schimbări.
3. **Motivația intrinsecă** – orientarea spre obiective și perseverență.
4. **Empatia** – înțelegerea emoțiilor celorlalți.
5. **Abilitățile sociale** – gestionarea eficientă a relațiilor și comunicarea asertivă.

Aceste componente sunt direct corelate cu succesul școlar, reducerea comportamentelor problematice și creșterea stimei de sine.

Studiile recente arată că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai motivați, mai puțin predispuși la anxietate și mai capabili să lucreze în echipă. Cadrele didactice au un rol fundamental în cultivarea acestor abilități, printr-o pedagogie bazată pe empatie, sprijin emoțional și modele comportamentale pozitive. În plus, integrarea programelor de dezvoltare socio-emoțională (SEL – Social and Emotional Learning) în curricula școlară s-a dovedit eficientă în creșterea performanțelor academice și îmbunătățirea climatului școlar.

Cu toate că beneficiile inteligenței emoționale sunt evidente, învățământul contemporan se confruntă cu o serie de obstacole:

- Accentul major pe performanțele cognitive în defavoarea celor afective.
- Lipsa formării sistematice a cadrelor didactice în domeniul IE.
- Rezistența culturală sau instituțională la schimbare.

În pofida acestor dificultăți, este esențial ca școala să devină un spațiu al dialogului emoțional, al acceptării și al echilibrului interior. Formarea inteligenței emoționale încă din primii ani de școală poate preveni eșecul școlar, abandonul și chiar agresivitatea.

Inteligența emoțională nu este un supliment opțional al educației, ci o componentă esențială a formării tinerilor. Dezvoltarea unei educații centrate pe om, pe echilibru interior și pe empatie este cheia unui viitor sustenabil – atât pentru individ, cât și pentru societate. Educatorii trebuie să fie nu doar transmițători de cunoștințe, ci și ghizi emoționali, capabili să cultive în elevi empatie, compasiune și autocontrol.

Un exemplu relevant în acest sens este activitatea derulată în cadrul Școlii Gimnaziale „Ion Creangă” din Iași, unde s-a implementat în ultimii ani un program educațional local intitulat **„Ora de inteligență emoțională”**, adresat elevilor de gimnaziu. Acest program, desfășurat săptămânal ca activitate extracurriculară, include exerciții de identificare a emoțiilor, jocuri de rol, dezbateri despre empatie și autocontrol, precum și „jurnale emoționale” ținute de elevi.

Un caz concret îl reprezintă intervenția realizată în clasa a VI-a, unde mai mulți elevi manifestau agresivitate verbală și dificultăți în relațiile colegiale. Prin activitățile de grup ghidate de consilierul școlar, comportamentele disruptive s-au diminuat semnificativ, iar elevii au reușit să dezvolte strategii de reglare emoțională și comunicare asertivă. Evaluările de final de an au arătat nu doar o îmbunătățire a climatului de clasă, ci și o creștere a motivației pentru învățare.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*.
- CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Roco, M. (2001). *Creativitate și inteligență emoțională*. Ed. Polirom.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P. et al. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*.
- https://ro.wikipedia.org/wiki/Daniel_Goleman

Emotional Intelligence in Teaching English to Today's Generations

Prof. Baraboiu Laura
Liceul Tehnologic „Nicolaus Olahus”, Orăștie

In today's rapidly changing educational environment, emotional intelligence (EI) has become a key factor in effective teaching. Particularly in teaching English, where communication, empathy, and understanding are central, the role of emotional intelligence is more important than ever. Modern generations, often referred to as Gen Z and Gen Alpha, bring unique expectations and challenges to the classroom, making the need for emotionally intelligent teaching not only beneficial but essential.

Emotional intelligence refers to the ability to recognize, understand, manage, and influence emotions — both one's own and others. Teachers with high emotional intelligence can build stronger connections with their students, create a positive learning environment, and respond more effectively to the emotional needs of a diverse classroom. This is especially true in language teaching, where students may feel vulnerable, self-conscious, or anxious about expressing themselves in a foreign language.

Today's students are more emotionally aware and socially conscious than previous generations. They are also more exposed to stress, online distractions, and mental health challenges. An English teacher who demonstrates emotional intelligence can recognize when a student is struggling, adapt their teaching style to be more inclusive, and encourage open dialogue. For example, using emotionally supportive feedback rather than harsh criticism helps build student confidence and motivation.

Moreover, integrating emotional intelligence into English lessons can enrich the curriculum itself. Activities that involve storytelling, role-playing, or discussing real-life issues can help students connect emotionally to the language they are learning. When students are emotionally engaged, they are more likely to retain vocabulary, understand context, and develop better communication skills.

In conclusion, emotional intelligence is not a soft skill to be overlooked, but a vital component of modern English language teaching. For today's generations, who value emotional safety and authentic human connection, emotionally intelligent teachers can make the difference between a frustrating learning experience and an inspiring one. By cultivating emotional awareness, empathy, and supportive communication, English teachers can help students not only learn a language but grow as confident, resilient individuals.

Bibliography:

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books

Emotional Intelligence in Teaching English to Today's Generations

Prof. Baraboiu Laura
Liceul Tehnologic „Nicolaus Olahus”, Orăștie

In today's rapidly changing educational environment, emotional intelligence (EI) has become a key factor in effective teaching. Particularly in teaching English, where communication, empathy, and understanding are central, the role of emotional intelligence is more important than ever. Modern generations, often referred to as Gen Z and Gen Alpha, bring unique expectations and challenges to the classroom, making the need for emotionally intelligent teaching not only beneficial but essential.

Emotional intelligence refers to the ability to recognize, understand, manage, and influence emotions — both one's own and others. Teachers with high emotional intelligence can build stronger connections with their students, create a positive learning environment, and respond more effectively to the emotional needs of a diverse classroom. This is especially true in language teaching, where students may feel vulnerable, self-conscious, or anxious about expressing themselves in a foreign language.

Today's students are more emotionally aware and socially conscious than previous generations. They are also more exposed to stress, online distractions, and mental health challenges. An English teacher who demonstrates emotional intelligence can recognize when a student is struggling, adapt their teaching style to be more inclusive, and encourage open dialogue. For example, using emotionally supportive feedback rather than harsh criticism helps build student confidence and motivation.

Moreover, integrating emotional intelligence into English lessons can enrich the curriculum itself. Activities that involve storytelling, role-playing, or discussing real-life issues can help students connect emotionally to the language they are learning. When students are emotionally engaged, they are more likely to retain vocabulary, understand context, and develop better communication skills.

In conclusion, emotional intelligence is not a soft skill to be overlooked, but a vital component of modern English language teaching. For today's generations, who value emotional safety and authentic human connection, emotionally intelligent teachers can make the difference between a frustrating learning experience and an inspiring one. By cultivating emotional awareness, empathy, and supportive communication, English teachers can help students not only learn a language but grow as confident, resilient individuals.

MODALITĂȚI DE PREVENȚIE A MANIFESTĂRILOR ANXIOASE LA ȘCOLARI

Prof. inv. primar Barbu Liliana, Școala Gimnazială „Vasile Alecsandri” Roman

Anxietatea poate afecta performanțele școlare ale copiilor și însuși calitatea vieții lor. Dar ce anume generează anxietatea la copii? Cercetările au identificat o serie de factori cu rol în apariția anxietății și anume:

Factorii genetici

Fără îndoială, există o bază genetică a anxietății. Nu există o genă a fobiei sociale sau a anxietății de separare, dar există o anumită componentă genetică care se asociază cu șanse crescute de a dezvolta anxietate. Cercetările au arătat că ceea ce se transmite de la un părinte la copil nu este o înclinație specifică spre a fi timid sau înfricoșat de ceva anume, ci o tendință generală de a avea o personalitate mai sensibilă emoțional comparativ cu alții. Așa cum oamenii sunt diferiți în ceea ce privește o anumită trăsătură fizică, tot așa diferă și în funcție de cât sunt de emotivi. Din punct de vedere genetic, copiii anxioși tind să aibă o personalitate mai emotivă decât media: partea pozitivă este că cel mai probabil vor fi mai afectuoși, amabili, onești și iubitori; partea negativă a acestei emotivități crescute este că vor fi mai predispuși să fie neliniștiți, preocupați, îngrijorați și temători.

Temperamentul

O serie de cercetători au identificat la copii un stil temperamental care pare să se suprapună peste ceea ce am numi un „temperament anxios”. Unul dintre stilurile de comportament cel mai larg acceptate este inhibiția comportamentală; copiii cu acest stil de temperament inhibat reacționează prin retragere și teamă atunci când se confruntă cu evenimente noi sau neobișnuite. Copiii care au fost identificați la o vârstă timpurie ca având un nivel ridicat de inhibiție comportamentală au fost mai predispuși la a dezvolta, peste ani, anxietate, în comparație cu copiii care nu erau inhibați comportamental.

Stilul parental

Modul în care părinții reacționează sau se poartă cu copiii poate să joace un rol important în dezvoltarea anxietății. Unii părinți reacționează într-un mod exagerat de protector față de copiii lor, lucru perfect de înțeles datorită faptului că părinții își iubesc copiii și, în consecință, le sar în ajutor atunci când micuții sunt speriați și îngrijorați. Uneori, acest comportament de a sări în ajutor devine un obicei, ba mai mult, unii părinți anticipă anxietatea copiilor și îi ajută chiar și atunci când nu este cazul. În acest fel, copiii nu mai sunt nevoiți să își înfrunte temerile și prin urmare s-ar putea să învețe că „lumea e cu adevărat periculoasă” și „nu pot să-i facă față”. E posibil ca unii părinți să recompenseze accidental comportamentul anxios al copiilor lor, prin a le acorda mai multă atenție atunci când acesta se manifestă. Controlul parental excesiv, hiperprotecția dar și criticismul reprezintă caracteristici parentale care pot fi factori de risc în dezvoltarea anxietății de către copii. Controlul exagerat și protejarea excesivă a copilului pot duce la stabilizarea inhibiției comportamentale sau a efectelor unor evenimente de viață negative. Hipercontrolul parental interferează cu achiziționarea de către copil a unor abilități de rezolvare de probleme eficiente, ceea ce duce la eșecul copiilor în fața unor situații de viață stresante. De asemenea, este subminată încrederea copiilor că vor face față unor situații provocatoare, de unde expectanțele scăzute legate de succesul personal și autoeficacitatea redusă în rezolvarea de probleme.

Imitarea

Anxietatea parentală poate să contribuie atât prin componenta genetică, cât și prin oferirea unui model comportamental pe care copiii îl preiau.

Este știut faptul că mulți copii își imită părinții. Dacă un părinte anxios își rezolvă problemele prin evitarea situațiilor, atunci și copilul e posibil să învețe că aceasta este modalitatea potrivită de a-și gestiona temerile. În cazul în care manifestă anumite tendințe de anxietate și unul dintre părinți este anxios, copilul s-ar putea să-și însușească unele dintre comportamentele observate la părinte, iar acest lucru să-i accentueze firea anxioasă.

Factorii cognitivi

Teoriile asupra emoțiilor consideră că emoția rezultă din evaluarea de către copil a situației ca fiind periculoasă (evaluarea primară) și apoi evaluarea resurselor de a face față situației (evaluarea secundară). Pe măsură ce se dezvoltă abilitățile cognitive ale copiilor, ei sunt în stare să își construiască și să interpreteze lumea în care trăiesc într-un mod din ce în ce mai sofisticat.

În cazul copiilor anxioși apar multe gânduri legate de pericole și rezultate negative. Aceste gânduri tind să fie legate atât de rezultatele negative în sfera socială („Nu voi reuși”, „Vor râde toți de mine”), cât și de consecințele negative fizice („O să mă rănesc”, „Sunt într-un mare pericol”). Unii copii anxioși s-ar putea să interpreteze situațiile ambigue în termeni amenințători (de exemplu, prezentând următorul scenariu: „Imaginează-ți că mergi spre un grup de copii de la tine de la școală. În timp ce tu te apropii de ei, aceștia încep dintr-o dată să râdă. De ce crezi că râd?” Copiii anxioși, cu o probabilitate mai mare vor da o interpretare amenințătoare: „Copiii cred că sunt un ciudat”, în timp ce copiii non-anxioși vor oferi cu o probabilitate mai mare o interpretare neutră ca de exemplu: „Unul dintre ei tocmai a spus o glumă”). Așadar, procesele mentale ale copiilor cu anxietate s-ar putea să contribuie la stările lor de anxietate în anumite situații.

Modul în care un ansamblu de factori interni și externi pot favoriza apariția simptomelor anxietății:

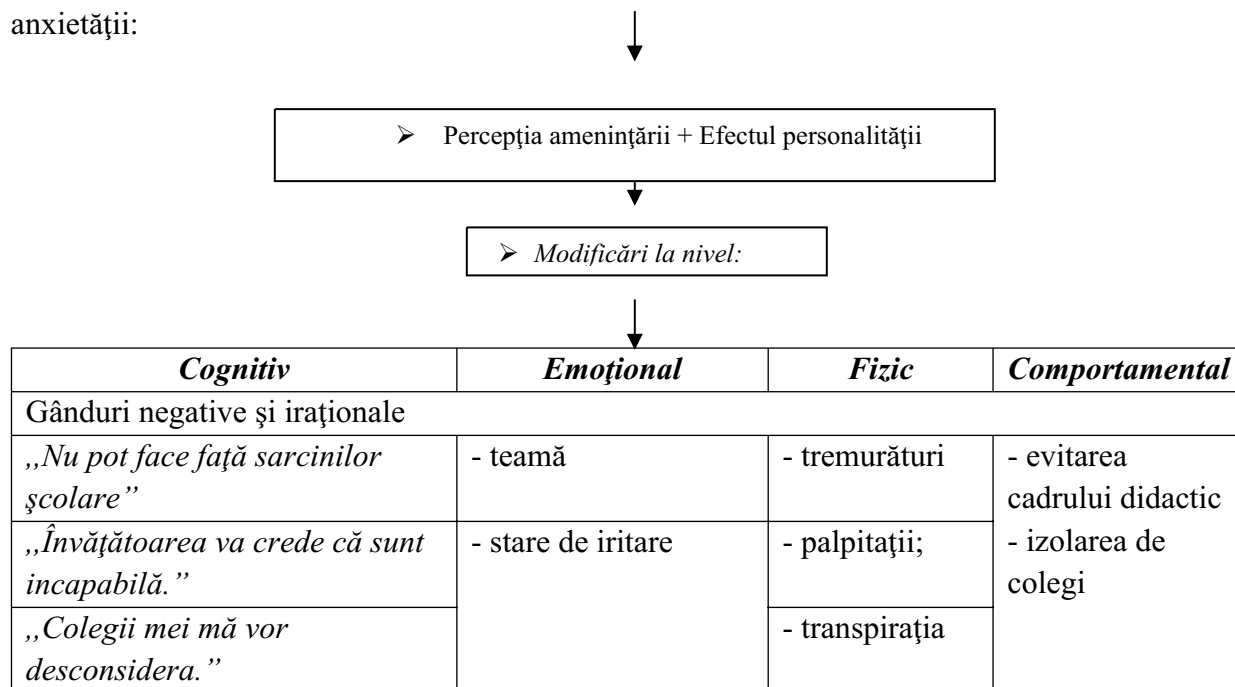


Figura nr. 1 – Modul de apariție a simptomelor anxietății

Comportamentele de evitare

Comportamentul de evitare poate să fie evident (precum evitarea școlii) sau subtil (precum evitarea contactului vizual). Cercetările au arătat că atunci când se dezvoltă frica de un anumit obiect sau eveniment, aceasta poate să fie menținută dacă copilului îi este posibil să evite obiectul sau evenimentul respectiv. Dacă, din contră, copilul se confruntă cu obiectul sau cu evenimentul, frica se poate diminua foarte rapid. Astfel, comportamentele de evitare sau apropiere par să fie vitale pentru menținerea anxietății.

Factorii de stres

Cea mai frecventă cauză este incapacitatea copilului de a face față agenților care cauzează stres. Evenimentele de viață stresante pot să reducă sentimentul de siguranță al copiilor și să crească anxietatea. Evenimentele de viață negative în general pot să exacerbeze și să mențină anxietatea la copiii cu o anumită vulnerabilitate temperamentală.

Instalarea anxietății se poate datora și situației în care se află subiectul. În cazul situației de evaluare orală pot fi identificați o serie de factori ce contribuie la elaborarea unui răspuns anxios.

Factorii care cauzează anxietatea în situația de evaluare orală

Anxietatea poate genera comportamente inadecvate ca o formă de apărare împotriva unor situații proprii mediului educațional: examinări, situația de a vorbi în fața clasei, de a se ști judecat de colegi etc.

Diferitele niveluri la care se prezintă anxietatea face ca granița dintre normal și patologic să nu fie clar delimitată. Astfel că o ușoară abatere de la optim, deși poate avea efecte nu tocmai plăcute, nu înseamnă neapărat alunecarea abruptă în patologic. Este vorba, de exemplu, de un nivel crescut al anxietății, care însă menține individul în sfera normalului generând o stare de tensiune, neliniște care uneori poate conduce chiar și la succes. Dar mai important ni se pare a fi nu atât finalitatea, cât costul implicat de aceasta. Este oare performanța pe măsura efortului depus? Beneficiul explică costul? De regulă cei anxioși cheltuiesc mai multe resurse spre atingerea rezultatelor scontate comparativ cu cei mai puțin anxioși. Sunt persoane la care această trăsătură intră în structura de personalitate devenind definitorie pentru aceasta, dar există și persoane cărora anxietatea le este indusă de situația în care se află.

O astfel de situație este cea de evaluare orală în cadrul căreia o multitudine de factori pot contribui la elaborarea unui răspuns anxios.

Iată câțiva dintre aceștia:

- preferința pentru o altă modalitate de comunicare, alta decât cea orală;
- succesiunea subiecților examinați poate conduce la teama de a fi comparat cu altul;
- perceperea sarcinii ca fiind mult prea complexă și neconcordanță cu posibilitățile de rezolvare ale elevului;
- imaginea învățătorului pe care elevul și-a format-o pe baza zvonurilor sau a experienței sale (sever în evaluare, autoritar etc.);
- teama de a fi în centrul atenției;
- prezența colegilor;
- incertitudine în ceea ce privește gradul de corectitudine al răspunsurilor;
- încredere în sine scăzută;
- disciplina la care se susține examinarea orală;

- relația învățător-elev (prietenie, ajutorare, autoritarism);
- întreruperea elaborării răspunsului;
- teama de a „uita” totul;
- modul de percepere al întrebărilor suplimentare (ajutor sau blocaj);
- scopul pentru care se face evaluarea;
- modul cum a fost învățat materialul (memorat cuvânt cu cuvânt, selectat și procesat etc.);
- atitudinea față de calificativ (constrângerea de a lua calificative maxime ca urmare a așteptărilor părinților față de performanțele copiilor);
- experiența anterioară de la examinarea orală;
- vârsta;
- starea de moment a celor doi actori elev - învățător (oboseală, iritabilitate, stres);
- feed-back primit din partea învățătorului.

Aceștia sunt doar unii dintre factorii care pot conduce la instalarea unei stări afective negative, așa cum este anxietatea, la micul școlar. Această stare se obiectivează printr-o serie de simptome de ordin emoțional și fizic.

Câteva dintre stările emoționale pe care le poate încerca școlarul în situații anxiogene ar fi: nemulțumire, tristețe, neliniște, nesiguranță, neîncredere, neatenție, tensiune nervoasă, permanentă alertă, preocupare pentru înlăturarea riscului, pesimism. Acestea se pot solidifica generând o serie de manifestări specifice cum ar fi: închidere în sine, dificultăți în acceptarea responsabilității, flexibilitate redusă a gândirii. Cum anxietatea nu este deloc o stare plăcută, elevul care o încearcă, sub impedimentul ei, va avea răspunsuri nu tocmai adecvate. Astfel, în situația de examinare orală subiectul poate fi subevaluat tocmai datorită emoțiilor pe care le-a încercat, iar prestația sa să nu fie concordantă cu posibilitățile sale reale. De aceea suntem îndreptățiți să punem sub semnul întrebării veridicitatea informațiilor obținute pe această cale de evaluare.

Elevii cu un nivel ridicat de anxietate sunt incapabili să țină sub control impactul devastator pe care îl are șocul emoțional din timpul evaluărilor asupra limpezimii minții, sunt incapabili de concentrare asupra informațiilor necesare și se concentrează asupra emoțiilor negative puternice care le abat atenția spre propria lor preocupare.

Pentru elevii prea anxioși, teama dinaintea testelor interferează cu gândirea logică și cu memoria necesară pentru a învăța eficient, iar în timpul testului le tulbură limpezimea mintală. Elevii care știu să-și stăpânească emoțiile se pot folosi de această anxietate anticipativă, motivându-se pentru o pregătire mai temeinică și, deci, pentru obținerea unor rezultate mai bune.

De asemenea, în cazul examinării orale poate interveni intimidarea, teama, neliniștea, anxietatea - ceea ce concură la elaborarea unui răspuns nu tocmai concordant cu posibilitățile reale ale elevilor.

Așadar, imaginea completă a modului în care se dezvoltă anxietatea este una foarte complexă, care cuprinde o serie de factori importanți în apariția și menținerea anxietății.

Modalități de prevenție

Prevenția este preferabilă intervenției în cazul tulburărilor de tip anxios, din mai multe considerente, între care amintim:

Părinții și educatorii/profesorii adesea nu sunt conștienți de faptul că un copil suferă de tulburări de tip anxios, datorită stilului liniștit, „cuminte” al acestor copii.

Chiar și atunci când problema a fost identificată, ea tinde să fie minimalizată. De aceea, în cazul majorității copiilor anxioși nu se intervine în mod corespunzător, motiv pentru care anxietatea se cronicizează sau re apare mai târziu.

În acest sens, propunem un model de prevenție cu acțiune la mai multe niveluri:

Metode focalizate pe copil

- Modelarea unor strategii de coping prin manipularea cu succes a unor situații stresante de către adulți sau alți copii (video sau live);
- Instrucțiuni directe de utilizare a unor strategii de coping - relaxare, imagerie, distragerea atenției, cogniții pozitive;
- Joc de rol, repetiție, practicarea unor strategii de coping în raport cu situațiile stresante;
- Întărirea unor comportamente de apropiere, „curajoase” și folosirea unor strategii de coping;
- Oferirea de informații (în format verbal sau video), legate de situațiile amenințătoare, astfel încât copiii să dobândească un sentiment de control asupra evenimentului stresant;
- Oferirea unei posibilități de control maxim asupra situației de către copil;
- Expunere la situații potențial stresante în absența unor consecințe de frică;
- Oferirea de suport social și învățarea solicitării suportului social de către copil.

Metode focalizate pe părinte

- Modelarea unui comportament de coping corespunzător;
- Încurajarea și întărirea utilizării de către copil a unor strategii de coping;
- Reducerea propriilor comportamente anxioase;
- Reducerea răspunsurilor hiperprotective și critice în raport cu copilul;
- Încurajarea expunerii copilului la situații;
- Ignorarea/prevenirea evitării unor situații de către copil;
- Evitarea focalizării pe, sau a comunicării despre aspectele cu potențial amenințător din mediul copilului.

Metode de restructurare a mediului

- Reducerea riscului pe care îl conțin situațiile „cu risc crescut” – de exemplu, reorganizarea structurii școlare astfel încât intrarea în clasa I să fie mai puțin stresantă;
- Încercări de reducere a factorilor de risc (de ex., prevenția divorțului).

Așadar, trăirea emoțională a copiilor este o resursă care trebuie valorificată și îmbunătățită permanent. De aceea, este necesar să găsim cele mai potrivite soluții pentru micii școlari.

BIBLIOGRAFIE:

1. Rapee M. Ronald, Spence Vanessa, Wignall Ann(2007) - *Cum să vă ajutați copilul cu probleme de anxietate*, Editura ASCR
2. Benga, Oana (2008), *Profile atipice de dezvoltare*, curs UBB, Cluj Napoca

Inteligența emoțională în structura educației contemporane

– punte între inimă și minte în formarea elevului de clasa I –

Învățătoare: IRINA BARNA
Școala Gimnazială Pișcolt

„Educația nu este umplerea unui vas, ci aprinderea unui foc.”

– William Butler Yeats

În contextul actual, educația nu mai poate fi redusă la simpla acumulare de cunoștințe. În fața noilor generații, tot mai conștiente de sine și mai sensibile la lumea din jur, școala trebuie să devină o adevărată școală a inimii. Inteligența emoțională, acel amestec fin între empatie, autocunoaștere și gestionarea emoțiilor, este cheia formării unui copil echilibrat, încrezător și pregătit să devină un adult sănătos emoțional.

1. Ce este inteligența emoțională și de ce este vitală în clasa I?

Inteligența emoțională (IE) reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a recunoaște și respecta emoțiile celor din jur. În clasa I, copilul pășește pentru prima dată într-un sistem educațional structurat. Este o perioadă de mari transformări, în care micii elevi învață nu doar să scrie sau să socotească, ci mai ales să relaționeze, să coopereze și să se regăsească pe sine.

La această vârstă fragedă, dezvoltarea inteligenței emoționale devine o prioritate – iar cadrul didactic este primul model în acest proces. O învățătoare empatică, atentă la nevoile sufletești ale copiilor, va putea clădi un climat de siguranță și apartenență esențial pentru învățare.

2. Activități de învățare centrate pe dezvoltarea inteligenței emoționale (clasa I)

a) Jurnalul emoțiilor – „Azi m-am simțit...”

Copiii sunt încurajați, zilnic, să deseneze sau să scrie într-un „jurnal al emoțiilor” cum s-au simțit în acea zi. Fiecare copil are un spațiu personal unde își poate exprima emoțiile, fără a fi judecat.

b) Cutia cu soluții – „Ce pot face când...”

Se propun situații conflictuale (ex: „Un coleg mi-a luat creionul fără să întrebe”). Copiii oferă soluții pașnice, constructive, învățând astfel gestionarea emoțiilor negative și negocierea empatică.

c) „Floarea recunoștinței”

Fiecare copil completează o petală cu un motiv de recunoștință (ex: „Sunt recunoscător pentru că m-a îmbrățișat mama azi-dimineață”). Floarea se așază într-un colț al clasei, ca simbol al gândurilor pozitive.

d) Jocuri de rol – „Cum mă simt când...”

Prin interpretarea unor situații emoționale (bucurie, teamă, tristețe, furie), copiii învață să recunoască emoțiile, dar și să le exprime într-un mod sănătos.

e) Ora de empatie – „Să ascultăm cu inima”

În fiecare săptămână, un elev este ales să povestească ceva important pentru el. Ceilalți îl ascultă în liniște, învățând importanța ascultării active și respectului față de trăirile altuia.

3. Rolul cadrului didactic în dezvoltarea inteligenței emoționale

Învățătorul nu mai este doar un „transmițător de cunoștințe”, ci un arhitect al sufletelor, un ghid discret care aprinde lumina în mintea și în inima copilului. Prin tonul vocii, prin răbdare, prin privirea caldă sau printr-un simplu zâmbet, cadrul didactic poate încuraja, poate vindeca, poate construi.

Empatia profesorului este lecția pe care elevii o vor învăța înaintea oricărei adunări sau dictări. O învățătoare care recunoaște și acceptă emoțiile copilului oferă, de fapt, cel mai frumos dar: validarea.

4. Concluzii

Inteligența emoțională nu este o disciplină de sine stătătoare, ci este firul nevăzut care leagă toate celelalte componente ale educației. În clasa I, dezvoltarea sa devine fundamentul pe care se clădește întreaga personalitate a copilului.

Prin activități simple, dar cu sens, prin prezența caldă și susținătoare a învățătorului, printr-un mediu sigur și plin de încredere, putem să-i învățăm pe copii nu doar să știe, ci și să simtă. Iar aceasta este adevărata educație.

Bibliografie:

- Daniel Goleman – Inteligența Emoțională, Ed. Curtea Veche, 2018;
- Marc Brackett – Permission to Feel, Ed. Celadon Books, 2019;
- Ioan Neacșu – Inteligențele multiple și educația, Ed. Didactică și Pedagogică, 2015;
- Carmen Mărcuș – Educația emoțională în școala primară, Ed. Presa Universitară Clujeană, 2020;
- Ministerul Educației – Programele școlare pentru învățământul primar, 2023.

LIMBAJ, COMUNICARE ȘI INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ – VALENȚE EDUCATIVE

Bărnăușiu Mariana Lucia
C.J.R.A.E Sălaj

„Lumea este a entuziaștilor care nu se înfierbântă”

„Precum fizionomia noastră, fiind compusă din mai multe trăsături, diferă infinit de la om la om, așa și vocea-deși cuprinde puține varietăți cărora li se poate da o denumire, intonând-diferă de la individ la individ și urechile o disting, întocmai cum ochii recunosc fizionomia.”M.F.Quintilian.

Limbajul, structură axială a psihicului uman, una dintre cele mai echilibrate sisteme în cadrul ansamblului de sisteme psihice, servește comunicării emoționale prin utilizarea limbii, pătrunzând adânc în percepție și memorie, organizând lumea internă; fiind un instrument de comunicare și elaborare a gândirii, menționează H. Hecan (1976), limbajul își demonstrează impactul capital în formarea intelectului. Actualizând sensul cel mai larg al termenului limbă: totalitatea reacțiilor verbale exprimă trăiri psihice (A.Cosmovici, 1996, p.170), se constată cea mai directă relație de interdependență dintre intelect și logos ce scoate în evidență rolul de mediator al limbajului în organizarea și maturizarea structurii morfofuncționale perceptive, vehiculând informația dintre percepție și gândire. Deci, prin intermediul limbajului dezvoltăm intelectul, relevă psiholingvistul N.I. Jinkin, iar irepetabilitatea și complexitatea raportului limbaj-gândire se exprimă în semnificația cuvintelor, fenomen verbal și intelectual în același timp. Fără limbaj, înțeles ca sistem cu funcții multiple, conștiința nu este posibilă în ipostaza ei de relație cognitivă, afectivă și pragmatică.

Comunicarea devine mai dificilă atunci când ne propunem să transmitem nu doar informații, ci și atitudini, să formăm sau să modificăm anumite convingeri. Devine tot mai evidentă prezența în limbaj a stărilor afective (A.Cosmovici, 1996), iar realizarea funcțiilor limbajului: de comunicare afectivă, conativă este posibilă numai în cazul conștientizării profunde a multiplelor implicații psihopedagogice ale comunicării emoționale.

Termenul de inteligență emoțională, formulat pentru prima dată de către Wayne Leon Payne (1985), semnifică o abilitate ce implică o relaționare creativă a stărilor afective, fiind esențială pentru reușita în viață a individului.

Inteligența emoțională este abilitatea de a recunoaște propriile emoții și pe cele ale altora, de a ne motiva și gestiona bine emoțiile, atât în relațiile cu noi înșine, cât și în relațiile cu ceilalți (D.Goleman, 1995).

Așadar, inteligența emoțională are legătură cu capacitatea de a rezolva probleme, cu gândirea critică, cu înțelegerea și interpretarea lucrurilor abstracte, dar mai ales cu modul în care individul alege limbajul comunicării potrivit fiecărui context.

O persoană inteligentă emoțional știe să folosească tehnicile comunicării paraverbale, cunoaște moduri de a-și sincroniza mesajul în concordanță cu intenția sa, prin elementele vocii: volum, ton, ritm, accent, pauză și dicție.

Vocea este asociată trăirilor sufletești și emoțiilor. De exemplu, cei entuziaști sau furioși vorbesc tare; cei lipsiți de încredere sau siguranță, au volumul scăzut. Vocea cu tonalitate joasă

este atractivă (voce radio) și creează impresia de autoritate, siguranță și control, cea cu tonalitate înaltă, de emoție sau de nesiguranță. Scăderea volumului vocii în același timp cu încetinirea ritmului vorbirii, pot capta atenția sau pot amenința. Pentru a crea o impresie de încredere se vor accentua cuvintele pozitive.

Rolul intonației în vorbire, în marcarea unor raporturi sau situații sintactice și în exprimarea stărilor sufletești este deosebit de important, dar posibilitățile punctuației de a reprezenta diversitatea intonațiilor sunt restrânse.

În sens restrâns, prin intonație se înțelege melodia frazei; variațiile tonului fundamental al vocii în interiorul frazei fonetice. În sens larg, intonația se realizează prin îmbinarea variațiilor de înălțime cu intensitatea și durata sunetelor, cu pauzele, tempoul și ritmul vorbirii și cu alte elemente fonice, insuficient cercetate, legate de timbrul sunetelor și de „culoarea” vocii: „mirată”, „emoționată”, „nedecisă” etc. (Pușcariu, 1994).

În general, elementele componente ale intonației sunt: melodia, accentul sintagmatic sau frazic, pauzele, ritmul, tempoul și timbrul vorbirii. În procesul vorbirii aceste componente apar ca un tot unitar.

Din grecescul „*melos*” - cântec, prin melodie se înțelege modificările relative ale înălțimii tonului de bază al sunetelor vorbirii. Cuvintele, sintagmele, propozițiile își au fiecare melodia lor specifică în funcție de scopul comunicării.

Rostirea mai intensă a unei silabe dintr-un cuvânt, ori a unui cuvânt dintr-o propoziție sau frază constituie ceea ce numim accent. În latină, accentul este situat pe penultima silabă și, uneori se deplasează pe ultima, franceza îl are pe ultima silabă, maghiara pe prima silabă a cuvântului etc. În limba română, accentul cade liber și nu este marcat prin semne diacritice în scrisul comun.

El poate să ocupe diverse poziții: pe ultima silabă a cuvântului (colét, colég, hiát, mistér, evidént, popór, hexagón), pe silaba penultimă (fereástră, introdúce, lavándă, pálmă, páloș), pe silaba antepenultimă (făgure, lătură, ínimă, pánică, pájură), pe a patra silabă-de la sfârșitul cuvântului - (véveriță, lăpoviță, chélneriță, șlíboviță, férfeliță), pe a cincea silaba (șáptesprezece, dói-spre-ze-ce-lea).

Accentul diferențiază două cuvinte sau două forme gramaticale ale aceluiași cuvânt, identice ca aspect: barem/normă (substantiv) și barem/măcar (adverb). Aceste cuvinte care se scriu la fel dar ale căror sensuri se deosebesc prin accent se numesc omograme: (în) lături-lături, companie-companie, véselă-vesélă, copii-copii, comédie-comédie, etc.

Accentul frazic numit și accent logic are o deosebită importanță în reliefarea unor raporturi antonimice, evidențiind anumite unități sintactice în scop stilistic. De exemplu, în versul eminescian: „Voi credeți în scrisul vostru, noi nu credem în nimic” din „*Epigoni*” crearea antitezei se datorește nu numai opoziției dintre cele două pronume personale (noi, voi), ci și accentului logic care scoate în evidență relațiile antonimice din context.

Accentul (ca și intonația) este unitate fonetică suprasegmentală (neliniară) deoarece nu poate exista separat, decât alături de unitățile fonetice segmentale (fonemul, silaba, cuvântul fonetic, fraza fonetică) pe care le caracterizează (Turculeț, 1999) .

Cuvântul „accent” vine din limba latină „*accentus*”, ceea ce înseamnă „ton”. Are „marele dar” de a evidenția o silabă dintr-un cuvânt, un cuvânt dintr-o frază prin pronunțarea cu o intensitate mai puternică.

Gramaticianul roman Diomede (sec. IV e.n.) a definit accentul concis și plastic, numindu-l „*sufletul cuvântului*”.

Profesorul francez Andre Martinet subliniază că „funcția fonologică a accentului se obține anume, prin faptul că silaba accentuată se identifică prin contrast cu silabele neaccentuate vecine”

În concluzie, un cuvânt accentuat incorect nu va fi înțeles, chiar dacă fonemele din care-i compus, sunt rostite cu o claritate perfectă.

Pauzele constituie întreruperi ale cuvântului sonor, îndeplinind funcții fiziologice și lingvistice. Din punct de vedere fiziologic, pauzele se prezintă ca niște întreruperi necesare la alternarea expirației și inspirației aerului. În plan lingvistic, ele au efecte stilistice „să plec sau să rămân...”, „Vorba lungă-sărăcia omului”.

Cuvintele nu vor putea niciodată spune atât de mult cât poate mărturisi o pauză. Neprevăzutul tăcerii-tăceri care nu depind de necesitatea gramaticală a textului, pauzele care nu apar din punctele și virgulele textului, - vine din străfundul sufletului omenesc pentru a „spune” ceea ce cuvântul nu poate mărturisi.

Propun un exercițiu pe proză, care constă în citirea, recitirea și meditarea asupra idieilor cuprinse în „tableta” lui Geo Bogza „Orice om”.

Exercițiul cere din partea interpretului „concentrare” în dorința de a pătrunde toate sensurile majore din acestea.

Orice om pe care nu pot să-l iubesc este pentru mine un izvor de adâncă tristețe.

Orice om pe care l-am iubit și nu pot să-l mai iubesc înseamnă pentru mine un pas spre moarte.

Atunci când n-am să mai iubesc pe nimeni am să mor.

Voi, cei care știți că meritați dragostea mea, aveți grijă să nu mă ucideți.

Ritmul, împreună cu tempoul, se consideră drept component temporal al intonației. El se prezintă ca o alternare de silabe accentuate și neaccentuate, la un interval egal de timp.

Ritmul este respectat, în mod special, în comunicarea poetică.

Exemplu: „Lângă lac pe care norii / Au urzit o umbră fină...” (M.Eminescu „Crăiasa din povești”)

Foneticianul A.Turculeț consideră că „ritmul înseamnă revenirea periodică în lanțul vorbirii a unor impresii auditive analoge produse de elemente prozodice, mai ales de intensitate și durată”.

Ritmul stă la baza versificației și formează obiectul de studiu al metricii. Acesta are un rol important și în vorbirea obișnuită.

Cuvintele polisilabice și sintagmele se imprimă în memorie cu ritmul lor propriu, care ajută la fixarea acestora. Sextil Pușcariu observă că, atunci când nu ne amintim un cuvânt „ne joacă pe limbă” tocmai ritmul său.

Ritmul imitativ, motivat, al onomatopeelor este același în limbi diferite. De exemplu: cântecul cocoșului - română (cu-cu-ri-gu), - germană (ki-ki-ri-ki).

Anumite cadențe ritmice sunt mai prețuite decât altele. Astfel admirăm cu toții, în poezia eminesciană, bogăția rimelor dactile în care, după silaba accentuată, urmează două sau chiar trei silabe neaccentuate (codruțule-drăguțule).

Tempoul reprezintă iuțeala cu care se pronunță unitățile lexicale, adică viteza de succesiune a silabelor cuvintelor. Se disting mai multe categorii de tempou: lent-măsurat-liniștit-normal, accelerat-grăbit (propozițiile interogative și exclamative), sacadat, încetinit.

Timbrul se prezintă ca un colorit specific vocii, folosit la pronunțarea diverselor propoziții. El redă o anumită stare a vorbitorului (bucurie, mânie, răutate, ironie, tristețe).

Arta de a transmite informații, emoții și sentimente este o componentă esențială a oratoriei.

În concluzie, intonația are un rol inconfundabil și incomparabil în procesul comunicării.

Psihologia, stilistica, arta oratorică, dicția și, nu în ultimul rând, fonetica, sunt legate profund de „farmecul” intonației.

În comunicarea didactică afectivitatea are un rol deosebit de important, deoarece creează fondul unor relații eficiente între copii/elevi și dascăli, „actorii scenei educative”.

„ *Inteligența emoțională este o abilitate care poate fi dezvoltată și îmbunătățită de-a lungul vieții*”. D. Goleman

Bibliografie:

Goleman, D., 2018, *Inteligența emoțională*, 2018, Ed. Curtea Veche

Parapir, Th., 1993, *Bună ziua! Limba română!* Ed. Alma, Galați.

Pușcariu, S., 1994, *Limba română*, vol.II, *Rostirea*, ed. a II-a, Ed. Academiei, București.

Corlăteanu, N., & Vl. Zagaevschi, 1993, *Fonetica*, Ed. Lumina, Chișinău.

Iordan, I., 1954, *Gramatica limbii române*, Ed. Academiei Românești, vol.I, București.

Turculeț, A., 1999, *Introducere în fonetica generală și românească*, Ed. Științifică, Iași.

Calotă, I., 1986, *Contribuții la fonetica și dialectologia limbii române*, Ed. Scrisul Românesc, Craiova.

Roco, M., 2001, *Creativitate și inteligență emoțională*, Ed. Polirom, București



Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Într-o lume în continuă schimbare, marcată de ritm alert, tehnologizare excesivă și provocări sociale complexe, este imperios necesar ca educația să depășească sfera acumulării de cunoștințe teoretice și să pună un accent real pe dezvoltarea personală a individului. În acest context, **inteligența emoțională** devine nu doar un avantaj, ci o necesitate fundamentală. Prin dezvoltarea empatiei, autoreglării emoționale, a abilităților sociale și a conștiinței de sine, inteligența emoțională oferă un cadru solid pentru o educație echilibrată, eficientă și adaptată societății contemporane.

În primul rând, **inteligența emoțională contribuie la formarea unui climat educațional sănătos**, în care relațiile dintre elevi și cadrele didactice sunt bazate pe respect reciproc, înțelegere și comunicare eficientă. Studiile educaționale arată că elevii care învață să își recunoască și să își gestioneze emoțiile sunt mai puțin predispuși la comportamente agresive sau anxietate, având un randament școlar mai bun. De asemenea, profesorii care își dezvoltă competențele emoționale reușesc să creeze un mediu de învățare sigur, motivant și inclusiv.

În al doilea rând, **societatea actuală solicită competențe socio-emoționale complexe**, pe care educația tradițională, axată exclusiv pe latura cognitivă, nu le poate forma complet. Într-un mediu globalizat, divers și adesea tensionat, capacitatea de a înțelege și de a accepta perspective diferite, de a comunica empatic și de a colabora eficient în echipă devine esențială. În acest sens, educația bazată pe dezvoltarea inteligenței emoționale pregătește tinerii nu doar pentru examene, ci și pentru viață, oferindu-le instrumente practice pentru a face față conflictelor, stresului și deciziilor dificile.

Mai mult, **includerea sistematică a inteligenței emoționale în procesul educațional contribuie la formarea unor cetățeni echilibrați și responsabili**, capabili să gestioneze schimbările și să contribuie activ la binele comun. Leadershipul empatic, spiritul civic și etica profesională sunt valori care pornesc de la autocunoaștere și autoreglare emoțională – elemente centrale ale inteligenței emoționale. O societate în care educația valorizează aceste dimensiuni va fi, inevitabil, una mai solidară, mai rezilientă și mai umană.

Pentru ca toate acestea să devină realitate, este necesară **o reformă educațională profundă**, care să includă formarea cadrelor didactice în domeniul competențelor emoționale, introducerea unor activități specifice în curriculum (precum dezvoltarea personală, teatrul educațional, mindfulness sau consilierea psihopedagogică) și implicarea activă a părinților și a comunității în susținerea acestor demersuri.

În concluzie, **promovarea inteligenței emoționale nu este o opțiune, ci o condiție esențială** pentru a forma oameni compleți, capabili să trăiască și să lucreze armonios într-o lume complexă. O educație echilibrată și eficientă nu poate ignora dimensiunea emoțională a ființei umane, iar investiția în acest tip de dezvoltare personală este, în mod cert, una dintre cele mai valoroase pe care o societate o poate face pentru viitorul său.

Propunere de politici publice pentru învățarea pe tot parcursul vieții și educația adulților în învățământul preuniversitar liceal seral

prof. Simona-Ecaterina BEJAN
INSPECTOR ȘCOLAR GENERAL ADJUNCT
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN TIMIȘ

I. Introducere

Această strategie are ca scop reorganizarea învățământului preuniversitar liceal seral pentru a-l face mai atractiv, accesibil și eficient pentru adulții care doresc să-și continue studiile. Prin adaptarea programului educațional la nevoile elevilor adulți, **urmărim creșterea ratei de participare și finalizare a studiilor, asigurând o integrare mai ușoară pe piața muncii și o dezvoltare profesională continuă.**

Agenda europeană pentru învățarea adulților subliniază necesitatea creșterii participării la învățarea adulților de toate tipurile (învățare formală, non-formală și informală), fie pentru a dobândi noi competențe profesionale, pentru cetățenie activă, fie pentru dezvoltare și împlinire personală. În acest context, educația non-profesională a adulților reprezintă educația adulților atât ca politică socială, cât și ca mișcare socială și cuprinde activitățile de învățare ale adulților – învățare formală și non-formală care trebuie să fie direct legate de piața muncii.

Conform Monitorului Educației și Formării 2024, ultimul dintre parametrii-cheie ai UE referitor la participarea adulților la învățare scoate în evidență un indicator unde România înregistrează rezultate sub media europeană. Țara noastră se situează pe antepenultimul loc la nivel UE, depășind doar Bulgaria și Grecia la capitolul participării adulților la activități de învățare (categoria de vârstă 25-64 de ani).

Potrivit celor mai noi date, în România doar 19,1% din populația încadrată în această categorie de vârstă participa la învățare, de două ori mai puțin decât media europeană 39,5%) și departe de obiectivul de 47% stabilit la nivel UE pentru 2025.

Motivația adulților pentru implicarea în activități de învățare este corelată cu politicile publice care trebuie să creeze cadrele necesare – legislativ, administrativ, financiar, instituțional, de învățare, informațional, al calificărilor, al asigurării creșterii calității și cantității educației.

II. Context și Justificare

- Scăderea constantă a prezenței în învățământul seral, cauzată de lipsa de flexibilitate și adaptabilitate a sistemului;

- Dificultatea concilierii programului educațional cu responsabilitățile profesionale și familiale ale elevilor adulți;
- Necesitatea unui sistem modern, care să includă metode de învățare digitală, hibridă și recunoașterea competențelor dobândite anterior;
- Existența unor prevederi legale (cuprinse în Legea învățământului preuniversitar nr. 198 din 2023 cu modificările și completările ulterioare) care permit adaptarea învățământului pentru adulți, dar care necesită optimizare pentru eficiență sporită;
- Marea majoritate a elevilor înscriși la seral sunt adulți încadrați în câmpul muncii, susținători de familie;
- Legislația în vigoare nu prevede o altă limită a absențelor pentru acești elevi, ei supunându-se acelorași reglementări legale ca și elevii de la cursurile de zi;
- S-a constatat pe parcursul anilor că majoritatea elevilor de la seral doresc să obțină o diplomă de absolvent de liceu pentru a-și păstra locul de muncă, pentru a promova în carieră prin obținerea nivelului 4 de calificare profesională sau pentru a putea să își deschidă o afacere și nu pentru a promova Examenul Național de Bacalaureat (foarte puțini participă la examen);
- Condițiile legale de frecvență impuse, corelate cu păstrarea locului de muncă conduc la un număr mare de absențe și implicit la situații de abandon a completării studiilor;
- Ținând cont de *principiul dreptului la completarea studiilor* și de *învățare pe tot parcursul vieții*, învățământul ar trebui să vină în întâmpinarea celor care doresc continuarea studiilor prin *moduri/forme de organizare flexibile ale învățământului seral* se propun în urma analizării cauzelor și studiilor efectuate următoarele strategii descrise la punctul IV.

1. Principii de bază ale educației adulților

- Flexibilitate prin programe adaptate nevoilor adulților, cu orar accesibil;
- Accesibilitate prin reducerea barierelor financiare, logistice și tehnologice;
- Recunoașterea învățării anterioare prin validarea competențelor dobândite prin muncă și experiență, factor cheie în toate programele de formare a adulților;
- Integrarea tehnologiei – folosirea cursurilor online și a resurselor digitale.

2. Finanțare și stimulente pentru participare

- Subvenționarea cursurilor serale;
- Acordarea de burse pentru adulții cu venituri reduse;
- Parteneriate cu angajatorii pentru susținerea educației angajaților;

- Deduceri fiscale pentru cei care urmează programe educaționale.

3. Sprijin pentru învățarea continuă

- Centre de consiliere și orientare pentru adulți;
- Platforme digitale cu acces gratuit la cursuri și materiale educaționale;
- Programe speciale/proiecte pentru categorii vulnerabile (șomeri, persoane din mediul rural);
- Parteneriate cu AJOFM-ul la nivel județean.

4. Exemple de bune practici în alte țări

- Germania – sistem de învățare duală (cursuri + practică) și program accesibil de seară dezvoltat pentru susținerea educației;
- Finlanda – programe gratuite pentru educația adulților și posibilitatea de a urma liceul la orice vârstă;
- Franța – sistem de validare a învățării experiențiale (VAE), unde experiența profesională poate fi echivalată cu studii.

III. Obiectivele strategiei

- Creșterea participării și a gradului de finalizare a studiilor liceale serale;
- Implementarea unui sistem flexibil, adaptat nevoilor de formare a adulților, care să permită combinarea activităților de învățare cu obligațiile profesionale și personale ale elevilor;
- Integrarea unor metode moderne de predare, inclusiv învățarea on line sincron și asincron și utilizarea platformelor educaționale digitale;
- Dezvoltarea unui cadru legislativ și instituțional care să sprijine educația adulților pe tot parcursul vieții.

IV. Propuneri generale

- Orar flexibil: Organizarea cursurilor în sesiuni în a doua parte a zilei, weekend sau module intensive, adaptate nevoilor elevilor;
- Sistem hibrid: Alternanța dintre cursuri fizice și online, utilizând o platformă educațională dedicată, cu acces la resurse digitale, sesiuni interactive;
- Recunoașterea competențelor: Evaluarea și echivalarea competențelor profesionale dobândite prin experiență, printr-un sistem transparent de acreditare;
- Educație personalizată: Tutoriat și consiliere educațională pentru fiecare elev, pentru a sprijini finalizarea studiilor și integrarea profesională;

- Parteneriate cu angajatorii: Implicarea mediului de afaceri în susținerea educației continue a angajaților, prin facilități de timp și finanțare a studiilor;
- Educație interactivă – parcurgerea programelor școlare combinată cu experiență practică în domeniul de muncă.

V. Implementarea, organizarea și utilizarea resurselor necesare

- Crearea unei platforme online pentru învățarea la distanță, dotată cu materiale interactive, cursuri video și evaluări online;
- Formarea profesorilor pentru utilizarea metodelor digitale și hibride, prin programe de dezvoltare profesională continuă;
- Finanțări pentru echipamente digitale destinate elevilor și profesorilor, pentru a reduce decalajul tehnologic susținute de unitatea de învățământ prin proiecte cu finanțare externă bugetului de stat;
- Colaborare cu instituții locale, companii și ONG-uri pentru promovarea învățării continue și sprijinirea adulților care doresc să finalizeze studiile;
- Reglementări clare, prin elaborarea metodologiilor specifice, pentru adaptarea cadrului legislativ la noile modele de învățământ, incluzând ajustări în Legea 198/2023 cu completările și modificările ulterioare.

a. Organizarea programelor educaționale

- **Articolul 17 din Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023**, cu modificările și completările ulterioare, stabilește formele de organizare a învățământului preuniversitar, incluzând învățământul cu frecvență – zi, învățământul cu frecvență – seral și învățământul cu frecvență redusă, astfel:

„(1) Formele de organizare a învățământului preuniversitar sunt: învățământ cu frecvență zi, învățământ cu frecvență seral și învățământ cu frecvență redusă. Frecvența se referă la prezența în spațiul școlar.

(2) Învățământul obligatoriu este învățământ cu frecvență. Pentru persoanele care au depășit cu mai mult de 3 ani vârsta clasei în învățământul primar, cu mai mult de 4 ani vârsta clasei în învățământul gimnazial, respectiv cu mai mult de 5 ani vârsta clasei în învățământul liceal, învățământul obligatoriu se poate organiza și în forma de învățământ cu frecvență redusă, în conformitate cu prevederile metodologiei aprobate prin ordin al ministrului educației sau prin programul „A doua șansă“.”

- Pentru a adapta prevederile acestui articol la realitățile actuale și pentru a încuraja participarea adulților la educație, propunem următoarea reformulare:

Articolul 17 – Forme de organizare a învățământului preuniversitar

Învățământul preuniversitar se organizează în următoarele forme:

- Învățământ cu frecvență – zi: destinat elevilor care urmează cursurile în mod obișnuit, conform programului zilnic.
- **Învățământ cu frecvență – seral: destinat persoanelor care, din motive personale, familiale sau profesionale, nu pot participa la cursurile de zi. Programul este flexibil și adaptat, pentru a permite desfășurarea activităților educaționale în a doua parte a zilei, completate de activități de învățare individuală și online cu respectarea programelor școlare în vigoare pentru fiecare nivel de clasă, cu aplicarea planurilor cadru pentru fiecare disciplină de studiu.**
- Învățământ cu frecvență redusă: destinat celor care nu pot participa zilnic la cursuri; implică sesiuni periodice de instruire față în față, completate de activități de învățare individuală sau online.

Pentru clasele din învățământul liceal - filiera tehnologică, forma de învățământ seral, cu excepția claselor a XIII-a, se respectă numărul de săptămâni de cursuri stabilit prin planurile-cadru de învățământ în vigoare cu posibilitatea organizării cursurilor combinate după modelul hibrid.

Pentru a facilita accesul la educație al adulților și al celor care lucrează, unitățile de învățământ pot implementa:

- Programe hibride: combinarea cursurilor față în față cu cele online, oferind flexibilitate în procesul de învățare;
- Orar adaptat: organizarea cursurilor în afara programului de lucru obișnuit, inclusiv în weekend online asincron, pentru a acomoda nevoile cursanților;
- Recunoașterea învățării anterioare: evaluarea și echivalarea competențelor dobândite în contexte non-formale sau informale, pentru a reduce durata programului educațional.

Ministerul Educației și Cercetării va elabora metodologii specifice pentru implementarea acestei forme de învățământ, asigurând calitatea și relevanța procesului educațional.

Această reformă urmărește să ofere un cadru legal flexibil și adaptat nevoilor actuale, încurajând participarea la educație a tuturor persoanelor indiferent de categoria de vârstă și profesională.

În metodologia de funcționare a acestei forme de învățământ este necesară includerea unei prevederi care să permită organizarea activității didactice în format hybrid. Cursurile față în față pentru aprofundare și evaluare să reprezinte 25-35% din orele alocate disciplinelor din toate ariile curriculare cu excepția stagiilor de pregătire practică, iar cursurile on-line 65-75%, cursuri, care pot fi organizate pe platforme de e-learning sincron și asincron care dispun de un sistem de management al învățării (LMS - Learning Management System) capabil să asigure:

- resurse educaționale corelate cu conținuturile programelor în vigoare;
- administrarea cursurilor;
- instrumente de colaborare;
- instrumente pentru urmărirea progresului elevilor;
- motoare de evaluare.

Elevii care lucrează în domeniul pentru care se formează, pot dobândi la locul de muncă rezultatele învățării specificate în standardul de pregătire profesională și curriculum. Din acest motiv, propunem ca activitatea lor la locul de muncă **să poată fi asimilată ca stagiul de pregătire practică**, cu condiția ca evaluarea și validarea obținerii rezultatelor învățării vizate de modulele respective să se realizeze prin probe practice și probe orale asociate, urmărind lista de teme propuse în curriculum-ul calificării, respectiv modelul de grilă recomandat în standardul de pregătire profesională. Pentru elevii care nu lucrează în domeniu sau care nu pot dobândi rezultatele învățării specificate în SPP și curriculum, se vor organiza stagii de pregătire practică după modelul tradițional.

➤ **Propuneri privind reorganizarea învățământului seral**

Se iau în considerare planurile cadru în vigoare pentru învățământul seral și un număr total de 36 de săptămâni conform structurii anului școlar 2025-2026:

1. Clasa a IX-a – 36 săptămâni - 23 ore/săptămână - nu au prevăzute *Stagii de pregătire practică*

- ✓ 26 săptămâni de cursuri online: 13 săptămâni sincron conform orarului/ 13 săptămâni asincron
- ✓ 10 săptămâni – 2 săptămâni/ modul prezentă fizică pentru aprofundare și evaluare
- 27,78% -prezență fizică + 36,11% - online sincron = 63,89%_CURSURI FACE TO FACE
- 36,11%- ONLINE ASINCRON

2. Clasa a X-a – 36 săptămâni - 19 ore/săptămână- nu au prevăzute *Stagii de pregătire practică*

- ✓ 26 săptămâni cursuri online: 13 săptămâni sincron conform orarului/ 13 săptămâni asincron
- ✓ 10 săptămâni – 2 săptămâni/ modul prezentă fizică pentru aprofundare și evaluare
- 27,78% -prezență fizică + 36,11% - online sincron = 63,88%_CURSURI FACE TO FACE
- 36,11%- ONLINE ASINCRON

3. Clasa a XI-a – 32 săptămâni - nu au prevăzute *Stagii de pregătire practică*

Cele 32 de săptămâni sunt separate astfel:

a. Finalizarea ciclului inferior al liceului

- ✓ **14 săptămâni**-17 ore /săptămână – Modulul 1+ Modulul 2 — 10 săptămâni cursuri online: 5 săptămâni sincron conform orarului/ 5 săptămâni asincron
- ✓ 4 săptămâni – 2 săptămâni/ modul prezență fizică pentru aprofundare și evaluare

b. Începerea ciclului superior al liceului

- ✓ **18 săptămâni** -24 ore/săptămână– Modulul 3+ Modulul 4+Modulul 5 – 12 săptămâni cursuri online: 6 săptămâni sincron conform orarului/ 6 săptămâni asincron
- ✓ 6 săptămâni – 2 săptămâni/ modul prezență fizică pentru aprofundare și evaluare
- 31.25% -prezență fizică + 34,38% - online sincron = 65,63%_CURSURI FACE TO FACE
- 34,37%- ONLINE ASINCRON

4. Clasa a XII-a – 32 săptămâni cursuri - 25ore/ săptămână + 4 săptămâni_ *Stagii de pregătire practică comasată*

- ✓ **22 săptămâni** - 25 ore /săptămână – cursuri online- 11 săptămâni sincron conform orarului/ 11 săptămâni asincron.
- ✓ **10 săptămâni** – 2 săptămâni/ modul prezență fizică pentru aprofundare și evaluare
- ✓ 4 săptămâni – Stagii de practică comasată cu prezență fizică, astfel:

a. Elevilor care lucrează în domeniul pregătirii de bază să li se recunoască pregătirea practică pe baza unei adeverințe de la locul de muncă;

b. Elevii care lucrează în alte domenii fie fac practică în atelierele școală, fie semnează contract cu un agent economic în domeniul pregătirii de baza. Se pot lua în considerare contractele de parteneriat și de practică de la clasele de liceu zi.

- 31.25% -prezență fizică + 34,38% - online sincron = 65,63%_CURSURI FACE TO FACE
- 34,37%- ONLINE ASINCRON

5. Clasa a XIII-a – 29 săptămâni cursuri - 25ore/ săptămână + 5 săptămâni_ *Stagii de pregătire practică comasată*

- ✓ **19 săptămâni** - 25 ore /săptămână – cursuri online-10 săptămâni sincron conform orarului/ 9 săptămâni asincron
- ✓ **10 săptămâni** – 2 săptămâni/ modul prezență fizică pentru aprofundare și evaluare
- ✓ 5 săptămâni – Stagii de practică comasată cu prezență fizică, astfel:
 - 34,49% -prezență fizică + 34,49% - online sincron = 68,98%_CURSURI FACE TO FACE
 - 31,02%- ONLINE ASINCRON

a. Elevilor care lucrează în domeniul pregătirii de bază să li se recunoască pregătirea practică pe baza unei adeverințe de la locul de muncă;

b. Elevii care lucrează în alte domenii fie fac practică în atelierele școală, fie semnează contract cu un agent economic în domeniul pregătirii de baza. Se pot lua în considerare contractele de parteneriat și de practică de la clasele de liceu zi.

OBSERVAȚIE:

- a. Pe platformele utilizate pentru predarea online sincron prezența cadrului didactic și a elevilor, cât și desfășurarea actului didactic pot fi înregistrate automat;
- b. Pe tot intervalul predării sincron ora are durata egală cu a orei cu prezență fizică în unitatea școlară;
- c. Elaborarea materialelor didactice și a testelor de evaluare conform cerințelor pedagogiei digitale este o activitate cronofagă care cere o atenție specială și un interval de timp mai mare decât în cazul desfășurării actului didactic cu prezență fizică. De asemenea încărcarea acestora pe platforme;
- d. Testele, portofoliile și alte materiale solicitate elevilor pentru evaluarea pe parcurs acoperă timpul dedicat desfășurării orelor asincron;
- e. Prima săptămână din cele două săptămâni prevăzute pentru prezență fizică cu aprofundare și evaluare poate fi săptămână de recuperare pentru cei care nu au fost prezenți în modulul anterior;
- f. Ca alternativă se poate adăuga o săptămână de recuperare în modulele 2,3,4 și 5;
- g. Echivalarea studiilor sau experienței profesionale cu credite până la finalizarea liceului;
- h. Crearea unui portofoliu de competențe pentru adulții care învață prin experiență;
- i. Acordarea de certificări intermediare la finalul fiecărui modul.

VI. Concluzii și recomandări

- Integrarea unui program modular pentru a permite elevilor să finalizeze liceul în ritm propriu;

- Crearea unui sistem de credite transferabile, asemănător cu sistemul din mediul universitar, pentru ca elevii să poată promova anul școlar studiind **80%** din disciplinele prevăzute în planurile cadru;
- Dezvoltarea unei platforme digitale de învățare, unde elevii pot accesa/recupera cursuri și materiale necesare studiului fiecărei discipline;
- Implicarea angajatorilor și a comunității pentru a sprijini educația adulților

Implementarea unui model flexibil și modernizat al învățământului seral este esențială pentru creșterea accesului adulților la educație. Adoptarea unor politici publice eficiente, integrarea tehnologiei și crearea unui cadru legislativ adaptat realităților actuale vor permite dezvoltarea unui sistem educațional incluziv și orientat spre viitor. Această strategie propune soluții pragmatice pentru a face învățământul seral mai eficient și accesibil tuturor celor care doresc să evolueze profesional și personal. Adoptarea unor politici publice clare și flexibile poate transforma învățământul seral într-o alternativă viabilă și atractivă pentru adulții care doresc să își continue studiile.

Ministerul Educației și Cercetării va elabora metodologii specifice pentru implementarea acestei forme de învățământ, asigurând calitatea și relevanța procesului educațional.

ROLUL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN CADRUL ÎNVĂȚĂMÂNTULUI LICEAL

Prof. Benga Adriana-Elena
Liceul Tehnologic „AZUR” Timișoara

Rolul inteligenței emoționale în cadrul liceului constă în formarea unei personalități autonome, creative a elevului, în vederea unei dezvoltări personale libere și armonioase. Pentru aceasta elevul trebuie să posede motivația și disponibilitatea de a reacționa pozitiv la schimbare, ca premisă a dezvoltării personale și în cadrul relațiilor cu semenii săi.

Educația bazată pe inteligența emoțională, în cadrul liceului, pornește de la faptul că prin accentuarea importanței sentimentelor și prin controlul emoțiilor se crează un echilibru mai sănătos în relațiile elevi- profesori, elevi-elevi. Capacitatea de a recunoaște și de a face față emoțiilor duce la performanțe mai mari în școală, în muncă și în relațiile interumane. Prin promovarea inteligenței emoționale, totalitatea acțiunilor noastre ne permite să comunicăm mai ușor cu elevii ceea ce determină creșterea încrederii în sine și astfel își vor câștiga mai ușor independența și capacitatea de a alege singuri și responsabil. Un elev inteligent din punct de vedere emoțional prezintă următoarele caracteristici:

- ✓ este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele;
- ✓ recunoaște emoțiile celor din jurul său;
- ✓ comunică ușor despre ceea ce îl interesează sau îl preocupă;
- ✓ știe să spună NU fără să îi rănească pe ceilalți;
- ✓ are un bun management al emoțiilor negative;
- ✓ are un comportament rezonabil chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum și-ar dori și nu abandonează o activitate, nici atunci când devine dificilă;
- ✓ nu face unele activități doar pentru că i-au fost cerute să le facă sau doar cât este supravegheat, ci le face pentru că a înțeles că sunt utile pentru propria dezvoltare și îi oferă beneficii;
- ✓ este sigur pe el în majoritatea situațiilor, iar atunci când simte că nu se descurcă, cere ajutorul;
- ✓ se adaptează rapid la situații/ persoane noi;
- ✓ nu îi este teamă să pună întrebări sau să își afirme preferințele;
- ✓ are prieteni cu care se relaxează, dar de la care deopotrivă învață modele noi de comportament.

Inteligența emoțională nu este neapărat o caracteristică cu care ne naștem, ea putând fi însușită și dezvoltată. Prezint în continuare câteva recomandări pentru a dezvolta inteligența emoțională:

- Analizează-ți cu sinceritate felul în care gândești și interacționezi cu ceilalți oameni. Nu cumva ai obiceiul de a-i judeca înainte de a ști totul despre ei? Nu cumva ai pornirea de a-ți forma părerile într-un mod stereotip? Încearcă să te pui în locul lor și fii într-o mai mare măsură deschis către opiniile și nevoile lor.
- Îți dorești să fii luat în seamă, tu și numai tu, pentru realizările tale? Modestia poate fi o calitate autentică, ea neechivalând cu timiditatea ori lipsa de încredere în tine însuși. Acordă-le și celorlalți șansa de a străluci, dar fără să arunci o pată de umbră peste tine însuși.
- Ești dispus să accepți că nu ești perfect și că există niște aspecte ale personalității tale pe care le poți transforma în bine? Ai curajul de a te privi în oglinda onestității și vei reuși să îți schimbi viața.
- Observă cum reacționezi în situațiile de criză. Devii prost dispus de fiecare dată când apare o întârziere, o amânare ori ceva nu se întâmplă așa cum te-ai fi așteptat? Îi învinovățești pe alții sau îți reversei furia asupra lor chiar dacă nimeni nu ți-a greșit cu nimic? Capacitatea de a rămâne calm și a-ți păstra controlul în situațiile dificile este foarte prețuită, atât în lumea afacerilor cât și orice altă sferă profesională. Nu te lăsa pradă emoțiilor atunci când lucrurile nu merg cum trebuie.
- Dacă rănești sentimentele cuiva, cere-ți scuze fără ezitare, nu ignora consecințele acțiunilor tale și nu evita să întâlnești persona față de care ai gresit. Oamenii sunt într-o mai mare măsură dornici de a ierta și a uita atunci când cineva își recunoaște într-un fel potrivit greșelile. Asumă-ți responsabilitatea propriilor acțiuni.
- Examinează felul în care acțiunile tale îi pot afecta pe ceilalți. Dacă o decizie a ta are un impact asupra altora, încearcă să te pui cu adevărat în locul lor. Cum se vor simți ei dacă faci acel lucru? Ai vrea să treci prin ceea ce ar putea trăi ei?

Pentru ca elevii să nu aibă probleme emoționale în viitor, școala trebuie să găsească mereu noi posibilități, noi metode și resurse de a le dezvolta capacitățile emoționale. Un aspect al educației bazate pe inteligența emoțională îl reprezintă faptul că este necesar să înțelegem importanța ieșirii din rutina zilnică, realizarea unor activități prin care să ne bucurăm de frumusețea lumii din jur. Să încercăm să redescoperim totul, să conștientizăm tot ceea ce facem. Să explicăm întotdeauna de ce spunem „nu”, în loc de doar „nu”. Să nu uităm să-i laudăm pentru un comportament pozitiv și să încurajăm efortul depus chiar dacă rezultatul nu este cel maxim. Să-i explicăm când și cum acțiunile sale îi afectează pe alții.

Dezvoltarea inteligenței emoționale se exprimă prin capacitatea elevului de a învăța și prin abilitatea lui de a se adapta cu succes la situațiile noi pe care le oferă viața școlară.

Cunoașterea emoțiilor înseamnă să poți să le identifici. Stăpânirea lor este capacitatea de a le adapta în funcție de fiecare situație, de a putea amâna satisfacerea dorințelor, de a reprima impulsurile. Elevii, și mai târziu absolvenții vor avea capacitatea de a organiza grupuri de a negocia soluții și a percepe sentimentele, motivațiile și preocupările celorlalți, se vor putea adapta mai ușor la schimbările din viața de zi cu zi.

BIBLIOGRAFIE:

- [1.] DANIEL GOLEMAN, „*Inteligența emoțională*”, Editura Curtea Veche, București, 2001.
- [2.] MIHAELA ROCO, „*Creativitatea și inteligența emoțională*”, Editura Polirom, Iași, 2001.
- [3.] JEANNE SEGAL, „*Dezvoltarea inteligenței emoționale*”, Editura Teora, 2000.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Berendei Diana Gabriela, Școala Gimnazială „Alexandru Macedonski” Craiova

Introducere

Societatea contemporană se confruntă cu provocări complexe, precum ritmul accelerat al schimbărilor tehnologice, diversitatea culturală, presiunea performanței și scăderea stării de bine în rândul tinerilor. În acest context, educația nu mai poate fi centrată exclusiv pe transmiterea cunoștințelor academice, ci trebuie să includă și dezvoltarea dimensiunii emoționale a elevilor. Inteligența emoțională (IE) devine astfel un pilon esențial al unei educații echilibrate și eficiente.

Inteligența emoțională presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și exprima propriile emoții, dar și de a înțelege și gestiona emoțiile celorlalți. Promovarea acesteia în școli contribuie la crearea unui climat educațional pozitiv, susține dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor și reduce comportamentele problematice, sporind în același timp performanțele academice.

Importanța inteligenței emoționale în contextul educațional

Inteligența emoțională este un factor decisiv în formarea unor indivizi echilibrați, empatici și capabili să colaboreze eficient. Daniel Goleman, unul dintre cei mai cunoscuți autori în domeniu, susține că succesul în viață este determinat într-o proporție considerabilă mai mare de IE (inteligență emoțională) decât de coeficientul de inteligență (IQ). În școală, unde interacțiunile sociale sunt frecvente și provocările emoționale diverse, capacitatea de autoreglare emoțională devine crucială.

Cercetările arată că elevii cu un nivel ridicat de IE au o mai bună adaptabilitate la mediul școlar, relații sociale mai armonioase, mai puține probleme de comportament și o motivație intrinsecă mai puternică. De asemenea, aceștia sunt mai capabili să gestioneze stresul și anxietatea, două probleme frecvente în rândul tinerilor din societatea actuală.

Inteligența emoțională și nevoile societății contemporane

Societatea actuală se caracterizează printr-o creștere a interdependenței între indivizi și grupuri, precum și printr-un climat profesional tot mai competitiv și volatil. Angajatorii caută din ce în ce mai mult competențe precum empatia, adaptabilitatea, comunicarea eficientă și capacitatea de a lucra în echipă — toate acestea fiind elemente fundamentale ale IE.

În același timp, dezvoltarea tehnologiei și omniprezența mediului digital creează noi forme de relaționare, dar și riscuri, precum izolarea emoțională, expunerea la conținut dăunător sau dificultăți de concentrare. În acest context, educația trebuie să ofere elevilor nu doar competențe digitale, ci și resurse interioare solide pentru a face față acestor provocări — iar IE este exact acest tip de resursă.

Educația bazată pe dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie și la prevenirea bullyingului, la creșterea nivelului de empatie și la formarea unui climat școlar sigur și incluziv. Astfel, școala nu mai este doar un loc al învățării cognitive, ci un spațiu în care se formează cetățeni responsabili și echilibrați emoțional.

Implementarea educației emoționale în școli

Promovarea IE în școli presupune integrarea acesteia atât în curriculumul formal, cât și în activitățile extracurriculare și în cultura instituțională. Unele dintre metodele eficiente includ:

- **Ore dedicate educației emoționale:** Programe care vizează recunoașterea și gestionarea emoțiilor, dezvoltarea empatiei, abilități de comunicare și rezolvarea conflictelor.
 - **Formarea profesorilor:** Cadrele didactice trebuie instruite pentru a înțelege, recunoaște și promova IE în relația cu elevii.
 - **Învățare socio-emoțională integrată:** A integra IE în toate disciplinele, prin metode participative și reflecție asupra trăirilor emoționale.
 - **Proiecte de colaborare și voluntariat:** Acestea dezvoltă simțul responsabilității, cooperarea și empatia.
 - **Sprijin psihologic în școli:** Prezența consilierilor școlari și a specialiștilor în sănătate mintală este esențială pentru susținerea elevilor în procesul de autoreglare emoțională.
- Un exemplu de bună practică este programul „SEL” (Social and Emotional Learning) implementat în multe școli din SUA și Europa, care a demonstrat creșteri semnificative ale performanței academice și scăderea comportamentelor disruptive.

Obstacole și soluții

Promovarea IE nu este lipsită de provocări. Printre cele mai întâlnite obstacole se numără:

- **Lipsa de timp în programul școlar:** Curriculumul este deja aglomerat, iar educația emoțională este adesea considerată secundară.
- **Formarea insuficientă a profesorilor:** Mulți profesori nu au competențele necesare pentru a preda IE sau nu sunt conștienți de importanța acesteia.
- **Rezistența culturală:** În unele contexte, exprimarea emoțiilor este încă văzută ca un semn de slăbiciune, ceea ce împiedică deschiderea către acest tip de educație.

Pentru a depăși aceste obstacole, este nevoie de politici educaționale coerente, susținute de cercetări și practici validate științific. În plus, parteneriatele între școli, părinți și comunitate pot crea un cadru mai larg de sprijin pentru dezvoltarea emoțională a elevilor.

Concluzii

Inteligența emoțională nu este un lux sau un „complement” în educație, ci o necesitate esențială într-o societate complexă și în continuă schimbare. Promovarea acesteia în școli contribuie nu doar la formarea unor tineri echilibrați, empatici și capabili să facă față provocărilor vieții, ci și la îmbunătățirea climatului educațional și la creșterea performanței academice.

O educație modernă, echilibrată și eficientă trebuie să fie adaptată nevoilor reale ale societății — iar una dintre aceste nevoi este dezvoltarea unei generații emoțional inteligente, care poate construi relații sănătoase, lua decizii responsabile și contribui activ la binele comun.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.
2. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2023). www.casel.org
3. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). "Emotional Intelligence". *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
4. Elias, M. J., Zins, J. E., & Weissberg, R. P. (2000). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Alexandria: ASCD.

5. OECD (2021). *Social and Emotional Skills: Well-being, connectedness and success*. OECD Publishing.
6. Roco, M. (2004). *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom.

STRATEGII DE COMPORTAMENT ÎN SITUAȚII DE CONFLICT

Prof. Bighiu Carmen-Nica

Scoala Gimnazială „Episcop Iacov Antonovici” Bârlad

În viața de zi cu zi, conflictele sunt o componentă naturală, având tipuri și magnitudini diferite. Nu ne putem imagina o societate, respectiv o școală care să funcționeze perfect, în care conflictele să fie inexistente. De aceea, ele aduc provocări și este necesar să fie studiate, înțelese, pentru a fi abordate în mod constructiv.

Capacitatea de a aborda conflictele în mod constructiv contribuie pe de o parte la sănătatea individuală a elevilor, pe de altă parte, pe termen lung și aplicată la scară planetară are efecte asupra sănătății umane în întregul ei.

Printre cauzele conflictelor între elevi am putea aminti: competiția pentru note; sensibilitatea elevilor, frustrările; lipsa abilităților de comunicare; invidia, antipatia reciprocă; lupta pentru poziția de lider; lipsa priceperilor de rezolvare a conflictelor; situațiile de bullying legate de aspectul fizic, religie, etnie, etc..

Studiu de caz

Prezentarea cazului :

Robert este elev într-o clasă cu profil real, unde media de admitere e fost destul de mare. Problema majoră a acesta este legată de accesele de violență verbală față de profesori și de colegii de clasă. Încă de la începutul clasei a IX-a s-a dovedit a fi foarte activ în crearea de situații conflictuale, având o atitudine comportament ostilă și sfidător față de profesori și față de mulți dintre colegii săi. Elevul are și multe absențe, deși, atunci când paticipă la ore, dovedește inteligență, dar notele sale fluctuează.

Istoricul problemei:

De Robert se ocupă bunicii în mod special, ambii părinți fiind plecați în Anglia. O perioadă a studiat și el acolo, dar nu s-a adaptat și s-a întors în țară. Lipsa prezenței fizice este suplinită de sume de bani care îi sunt trimise regulat, astfel încât mereu are la el sume mari de bani.

Descoperirea cauzelor generatoare.

Robert prezintă dificultăți de relaționare deosebit de pronunțate, este o fire colerică, puțin interesat de comunicare, are numeroase absențe nemotivate.

Comportamentul:

Are mereu o poziție defensivă, comentează în timpul anumitor ore, sare deseori la bătaie cu alți colegi.

Din dialogul cu Robert, deducem că:

-Este supărat că părinții l-au trimis înapoi în România și simte că bunica nu este la curent cu realitatea lumii actuale. „Nu vin la școală pentru e o pierdere de timp. Sunt destul de deștept să câștig bani cu ajutorul programării de jocuri pe platforme informatice”

Dialog cu mama:

Prin discuția telefonică, am dedus că aceasta se vede nevoită să muncească acolo, la fel și soțul și că știe că băiatul ei adolescent mai creează probleme și că nu a fost mereu așa. Speră să revină cât mai curând acasă.

Dialog cu bunica:

- Acesta spune că ea stă mult timp plecată la țară, unde mai desfășoară munci agricole, copiii rămânând uneori în grija vecinilor. Spune că nu o ascultă și mereu ajung să se certe și el să plece de acasă trântind ușa.

Dialog cu vecinii:

- Îi acuză pe ambii părinți că l-au lăsat în grija bunicii care este în vârstă și este depășită de gestionarea situației.

Analiza datelor și stabilirea ipotezei

Nevoile lui Robert: să fie remarcat de colegi și de profesori, să-și expună propria opinie, să-și descarce starea emoțională .

Temerile lui Robert: să își îndeplinească sarcinile școlare, să nu-și piardă autoritatea în fața colectivului; să nu piardă deplină încredere a părinților; să nu piardă sumele de bani pe care părinții i le acordă;

Nevoile colegilor lui Robert: să fie liniște în clasă, să existe un climat pozitiv și favorabil desfășurării activităților. *Temerile colegilor:* frica la liberă exprimare; incapacitatea de asimilare corectă a noțiunilor.

Nevoile profesorilor lui Robert: să realizeze cu succes orice activitate didactică; să mobilizeze toți elevii la participarea și implicarea în diverse activități; să lucreze într-un spațiu liniștit și favorabil învățării;

Temerile profesorilor: să nu perturbeze nimeni activitatea didactică, lipsa motivației de a preda în circumstanțele respective, gestionarea corectă a propriilor emoții;

Determinarea soluțiilor pentru rezolvarea conflictului: stabilirea clară a regulilor și aplicarea lor; antrenarea adolescentului în activități care să permită afirmarea sa, spre exemplu cercul de Informatică și echipa de handbal a liceului; motivația pozitivă (formulări de tipul:

„dacă vei realiza..., vei obține ...”); recompensarea celui mai mic progres în evoluția pozitivă a comportamentului; antrenarea părților în conflict în proiecte comune; discuții pentru aflarea surselor de manifestare agresivă cu elevul, separat de clasă, cu profesorii din liceu; obținerea susținerii din partea părinților.

Obiective pe termen lung: Robert va frecventa toate orele; va participa la discuții cu toți colegii; va avea o comunicare asertivă cu profesorii și colegii.

Rezolvarea conflictului este o activitate creativă. La izbucnirea conflictului sau în cazul atitudinilor dușmănoase este recomandabilă adresarea către elevi a unei rugăminți de a face un serviciu. Aceasta subliniază importanța lor și scade nemulțumirea reciprocă. Atunci când profesorul se adresează la elevi cu cuvintele: Fii bun, Fii drăguț. Dacă nu te deranjează, îndeplinește rugămintea, atunci rezistența scade.

La rezolvarea conflictelor educaționale trebuie de apelat la:

Regulile morale de conduită și comunicare:

Nu vă comportați cu alții așa, cum n-ați dori, ca ei să se comporte cu voi.

Dați-le posibilitate oamenilor să se simtă importanți.

Rezolvând conflictul, formulați-vă scopurile corect.

Cine face primul pas spre împăcare, acela câștigă;

Reguli generale pentru rezolvarea conflictului:

Nu vă grăbiți să intrați (nu acceptați să fiți atrași) în conflict.

Analizând situația de conflict, căutați cauza și nu vă limitați la rezultatele conflictului.

Cugetați și analizați plusurile și minusurile, partea pozitivă și negativă a conflictului, toate variantele de rezolvare a acestuia.

Nu vă străduiți să puneți capăt conflictului. Duceți-l până la bun sfârșit, dacă sunteți convinși că, aveți dreptate și că veți fi înțeleși.

Nu provocați conflict din nimic

Bibliografie:

1. Anișoara Duică, „Management”, Editura Biblioteca, Târgoviște, 2008
2. Camelia Frățilă, “Perspective asupra conflictului în organizații”, Editura Bren, București, 2004
3. Jinga, I. Managementul învățământului, Editura Aldin, București, 2001
4. Stan, Emil, Managementul clasei, Ed.Aramis, București, 2000
5. Zoltan Bogathz, „Conflicte în organizații”, Editura Eurostampa, Timișoara, 2002
6. Ulrich, Cătălina, Managementul clasei de elevi – învățarea prin cooperare, Ed. Corint, București, 2000.

Inteligența emoțională în învățământul preuniversitar

Bîndariu Ioan Gheorghe

Colegiul Tehnic Emanuil Ungurianu Timișoara

Inteligența emoțională ocupă un rol central în structura educației moderne, mai ales în contextul provocărilor sociale și psihologice cu care se confruntă elevii din învățământul preuniversitar. Capacitatea cadrelor didactice de a recunoaște, interpreta și răspunde adecvat la nevoile emoționale ale adolescenților poate influența în mod direct motivația, performanța și bunăstarea psihologică a acestora. Inteligența emoțională nu trebuie văzută ca o disciplină separată, ci ca o dimensiune transversală, care însoțește toate disciplinele și relațiile interumane din școală. La vârsta de 14 ani, elevii intră în liceu marcând o tranziție majoră, în care caută apartenență la grup și validare socială, având o identitate emoțională încă instabilă. La 15 ani, încep să-și dezvolte un simț mai clar al individualității, dar rămân sensibili la influențele externe, fiind adesea nesiguri și oscilanți în comportament. La 16 ani, elevii devin mai conștienți de sine, încep să-și formeze opinii și valori proprii, dar pot deveni defensivi sau conflictuali în fața autorității. La 17 ani, se observă o maturizare în procesul decizional și în relaționarea socială, dar presiunea performanței academice și viitorului profesional poate genera anxietate. La 18 ani, majoritatea tinerilor ating un grad mai ridicat de autonomie emoțională și gândire critică, însă au în continuare nevoie de sprijin emoțional și validare în fața alegerilor importante din viața lor. Aceste etape distincte necesită o abordare pedagogică diferențiată, centrată pe empatie, sprijin și adaptabilitate, pentru a susține dezvoltarea armonioasă a fiecărui elev.

Pe măsură ce elevii înaintază în vârstă, raportarea lor la autoritate și, implicit, la cadrele didactice, trece prin transformări semnificative. La începutul liceului, profesorul este perceput preponderent ca figură de autoritate externă, iar relația este adesea marcată de conformism sau respingere pasivă. Însă, odată cu dezvoltarea cortexului prefrontal – responsabil de raționament, luarea deciziilor și autoreglare emoțională – adolescenții încep să-și reevalueze poziția față de profesori. Astfel, în jurul vârstei de 16-17 ani, elevii devin mai receptivi la modelele autentice și resping mai ușor autoritatea formală golită de conținut relațional. Studiile în neuroștiințe educaționale arată că un profesor perceput ca empatic și echitabil activează în creierul adolescentului circuitele asociate cu siguranța și încrederea, facilitând învățarea profundă și cooperarea [1]. De aceea, profesorii nu mai sunt doar surse de informație, ci devin vectori de modelare socio-emoțională. Atitudinea elevului față de profesor reflectă, în multe cazuri, calitatea relației și capacitatea cadrului didactic de a se poziționa uman și flexibil, fără a pierde fermitatea pedagogică [2].

Într-un sistem educațional în continuă transformare, profesorii trebuie să investească în formarea psihopedagogică continuă, pentru a se adapta noilor generații și cerințelor tot mai complexe. Formările cele mai recomandate includ cursuri de inteligență emoțională aplicată,

consiliere educațională, tehnici de mediere și comunicare non-violentă, ideal reluate la fiecare 3-5 ani pentru a menține un nivel ridicat de actualizare profesională. În România, deși există un cadru legislativ pentru formarea continuă, multe programe sunt încă teoretice, iar accesul la formări relevante din punct de vedere practic este limitat, mai ales în zonele defavorizate. Este esențial ca politicile educaționale să sprijine participarea cadrelor didactice la formări relevante, cu impact real asupra practicii la clasă.

Bibliografie

- [1] Immordino-Yang MH, Damasio A. We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind Brain Educ.* 2007;1(1):3-10.
- [2] Jennings PA, Greenberg MT. The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Rev Educ Res.* 2009;79(1):491–525.

Inteligența emoțională în desfășurarea orelor de educație fizică

Bîndariu Ioan Gheorghe

Colegiul Tehnic Emanuil Ungurianu Timișoara

În cadrul orelor de educație fizică, profesorul trebuie să manifeste o înțelegere aprofundată a nivelului de motricitate al fiecărui elev, pentru a putea adapta activitățile în mod echilibrat. Având în vedere că în liceu există o diversitate semnificativă în ceea ce privește dezvoltarea fizică, capacitățile motrice și istoricul sportiv al elevilor, este esențial ca profesorul să nu impună standarde unice, ci să creeze oportunități de progres individualizat [1]. În același timp, trebuie evitată generarea unui sentiment de frustrare sau inferioritate în rândul celor care nu au avut până atunci o pregătire sportivă riguroasă, punând accent pe efort, perseverență și progres personal.

Crearea unui mediu confortabil, sigur emoțional și lipsit de judecată este fundamentală pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor. În acest sens, profesorii pot aplica strategii precum: stabilirea de reguli clare împotriva batjocorii sau comentariilor negative, folosirea evaluării formative în locul celei punitive, promovarea unei culturi a empatiei prin activități de grup colaborative și intervenția imediată în cazuri de comportament umilitor [2]. Pentru elevii supraponderali sau cei cu deficiențe motrice, este important să se ofere activități alternative echivalente din punct de vedere funcțional și să se accentueze ideea că valoarea personală nu este condiționată de performanța fizică. De asemenea, folosirea unui limbaj non-critic și personalizarea încurajărilor ajută la crearea unui spațiu în care fiecare elev se simte în siguranță să încerce, să greșească și să progreseze.

Jocurile de echipă reprezintă un instrument didactic deosebit de valoros în dezvoltarea inteligenței emoționale. Fiecare sport de echipă oferă oportunități variate pentru elevi de a-și asuma roluri diverse: coordonator, susținător, executant, observator strategic. În handbal, de exemplu, elevii pot învăța alternarea responsabilității între apărare și atac, dezvoltând flexibilitatea cognitivă. În baschet, coordonarea deciziilor rapide cu ceilalți membri ai echipei contribuie la dezvoltarea gândirii colective și a încrederii reciproce. Activitățile de tip relay sau mini-turnee permit distribuirea echitabilă a responsabilităților și oferă fiecărui elev șansa de a străluci într-un context specific capacităților sale. Pe acest fundal, profesorul are rolul de facilitator al interacțiunilor pozitive, de mediere a conflictelor și de susținere a comunicării constructive în grup.

Bibliografie

[1] Bailey R. Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. J Sch Health. 2006;76(8):397–401.

[2] Cothran DJ, Kulinna PH. Students' reports of misbehavior in physical education. *Res Q Exerc Sport*. 2007;78(3):216–224.

Inteligența emoțională – Temelia unei educații echilibrate în secolul XXI

Prof. Bîrdan Mihaela

Într-o lume marcată de schimbări rapide, incertitudini și provocări complexe, educația tradițională – centrată aproape exclusiv pe acumularea de cunoștințe – nu mai este suficientă. Societatea contemporană are nevoie de oameni capabili nu doar să gândească logic, ci și să se înțeleagă pe ei înșiși și pe ceilalți. În acest context, promovarea inteligenței emoționale devine un pilon esențial pentru construirea unei educații echilibrate, eficiente și adaptate realităților actuale.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională (IE) reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a identifica, interpreta și influența emoțiile celorlalți. Daniel Goleman, psihologul care a popularizat acest concept, identifică cinci componente esențiale ale IE:

1. Conștiința de sine – capacitatea de a-ți recunoaște propriile emoții și modul în care acestea influențează gândirea și comportamentul;
2. Autoreglarea – abilitatea de a-ți controla impulsurile și reacțiile;
3. Motivația internă – dorința de a atinge obiective personale fără motivații externe;
4. Empatia – capacitatea de a înțelege sentimentele și perspectivele altora;
5. Abilitățile sociale – competențele necesare pentru a construi și menține relații sănătoase.

Rolul inteligenței emoționale în educație

Un sistem educațional modern nu se poate limita la evaluarea cunoștințelor academice. Elevii vin la școală cu un bagaj emoțional complex, influențat de mediul familial, social și cultural. O educație eficientă trebuie să țină cont de acest bagaj și să sprijine dezvoltarea competențelor socio-emoționale.

Prin promovarea inteligenței emoționale în școli:

- se reduce comportamentul agresiv și violența verbală sau fizică;
- se îmbunătățește climatul școlar, favorizând colaborarea în locul competiției

distructive;

- cresc performanțele academice, deoarece elevii învață mai bine într-un mediu emoțional sigur;

- se dezvoltă reziliența – abilitatea de a face față stresului și eșecurilor;
- se formează viitori adulți echilibrați, empatici și capabili să construiască relații sănătoase.

Necesitatea adaptării la societatea contemporană

Societatea actuală pune accent din ce în ce mai mult pe competențele soft: comunicarea eficientă, empatia, gândirea critică și adaptabilitatea. Angajatorii nu mai caută doar diplome, ci persoane care pot lucra eficient în echipă, care știu să gestioneze conflictele și care își cunosc atât punctele forte, cât și limitele. Prin urmare, școala trebuie să devină un mediu de formare nu doar a minții, ci și a caracterului. Introducerea programelor de educație emoțională, consilierea psihologică în școli și formarea cadrelor didactice în domeniul IE reprezintă pași necesari și urgenți pentru adaptarea educației la cerințele secolului XXI.

Exemplu practic

La o școală gimnazială, cadrele didactice au introdus un program săptămânal numit „Ora emoțiilor”, în care elevii discută despre stările emoționale pe care le-au trăit în timpul săptămânii. În cadrul unei sesiuni, un elev a povestit cum s-a simțit exclus de colegi în timpul pauzelor. Profesorul a facilitat o discuție deschisă despre empatie și incluziune, iar colegii au învățat cum pot susține un mediu mai prietenos. După câteva luni de aplicare, incidentul nu s-a mai repetat, iar climatul din clasă s-a îmbunătățit semnificativ.

Concluzie

Promovarea inteligenței emoționale nu este un moft, ci o necesitate în contextul educației moderne. O educație cu adevărat eficientă trebuie să formeze oameni întregi – capabili să înțeleagă lumea, dar și pe ei înșiși. Doar prin cultivarea empatiei, echilibrului interior și a abilităților relaționale putem construi o societate mai umană, mai solidară și mai pregătită pentru provocările viitorului.

Dezvoltarea personală și profesională a elevilor prin activitățile extracurriculare- metode inovative de implicare a copiilor în comunitate

prof. Olivia Biriboiu

Liceul Teoretic „Tudor Arghezi”, Tg.Cărbunești, Jud.Gorj

Modernizarea și perfecționarea procesului instructiv-educativ impun relaționarea activității școlare cu activitatea extracurriculară având numeroase valențe formative, dezvoltând creativitatea de grup și relaționarea acestuia, precum și fixarea și consolidarea unor cunoștințe acumulate până la acel moment.

Activitatea extracurriculară e o componentă educațională valoroasă și eficientă căreia orice cadru didactic trebuie să-i acorde atenție, adoptând el, în primul rând, o atitudine creatoare, atât în modul de realizare al activității, cât și în relațiile cu elevii, asigurând astfel o atmosferă relaxantă care să permită stimularea creativă a elevilor.

Activitățile extracurriculare sunt activități complementare activității de învățare realizată la clasă, ce urmăresc fixarea și consolidarea informației, cultivând interesul pentru diferite ramuri ale științei, implicând tinerii în viața socială, învățându-i să-și folosească timpul liber într-un mod plăcut și util, și totodată, orientându-i spre activități utile care să le întregască educația școlară. Școala trebuie să fie deschisă spre acest tip de activitate care îmbracă cele mai variate forme, deoarece toate acestea contribuie la formarea personalității.

De-a lungul anilor, activitățile extrașcolare au luat multe forme, dar toate au avut ca scop învățarea prin activități nonformale și petrecerea în mod plăcut a timpului liber prin care, elevii își pot dezvolta anumite competențe și abilități necesare unei bune dezvoltări armonioase pentru o integrare în societate.

Participarea la activitățile extrașcolare ar trebui să se facă din plăcere, deoarece scopul este acela de a-i forma abilitățile necesare unei bune dezvoltări, de a-i forma personalitatea în care își va găsi înclinațiile, talentul și domeniul în care vor fi performanți.

În ultimul timp , o atenție deosebită a fost acordată dezvoltării competențelor social-civice, prin implicarea activă a tinerilor în activități cu caracter civic susținute prin campanii de

advocacy pentru liceeni, activități de educație ecologică, workshopuri, educație outdoor, valorificarea specificului cultural și a tradițiilor locale prin concursuri, prezentări, portofolii tematice, promovate pe site-urile unor instituții publice și al unităților de învățământ din județ. Identificarea unor lacune sau a interesului deosebit al unor tineri într-un anumit domeniu a reprezentat fundamentul organizării unor astfel de activități.

Astfel de activități se deosebesc de cele școlare prin varietatea formelor și a conținutului, prin durata lor, prin metodele folosite, prin utilizarea unei forme specifice de verificare și apreciere a rezultatelor și prin raporturile de colaborare, de apropiere, de încredere și de prietenie dintre cadrele didactice și elevi.

Caracteristici de bază ale activităților extrașcolare:

- cuprind activitățile care sunt organizate de școli și se derulează în incinta acestora sau în afară;
- au rol complementar activităților formale ale școlii și se concentrează pe activități ce vizează dezvoltarea în ansamblu a personalității elevilor;
- țin de ansamblul școală – comunitate – familie atât din perspectiva actorilor implicați, cât și a tipurilor de acțiuni derulate;
- oferă elevilor posibilități de exprimare a identității personale și de dezvoltare plenară a activității acestora.

Efecte și implicații ale participării la activitățile extrașcolare asupra elevilor:

- participarea la activități extrașcolare se asociază cu o rată mai mare de frecvență a cursurilor și cu o scădere a ratei abandonului școlar, prin faptul că motivează elevii să vină la școală și să nu abandoneze cursurile;
- activitățile extrașcolare au un impact pozitiv asupra dezvoltării psihologice a elevilor implicați în acestea, pentru că promovează activități care valorizează toate aspectele personalității copiilor, susține dezvoltarea stimei de sine și a autovalorizării, promovează dezvoltarea aptitudinilor și intereselor de cunoaștere a elevilor;
- participarea la activități extrașcolare se asociază cu scăderea manifestărilor de violență în spațiul școlii, prin faptul că au un puternic caracter prosocial și cu o implicare mai amplă a părinților în viața școlii.

Activitățile extrașcolare au scopuri multiple, urmărind dezvoltarea de ansamblu a elevilor (cognitiv, afectiv, volitiv, relațional) prin propunerea unei serii de activități care să răspundă cât

mai bine nevoilor și intereselor lor, ținând cont, totuși, de resursele umane și materiale de care dispune școala.

Un alt obiectiv major al activităților extrașcolare constă în dezvoltarea relației școală – familie – comunitate, iar prin specificul lor aceste activități îi pun laolaltă pe elevi, profesori, părinți, reprezentanți ai comunității nu doar pentru a-și prezenta experiențele, ci pentru a coopera, a lucra împreună. Câștigul la nivelul fiecărui grup din relația școală – familie – comunitate constă nu doar în acumularea de informații, ci și în creșterea încrederii în sine și în celălalt, creșterea stimei de sine și a respectului pentru celălalt, dezvoltarea sentimentului de apartenență la o comunitate largită din care elevul provine și căreia trebuie să i se redea ca membru activ.

La rândul lor, cadrele didactice sunt observatorii direcți ai beneficiilor activităților extrașcolare pentru învățare, sunt cei care se implică în mod direct în organizarea și desfășurarea acestora, dar sunt și cei care pot observa imediat impactul pe care aceste activități îl au la nivelul elevilor.

S-a constatat că participarea la activitățile extrașcolare se asociază cu o rată mai mare de frecvență a cursurilor și cu o scădere a ratei abandonului școlar, prin faptul că motivează elevii să vină la școală și să nu abandoneze cursurile, având un impact pozitiv asupra dezvoltării psihologice a elevilor implicați în acestea, pentru că promovează activități care valorizează toate aspectele personalității copiilor, susținând dezvoltarea stimei de sine și a autovalorizării, promovând dezvoltarea aptitudinilor și intereselor de cunoaștere a elevilor.

De asemenea, participarea la activități extrașcolare se asociază cu scăderea manifestărilor de violență în spațiul școlii, prin faptul că au un puternic caracter prosocial și totodată se asociază cu o implicare mai amplă a părinților în viața școlii.

Bibliografie

1. Mihaela Jigău- "Curs de formare: Facilitator de învățare permanentă în școală"- Tema 6: "Elaborarea ofertei de activități extrașcolare. Școala altfel: să știi mai multe, să fii mai bun- Resurse pentru lectură și informare" Nicola, Ioan, (1994), Pedagogie, E.D.P., București;
2. Țîru Maria, „Pedagogia activităților extracurriculare” – Suport de curs, "Activitățile extrașcolare", Cluj-Napoca 2007;

3. Vlăsceanu Gheorghe, coord. Neculau Adrian, "Școala la răscruce. Schimbare și continuitate în curriculumul învățământului obligatoriu. Studiu de impact", Editura Polirom, 2002.

Personal and professional development of the students through extracurricular activities

Extra academic activities fall outside school curriculum and are performed by students on a voluntary basis. In general, extracurricular activities bring value to the learning process. To obtain the maximum outcome from these activities, the teacher should adopt a creative attitude in relation with students while creating a relaxing atmosphere.

These activities stimulate creativity in the students positive social behaviors.

Along the years, these activities have taken many forms that have had a main goal: learning from nonformal activities and spending the free time in a pleasant way. Students can develop many abilities necessary for their integration in society.

As a result of these activities, students have a chance to develop new skills and build on their talents.

Integrarea educației emoționale în activitățile didactice

Prof. Crișan Csilla, Colegiul Tehnic „Traian Vuia” – Oradea

Prof. Biró Ildikó, Colegiul Tehnic „Traian Vuia” – Oradea

Inteligența emoțională joacă un rol esențial în procesul educațional, având un impact semnificativ asupra dezvoltării personale, sociale și academice a elevilor. Se pot menționa câteva motive pentru care importanța inteligenței emoționale în educație este din ce în ce mai recunoscută:

- ✓ *Dezvoltarea abilităților sociale:* Elevii cu o inteligență emoțională bine dezvoltată sunt capabili să-și gestioneze emoțiile și să înțeleagă emoțiile celorlalți, ceea ce facilitează relațiile interpersonale și colaborarea în cadrul grupului.
- ✓ *Îmbunătățirea performanței academice:* Gestionarea eficientă a stresului, motivația și perseverența sunt aspecte legate de inteligența emoțională, contribuind la o mai bună concentrare și rezultate școlare.
- ✓ *Dezvoltarea empatiei și a responsabilității:* Elevii care învață să-și recunoască și să-și exprime emoțiile pot deveni mai empatici, ceea ce favorizează un climat școlar pozitiv și respect reciproc.
- ✓ *Reducerea comportamentelor problematice:* Abilitățile emoționale ajută elevii să-și controleze impulsurile și să gestioneze conflictele într-un mod constructiv, reducând astfel comportamentele disruptive.

Reducerea comportamentelor problematice în mediul școlar reprezintă un obiectiv important pentru crearea unui climat educațional sigur, plăcut și propice învățării.

Dezvoltarea unui climat școlar pozitiv generează:

- Promovarea respectului reciproc și a unei atmosfere de încredere.
- Stabilirea unor reguli clare și coerente, împărtășite și agreeate de elevi și cadrele didactice.
- Încurajarea unui comportament responsabil prin exemple și recompense pozitive.

Implementarea unor programe de educație socio-emoțională favorizează dezvoltarea abilităților de gestionare a emoțiilor, empatiei și rezolvării conflictelor prin activități care să stimuleze cooperarea și comunicarea eficientă între elevi.

Colaborarea cu psihologi școlari, consilieri sau alte resurse specializate, adică intervențiile timpurii cu suport specializat duce la identificarea precoce a comportamentelor problematice.

Comunicarea constantă cu părinții despre comportamentul elevilor este esențială pentru crearea unui mediu educațional sănătos și pentru sprijinirea dezvoltării armonioase a elevilor.

Prin menținerea unei comunicări constante și deschise, se facilitează identificarea timpurie a problemelor de comportament și se contribuie la crearea unui mediu educațional sigur și motivant pentru elevi.

Activitățile extracurriculare și de motivare au un rol important în formarea unui comportament responsabil, pozitiv.

Implementarea acestor strategii, promovarea unui mediu școlar suportiv și consistente în aplicare pot contribui semnificativ la reducerea comportamentelor problematice, promovând astfel dezvoltarea armonioasă a elevilor și succesul educațional.

Obiectivele promovării inteligenței emoționale în școli sunt multiple și au ca scop dezvoltarea unor elevi echilibrați emoțional, capabili să gestioneze eficient relațiile interpersonale și să își gestioneze propriile emoții. Printre principalele obiective se numără:

1. Dezvoltarea autocunoașterii emoționale – ajutarea elevilor să își recunoască și să înțeleagă propriile emoții, pentru a lua decizii mai informate și conștiente.
2. Îmbunătățirea abilităților de gestionare a emoțiilor – învățarea tehnicilor de control și exprimare adecvată a emoțiilor, pentru a preveni reacțiile impulsive și a promova comportamente pozitive.
3. Dezvoltarea empatiei și a abilităților sociale – cultivarea înțelegerii și sensibilității față de emoțiile altora, facilitând comunicarea eficientă și relațiile armonioase.
4. Promovarea rezilienței emoționale – pregătirea elevilor să facă față stresului, frustrării și provocărilor vieții cotidiene, dezvoltând o atitudine optimistă și adaptabilă.
5. Îmbunătățirea mediului școlar – crearea unui climat școlar favorabil, bazat pe respect și înțelegere
5. Strategii și metode de promovare a inteligenței emoționale

Promovarea inteligenței emoționale (IE) este esențială pentru dezvoltarea personală, relațională și profesională.

Activitățile școlare pentru educație emoțională sunt esențiale pentru dezvoltarea unor elevi echilibrați, empatici și rezilienți. Sugestii de activități:

1. Jocuri de autocunoaștere și reflecție, ca de exemplu:
 - „Ce simt?” – elevii identifică și exprimă emoțiile pe care le-au simțit în diverse situații.
 - „Jurnalul emoțiilor” – țin un jurnal în care notează zilnic sau săptămânal emoțiile trăite și motivele lor.
2. Activități de empatie, cum ar fi:
 - Povestiri și discuții despre experiențele altora pentru a înțelege și a empatiza.
 - Role-playing (joc de rol) pentru a practica situații în care trebuie să înțeleagă și să răspundă emoțional adecvat.
3. Tehnici de gestionare a emoțiilor, ca de exemplu:
 - Exerciții de respirație și relaxare pentru calmare.
 - Strategii de autoreglare, precum numărarea până la zece sau vizualizarea unui loc sigur.
4. Activități de mandala și art terapie, ca de exemplu:
 - Crearea de desene sau colaje care exprimă starea emoțională.
 - Utilizarea artei pentru a externaliza și înțelege emoțiile.
5. Discuții și dezbateri despre emoții:
 - Întrebări ghidate despre cum se simt în anumite situații și cum pot gestiona aceste emoții.

- Dezbatere despre teme precum prietenia, respectul, înțelepciunea emoțională.
6. Activități de recunoaștere a emoțiilor în mediul înconjurător, adică:
- Observarea și discutarea emoțiilor manifestate de colegi sau personaje din povești.
 - Crearea unui „carusel al emoțiilor” cu imagini și cuvinte ce reprezintă diverse stări emoționale.

Implementarea acestor activități în cadrul orelor poate ajuta elevii să-și dezvolte competențe emoționale sănătoase, să-și gestioneze mai bine reacțiile și să construiască relații pozitive cu cei din jur.

Promovarea inteligenței emoționale în sistemul educațional este esențială pentru formarea unor indivizi echilibrați, capabili să-și gestioneze emoțiile și să construiască relații sănătoase. Implementarea strategiilor de dezvoltare a inteligenței emoționale contribuie la crearea unui mediu școlar mai armonios, la îmbunătățirea rezultatelor educaționale și la pregătirea elevilor pentru provocările vieții.

Bibliografie:

- Goleman, D., 1995, *Inteligența emoțională*. București, Editura Curtea Veche.
- Salovey, P., & Mayer, J. D., 1990, *Emotional intelligence*, *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Brackett, M. A., & Caruso, D. R., 2004, *The Emotionally Intelligent Teacher*, *Educational Leadership*, 61(1), 45-49.
- Zerubavel, E., 2007, *The social logic of emotions*, *Qualitative Sociology*, 30(2), 163-186.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D., 2004, *Emotional intelligence: Theory, findings, and implications*, *Psychological Review*, 111(2), 321-339.
- Studii și rapoarte ale UNESCO, OECD privind educația socio-emoțională.
- Mărginean, C., 2018, *Dezvoltarea inteligenței emoționale în școală*, *Revista de Pedagogie*, 64(2), 45-60.
- Brackett, M. A., & Rivers, S. E., 2014, *The Emotional Intelligence of Teachers and Students*, în „*Handbook of Social and Emotional Learning: Theory, Research, and Practice*”, Guilford Press.

STUDII CU PRIVIRE LA INSECTELE UTILE ȘI DĂUNĂTOARE DIN ZONA OLTENIEI

Cercetările în domeniul entomologiei în țara noastră înregistrează o dezvoltare mai mare în a doua jumătate a secolului XIX.

Cercetările s-au dezvoltat puternic după anul 1929, în cadrul Institutului de Cercetări Agronomice din România (I.C.A.R) unde se creează și prima unitate specific de cercetare în domeniul entomologiei sub denumirea de „Stațiunea de entomologie”, care în anul 1945 a fost transformată în „Secția de zoologie agricolă”.

În țara noastră promotorul combaterii biologice care utilizează insectele entomofage, a fost savantul ieșean profesorul BORCEA (1879—1936) care, prin lucrarea sa „Rolul insectelor prădătoare și parazite în agricultură” publicată în revista științifică „V. Adamachi”, arătând importanța și rolul entomofagilor în limitarea populațiilor de insecte dăunătoare culturilor agricole.

Cercetări cu privire la controlul biologic al unor specii dăunătoare din unele culturi legumicole solanacee au fost făcute în țara noastră de CĂLIN, ȘOVĂREL și colab., 2018., IOSOB și colab., 2021, etc.

Gândacul din Colorado este considerat ca fiind cel mai periculos dăunător al cartofului, pătlăgelelor vinete și tomatelor (TĂLMACIU, 2017).

Tot despre principalele boli ale cartofului dar și despre dăunătorii acestuia vorbește în cartea sa profesorul BOTĂMAN în anul 2021.

Adulții hibernanți atacă de regulă în zona coletului, răsadurile atacate fiind compromise.

Aplicarea măsurilor de protecție fitosanitară este obligatorie în această etapă fenologică.

După formarea țesuturilor și impregnarea lor cu substanțe de depunere, atacul se reduce treptat la tomate până la lipsa acestuia, spre deosebire de pătlăgele vinete unde se menține pe o perioadă mai îndelungată.

Tratamentele sunt mai eficiente când se aplică imediat după apariția adulților sau când larvele sunt de vârsta I sau a II-a.

Un adult de 14-15 zile este cu 40 – 50 % mai rezistent la pesticide față de unul de 3-4 zile, iar larvele de vârsta a III-a sunt cu 15-20% mai rezistente față de cele de vârsta a II-a și cu 50-70% când ajung la maturitate (vârsta a IV-a).

La pătlăgele vinete, numărul de tratamente este de 3-4, iar la tomate 1-3.

Culturile îmburuienate necesită un număr mai mare de tratamente.

Pentru a reduce numărul de tratamente, se aleg produse cu spectru larg de acțiune.

La pătlăgele vinete, atacul produs de *Leptinotarsa decemlineata* Say este însoțit de cel de *Tetranychus urticae* Koch, iar la tomate de cel de *Helicoverpa armigera* Hübner, ambele culturi fiind atacate în același timp de *Macrosiphum euphorbiae* Thomas (*Macrosiphum solani* Kittel).

Larvele și adulții de coropișniță atacă semințele în germinare, rădăcinile și coletul, în perioada aprilie-iunie, producând galerii sau retezând plantele care se veștejesc, se usucă și cad (TUDOSE, 2004).

Tratamentul se aplică pe sol, înainte de plantare sau după plantare, cu o ușoară încorporare (COSTACHE și colab., 2004).

Larvele și adulții tripsului comun (*Thrips tabaci*) atacă în special frunzele răsadurilor, în mai atacă epiderma inferioară și parenchimul în zonele de întretăiere a nervurilor, iar pe partea superioară apar pete necrotice.

Larvele muștei miniere (*Liriomyza trifolii*) atacă frunzele, în perioada aprilie-septembrie, distrugând parenchimul dintre epiderme prin numeroase galerii care apar sub forma unor urme decolorate. Acest dăunător atacă și pătlăgele vinetele.

Momentul aplicării tratamentului este la avertizare sau la semnalarea primelor galerii.

Larvele și adulții păianjenului lat (*Polyphagotarsonemus latus*) atacă frunzele, tulpina, florile și fructele, în perioada mai-septembrie.

Atacul nu este însoțit de scurtnodarea ramificațiilor de vârf și gofrarea frunzelor.

Fructele sunt puternic suberificate, cafenii, rugoase și crăpate longitudinal.

Gândacul din Colorado atacă mai intens decât la tomate.

Frunzele se perforează, devin scheletice și rămân numai vreji.

Tratamentul se aplică la avertizare sau la semnalarea atacului 1 adult/m² sau 5-6 larve plantă (PED).

Fungicidele pe bază de benomil au o puternică acțiune chimio-sterilizantă, reducând fecunditatea și prolificitatea acarienilor.

Metodele de combatere chimică, biologică, ecologică cât și alte metode neconvenționale au fost subiectul cercetărilor mai multor autori din țara noastră.

Preparatele Bt lichide (Novodor) se păstrează mai greu față de cele sub formă de pudră. Eficiența produselor Neem, Elot – VIS, Milsana, Pyrethrum depinde de temperatura de depozitare.

Pe suprafețe mai reduse se poate utiliza metoda asocierii culturilor de ardei cu brazde de muștar dispuse lateral dreapta și stânga, a căror suprafață totală va reprezenta circa 7-9% din suprafața culturii de bază.

Se va evita amplasarea culturilor de ardei intercalate sau asociate cu brazde de muștar în imediata apropiere a terenurilor care au fost cultivate în anul precedent cu varză, rapiță, ridichi sau alte crucifere susceptibile la atacul de ploșniță (*Euridema* spp.) care poate distruge benzile de muștar.

Alte măsuri care se impun sunt: nutriția echilibrată; irigarea culturilor pe rigole este cea mai indicată; prașilele mecanice și manuale determină diminuarea populațiilor de *Helicoverpa armigera* Hübner ale cărei larve se retrag în sol pentru împupare; igiena culturală.

Tratamentele chimice trebuie aplicate numai în caz de necesitate (la semnalarea atacurilor sau la depășirea pragurilor economice de dăunare), respectând indicațiile privind gradul de selectivitate față de diferitele stadii de dezvoltare ale prădătorilor din familia *Coccinellidae*.

Protejarea entomofaunei utile (paraziți și prădători) contribuie substanțial (40 -50%) la diminuarea pe cale naturală a dăunătorilor (afide, tripsi, acarieni, omida fructelor).

Produsele cu selectivitate redusă se recomandă a fi aplicate numai în perioadele când coccinelidele sunt în stadiul de ou sau pupă (mai puțin sensibile la pesticide).

Perdelele de porumb și brazdele de muștar nu vor fi tratate chimic.

Avertizarea tratamentelor se face la depășirea pragului economic de dăunare (*Myzus persicae* Sulzer, în medie 10-15 afide/frunză) sau la apariția simptomelor de atac (*Tetranychus urticae* Koch, *Polyphagotarsonemus latus* Banks).

Defrișarea culturilor presupune, mai ales în cazul atacurilor puternice, smulgerea plantelor, strângerea resturilor vegetale și arderea lor.

Încorporarea în sol a materialului vegetal conduce la amplificarea rezervei biologice a agenților patogeni și a dăunătorilor.

Arătura adâncă de toamnă asigură încorporarea în adâncime a resturilor vegetale rămase după defrișare.

Împreună cu lucrările terenului (grăpat, discuit) din primăvară, aceasta contribuie la reducerea efectivului numeric al unor dăunători (*Gryllotalpa gryllotalpa*, *Helicoverpa armigera* Hübner).

Gropile capcană umplute toamna cu gunoi de grajd, înainte de retragerea coropișnițelor la iernare și desfacerea lor în zilele geroase contribuie la reducerea infestării terenului.

VÎRTEIU și colab., publică în 2021, rezultatele cercetărilor referitoare la pericolul pe care îl reprezintă specia *Helicoverpa armigera*, în cultura ardeiului, din zona de Vest a României.

IOSUB și colab., publică în 2021 lucrarea referitoare la combaterea biologică a dăunătorilor din culturile de legume din Familia *Solanaceae*.

Același colectiv de autori, IOSUB și colab., publică rezultatele cercetărilor cu privire la combaterea biologică a dăunătorilor din culturile de Cucurbitacee.

În 2021, ȚUCĂ și colab., publică rezultatele studiilor efectuate asupra entomofaunei culturii cartofului, din zona Călărași, jud. Dolj.

Inteligența emoțională – cheia unei educații echilibrate în societatea contemporană

Într-o lume în care tehnologia avansează mai rapid decât abilitățile noastre de a o gestiona, iar presiunile sociale și personale cresc constant, educația tradițională nu mai este suficientă. În paralel cu matematica, științele sau limbile străine, elevii trebuie să învețe să se cunoască pe sine, să își recunoască emoțiile și să le gestioneze. De aceea, tot mai mulți specialiști atrag atenția asupra unei direcții esențiale: promovarea inteligenței emoționale în școală.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională, un concept introdus în prim-planul psihologiei de Daniel Goleman, se referă la capacitatea unei persoane de a înțelege, controla și exprima emoții în mod sănătos, dar și de a înțelege și răspunde la emoțiile celor din jur. Pe scurt, nu e vorba doar despre „ce” gândim, ci și „cum” simțim – și ce facem cu aceste trăiri.

În educație, acest tip de inteligență are un impact direct asupra relațiilor, motivației și stării de bine a elevilor și profesorilor. Iar când ne gândim la o educație eficientă, nu putem ignora aceste elemente.

De ce avem nevoie de inteligență emoțională în școală?

Elevii din ziua de azi se confruntă cu anxietate, stres, presiune socială, bullying, izolare, și o lipsă acută de sens. Predarea strict academică nu este suficientă pentru a face față acestor provocări. În schimb, dezvoltarea competențelor emoționale le oferă copiilor instrumente valoroase:

- învață să-și controleze impulsurile și reacțiile,
- își exprimă sentimentele fără violență,
- formează relații sănătoase cu cei din jur,
- capătă încredere în sine și devin mai motivați.

Mai mult, studiile arată că elevii cu o inteligență emoțională dezvoltată obțin performanțe mai bune la școală și au șanse mai mari de succes profesional și personal.

Și profesorii?

Pentru cadrele didactice, inteligența emoțională este un aliat indispensabil. Un profesor empatic, capabil să gestioneze conflicte, stres și frustrări, creează un climat pozitiv în clasă, motivează elevii și evită epuizarea emoțională. Într-un mediu educațional în care presiunea este constantă, iar nevoile elevilor sunt tot mai diverse, un profesor echilibrat emoțional devine un model de urmat.

Adaptarea la societatea contemporană

Trăim într-o societate în care schimbarea este rapidă și constantă. Piața muncii

cere din ce în ce mai mult abilități „soft” – empatie, comunicare, colaborare. În același timp, crește nevoia de incluziune, acceptare și înțelegere a diversității. Educația trebuie să se adapteze. Iar inteligența emoțională oferă tocmai aceste resurse. Ea nu doar completează formarea intelectuală, ci o transformă într-un proces uman, profund și autentic.

Cum poate fi cultivată inteligența emoțională în școli?

Promovarea inteligenței emoționale nu necesită o revoluție, ci o schimbare de perspectivă:

- Introducerea unor activități de dezvoltare personală în programă;
- Exersarea empatiei și comunicării prin jocuri de rol, dezbateri și activități de grup;
- Pregătirea profesorilor în domeniul educației socio-emoționale;
- Evaluarea nu doar a notelor, ci și a progresului în relaționare și autocunoaștere;
- Implicarea părinților în susținerea acestui tip de educație.

În multe țări, aceste principii sunt deja aplicate. De exemplu, în Finlanda, bunăstarea emoțională a elevilor este o prioritate, iar în SUA programul CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) oferă un cadru clar pentru implementarea inteligenței emoționale în școli.

Concluzie

Inteligența emoțională este, mai mult ca niciodată, necesară într-o educație adaptată vremurilor noastre. Într-un secol al inteligenței artificiale, ceea ce va face diferența va fi inteligența emoțională – adică acea capacitate profund umană de a înțelege, de a simți și de a crea legături autentice.

Școala care învață copiii nu doar „să știe”, ci și „să simtă și să înțeleagă”, va forma nu doar specialiști, ci oameni întregi.

IMPACTUL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ASUPRA DEZVOLTĂRII PERSONALITĂȚII ELEVULUI

prof. Rodica Boacă, Liceul Economic „Alexandru Ioan Cuza” Piatra Neamț

Inteligența emoțională se concentrează pe înțelegerea emoțiilor cuiva, pe învățarea să se stăpânească pe sine și pe utilizarea acestor cunoștințe pentru a-și ghida comportamentul. Emoțiile se definesc ca stări afective, de scurtă durată, care traduc un specific al relațiilor sau o situație, deci au un caracter situațional. Emoțiile pot fi declanșate de o împrejurare reală sau de una imaginară (gândul că mereu cineva te urmărește poate speria o persoană să nu mai umble în plină noapte singură pe drum). Intensitatea lor e foarte variată: poate fi vagă, mijlocie, dar și foarte mare, zguduind întregul organism.

Unul dintre cele mai importante obiective pentru orice persoană este să mențină cele mai bune relații posibile cu oamenii din jurul său. Inteligența emoțională ne ajută să putem oferi celor din jurul nostru informații adecvate despre starea noastră psihologică. Pentru a gestiona starea emoțională a celorlalți, este necesar mai întâi să gestionezi bine propriile stări emoționale.

Persoanele inteligente din punct de vedere emoțional nu sunt doar abile în a-și percepe, înțelege și gestiona propriile emoții, ci sunt și capabile să extrapoleze aceste abilități la emoțiile altora. În acest sens, inteligența emoțională joacă un rol de bază în stabilirea, menținerea și dezvoltarea unor relații interpersonale de calitate.

Emoțiile constituie estimări sau raționamente pe care oamenii le fac asupra lumii, implicând o evaluare din partea subiectului cu privire la semnificația unui eveniment sau a unei circumstanțe.

Activitatea cadrului didactic pretinde de la elevi o dezvoltare optimă sub raport socio-afectiv cu posedarea unor competențe emoționale productive, care le-ar asigura un comportament echilibrat, motivat, orientat valoric, constructiv, sociabil. În mare măsură valoarea calității și reușita în activitatea educațională este asigurată de prezența și nivelul dezvoltării celor două tipuri de competențe: intelectuale și emoționale.

Competențele de ordin intelectual sunt determinate de inteligența academică, cognitivă sau generală (IQ), iar competențele de ordin emoțional au la bază inteligența emoțională (IE). Noi, adulții, părinții și educatorii, avem datoria să îi pregătim pe 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. Încărcătura mare de sarcini și de impresii, oboseala atât cea fizică, cât și cea nervoasă pot influența negativ cursul atenției. De asemenea, ascultarea pasivă la lecții, fără o participare personală (desen, calcul, citit, construcții, repovestire) generează plictiseală și duc, implicit, la neatenție. Starea nu prea bună a sănătății, ca și anumite trăsături tipologice și temperamentale, cum ar fi, de exemplu, inerția prea mare a proceselor nervoase, pot lipsi atenția copilului de suplețea și flexibilitatea necesare comutării de la o solicitare la

alta. Emoțiile constituie factori care ne influențează cel mai mult modul în care reacționăm, luăm decizii, ne raportăm la propriul sistem de valori și, nu în ultimul rând, comunicăm cu ceilalți.

Educatorul modern trebuie să manifeste responsabilitate versus relațiile pe care le cumulează în activitatea sa (organizator și animator), să fie persoană- resursă (expert și metodolog), cercetător (coordonator și experimentalist), tehnician (realizator și utilizator), evaluator (consultant și controlor), expert al procesului de predare – învățare; agent motivator, ce declanșează și menține interesul elevului pentru activitatea de învățare; lider al clasei de elevi; consilier pentru elevi; model pentru elevi; profesionist reflexiv; manager al clasei de elevi completează acest șir cu rolurile de: planificator, organizator, conducător și stimulator al elevilor, controlor și factor de decizie, orientator în învățare, proiectator al actului didactic, inovator al educației.

Se poate spune ca în momentele hotărâtoare pentru existența sau viitorul nostru, atunci când trebuie să ne modelăm hotărârile și acțiunile, sentimentele noastre contează uneori mai mult decât gândurile, rațiunea...Cu alte cuvinte, inteligența emoțională primează în fața rațiunii pure, academice.

Perioada dintre intrarea copilului în școală și terminarea ciclului claselor primare este numită cea a „preșcolarului” respective cea a „școlarului” și are următoarele limite de vârstă: 6/7 ani - 10/11 ani. Adesea este descrisă fie ca un fel de sfârșit al copilăriei, fie cu particularități de vârstă asemănătoare cu cele preșcolare, sau ca etapă de debut primar al adolescenței, fie în fine ca etapă distinctă a copilăriei. Către sfârșitul copilăriei preșcolare în organismul și psihicul copilului au loc schimbări esențiale care permit instruirea lui în școală. Perioada școlară mică prezintă caracteristici importante și progrese în dezvoltarea psihică, din cauză că procesul învățării se conștientizează ca atare.

Copilul este intens solicitat de instituția școlară care pentru acest nivel de dezvoltare psihică este obligatorie, învățarea devine tipul fundamental de activitate. Activitatea școlară va solicita intens activitatea intelectuală. Dar trebuința acută de a comunica cu semenii îi face pe elevii mici să fie sociabili, empatici, deși în relațiile cu colegii de clasă mai continuă să coexiste acțiuni voluntare și impulsive, determinate de emoțiile puternice și greu stăpânite.

Dezvoltarea competențelor emoționale este de o mare actualitate și școala trebuie să-și arate deschiderea față de această problemă. Lecțiile emoționale învățate în copilărie, acasă și la școală, ne facilitează adaptarea, respectiv inadaptarea la fundamentele inteligenței emoționale.

Capacitatea copiilor de a-și recunoaște și exprima propriile emoții, de a și le stăpâni, de a le controla, de a înțelege și a răspunde emoțiilor altora reprezintă pași importanți în dezvoltarea emoțională a copilului. Copilul învață să le simtă, învață să le exprime și să le recunoască sau conștientizeze.

Capacitatea de a acorda atenție emoțiilor lor, de a trăi sentimentele cu claritate și de a-și putea recupera din stările sufletești negative va avea o influență decisivă asupra sănătății mintale a elevilor, iar acest echilibru psihologic, la rândul său, este legat și în

cele din urmă afectează performanța academică. Persoanele cu abilități emoționale limitate sunt mai susceptibile de a experimenta stres și dificultăți emoționale în timpul studiilor și, în consecință, vor beneficia mai mult de utilizarea abilităților emoționale adaptative care le permit să facă față acestor dificultăți. Ei poate acționa ca un moderator al efectelor abilităților cognitive asupra performanței academice.

Inteligența emoțională a devenit o sarcină necesară în arena educațională și majoritatea părinților și profesorilor consideră stăpânirea acestor abilități o prioritate în dezvoltarea socio-emoțională și personală a copiilor. Cu toate acestea, există multe modalități de a urmări acest lucru și, din punctul nostru de vedere, este important să-i învățăm pe copii folosind programe de IE care includ și evidențiază în mod explicit abilitățile emoționale bazate pe capacitatea de a percepe, înțelege și regla emoțiile, așa cum este subliniat în modelul Mayer și Salovey.

Predarea acestor abilități depinde de acordarea de prioritate practicii, instruirii și perfecționării, și nu atât de instruirea verbală. Principalul lucru este să exersați și să exersați abilitățile emoționale, permițându-le să devină doar un răspuns adaptiv în plus în repertoriul natural al unei persoane.

În concluzie, poate că contradicțiile și paradoxurile societăților ultramoderne nu pot fi rezolvate prin educarea emoțiilor la copii în școală, iar alte schimbări radicale în mediul nostru și în viața noastră sunt necesare, dar nu există nicio îndoială că secolul XXI va fi o epocă mai prietenoasă, mai stimulantă pentru acei viitori cetățeni care au inteligență emoțională mai mare.

Bibliografie:

1. ALBU, G., În căutarea educației autentice. Iași, Editura Polirom, 2002, pag.208;
2. BRACKETT, M., MAYER, JD și WARNER, RM. Inteligența emoțională și predicția de comportament - Personalitate și diferențe individuale nr. 36, 2004, pag. 1387-1402;
- 3.ȚURCANU, C., Autocontrolul. Garanția unei vieți armonioase și pline de succes. București, Editura RAM,1997, pag.188
4. VERNON, A., Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțională. Ed. ASCR, București, Editura Aramis, 2000
5. VINCENTIU, L. A., SPSS pentru științele educației. Metodologia analizei datelor în cercetarea pedagogică, Iași, Editura Polirom, 2008

Inteligența emoțională în contextul școlar contemporan

prof. înv. primar BOCA MARIA DANIELA
Școala Gimnazială „IOAN VLĂDUȚIU”, Luduș, Mureș

Într-o lume marcată de schimbări rapide, presiuni sociale și evoluții tehnologice constante, școala nu mai poate fi concepută doar ca un loc destinat transmiterii de informații academice. Tot mai mult, accentul se pune pe dezvoltarea unor competențe esențiale pentru viață, printre care se numără inteligența emoțională. Capacitatea de a înțelege și de a gestiona propriile emoții, de a recunoaște emoțiile altora și de a stabili relații sociale sănătoase este fundamentală pentru reușita personală și profesională. În contextul școlar contemporan, inteligența emoțională devine un element definitoriu în formarea elevilor ca indivizi echilibrați și adaptați societății.

Ce este inteligența emoțională?

Termenul de „inteligență emoțională” a fost popularizat de psihologul Daniel Goleman în anii '90 și se referă la ansamblul de abilități care permit individului să își recunoască, să își înțeleagă și să își regleze emoțiile, precum și să relaționeze eficient cu ceilalți. Goleman a identificat cinci componente fundamentale ale inteligenței emoționale: autocunoașterea emoțională, autocontrolul, motivația internă, empatia și abilitățile sociale. Aceste dimensiuni sunt strâns legate între ele și contribuie la o viață echilibrată și armonioasă.

În mediul școlar, inteligența emoțională nu este doar un beneficiu personal, ci și o condiție pentru învățare eficientă și pentru relații interpersonale pozitive. Elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai puțin predispuși la comportamente agresive, gestionează mai bine stresul, colaborează cu ușurință și demonstrează perseverență în fața obstacolelor.

Tradițional, școala a pus accent pe dezvoltarea inteligenței cognitive, măsurată prin coeficientul de inteligență (IQ), performanțele academice și capacitatea de a memora sau raționa logic. Totuși, cercetările din ultimele decenii au arătat că succesul pe termen lung nu depinde exclusiv de inteligența cognitivă, ci și de modul în care individul își gestionează emoțiile și interacțiunile sociale.

Inteligența emoțională contribuie la climatul emoțional al clasei, care poate susține sau, dimpotrivă, poate inhiba procesul de învățare. Un profesor empatic și atent la nevoile emoționale ale elevilor creează un mediu sigur, unde copiii se simt acceptați și încurajați. În același timp, elevii care știu să-și exprime emoțiile într-un mod adecvat, care pot colabora și rezolva conflicte pe cale pașnică, contribuie la un climat pozitiv, propice învățării.

În plus, inteligența emoțională este strâns legată de motivația internă. Elevii care au o bună conștientizare de sine și pot tolera frustrarea sunt mai perseverenți, mai autonomi și mai motivați să își atingă obiectivele. Ei nu abandonează ușor în fața eșecului și învață din greșeli, ceea ce le sporește șansele de reușită.

Școala contemporană se confruntă cu o serie de provocări care scot în evidență nevoia acută de dezvoltare a inteligenței emoționale. Printre acestea se numără creșterea nivelului de stres și

anxietate în rândul elevilor, bullying-ul, izolarea emoțională generată de tehnologie sau dificultatea gestionării diversității culturale și sociale.

Elevii se confruntă tot mai frecvent cu presiuni legate de performanță, relații sociale instabile și expunere la mediul digital. În acest context, o bună igienă emoțională devine esențială. Dacă școala nu oferă sprijin pentru dezvoltarea emoțională, există riscul ca elevii să manifeste comportamente disfuncționale: retragere, agresivitate, lipsă de empatie sau motivație scăzută.

De asemenea, profesorii sunt puși în fața unor noi cerințe. Nu mai este suficient să fie experți în disciplina predată, ci trebuie să devină și facilitatori ai dezvoltării personale, modele de comportament emoțional sănătos și sprijin real pentru elevii aflați în dificultate.

Pentru a răspunde acestor provocări, școala trebuie să adopte o viziune holistică, în care dezvoltarea emoțională să fie integrată în activitatea educațională zilnică. Există mai multe strategii prin care acest lucru se poate realiza:

- Incluziunea programelor de educație socio-emoțională în curriculumul școlar. Acestea pot fi ore dedicate dezvoltării abilităților emoționale, dar și activități transversale care să promoveze empatia, comunicarea eficientă, autoreglarea sau rezolvarea de conflicte.
- Formarea profesorilor în domeniul inteligenței emoționale. Cadrele didactice trebuie să fie familiarizate cu conceptele-cheie, să aibă competențe de management emoțional și să fie capabile să recunoască și să intervină în situații dificile din punct de vedere afectiv.
- Crearea unui climat școlar pozitiv, bazat pe respect, sprijin reciproc și încurajare. Relația profesor-elev, dar și relațiile dintre elevi, sunt fundamentale în modelarea comportamentelor emoționale.
- Promovarea colaborării cu părinții. Inteligența emoțională se formează în primul rând în familie, iar implicarea părinților în procesul educațional este esențială. Școala poate organiza ateliere, întâlniri și activități comune care să vizeze dezvoltarea emoțională a copilului.
- Utilizarea metodelor active și participative, precum jocul de rol, dezbaterile, proiectele de grup sau studiile de caz, care stimulează exprimarea emoțiilor, colaborarea și reflecția personală.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în școală are multiple beneficii. Pe termen scurt, elevii devin mai echilibrați, mai implicați și mai receptivi la procesul educațional. Pe termen lung, aceștia dobândesc competențe fundamentale pentru viața adultă: capacitatea de a gestiona stresul, de a construi relații sănătoase, de a lua decizii responsabile și de a acționa etic.

Mai mult decât atât, inteligența emoțională este tot mai apreciată în mediul profesional. Angajatorii caută persoane capabile să colaboreze eficient, să comunice clar, să se adapteze la schimbări și să gestioneze conflictele – toate abilități ce derivă dintr-un nivel ridicat de inteligență emoțională.

Iată câteva exemple concrete de metode eficiente pentru dezvoltarea inteligenței emoționale, aplicabile atât în mediul școlar, cât și în activități educative sau de consiliere:

Jocul de rol- *Dezvoltă empatia, gestionarea emoțiilor, comunicarea asertivă.*

Elevii joacă diverse scenarii din viața reală (ex: un conflict între colegi, o situație de bullying, un moment de frustrare la clasă), având ocazia să se pună în pielea altuia și să înțeleagă perspective diferite.

Jurnalul emoțiilor- *Ajută la autocunoaștere, conștientizarea emoțiilor și autoreglare.*

Elevii scriu zilnic sau săptămânal despre emoțiile pe care le-au simțit, ce le-a declanșat și cum au reacționat. Pot include și cum ar fi putut reacționa diferit.

„Roata emoțiilor”- *Dezvoltă vocabularul emoțional și identificarea emoțiilor.*

Se utilizează un cerc împărțit în mai multe secțiuni colorate, fiecare reprezentând o emoție (bucurie, tristețe, furie, teamă etc.). Copiii indică ce emoție simt într-un anumit moment și discută despre ea.

Tehnici de respirație și mindfulness- *Îmbunătățesc autocontrolul, reduc anxietatea, sporesc concentrarea.*

Exerciții scurte de respirație profundă, relaxare ghidată sau atenție conștientă (mindfulness), realizate în momente de stres, înainte de teste sau în cadrul orei de dirigiență.

Activitățile de grup cu scop colaborativ stimulează abilitățile sociale, empatia și cooperarea. Prin proiectele în echipă, jocurile de cooperare sau sarcinile care implică luarea deciziilor comune elevii sunt încurajați să comunice, să asculte activ și să rezolve conflicte.

Inteligența emoțională nu este un lux sau un „adaos” la educația tradițională, ci o necesitate esențială în formarea tinerilor pentru societatea actuală. Într-un context școlar dinamic și complex, care reflectă provocările lumii moderne, dezvoltarea emoțională a elevilor trebuie să ocupe un loc central. Doar prin integrarea conștientă și consecventă a inteligenței emoționale în activitatea educațională, școala poate deveni un spațiu real de creștere, nu doar intelectuală, ci și umană.

BIBLIOGRAFIE:

Goleman, Daniel – *Inteligența emoțională* (1995; traducere în limba română, Editura Curtea Veche, 2001)

Dragu, Ioana – *Inteligența emoțională și succesul școlar*, în *Revista de Psihologie*, vol. 68, nr. 1, 2022

Zlate, Mielu – *Inteligența – abordări teoretice și practice* (Editura Polirom, 2000)

Cazan, Ana-Maria – *Inteligența emoțională: teorie, măsurare, aplicații* (Editura ASCR, 2014)

Inteligența emoțională și climatul educațional: dimensiuni interdependente în contextual educației moderne

Prof.înv.primar Bocai Georgeta
Colegiul Național "Carol I", Craiova, Dolj

Schimbările majore din societate, digitalizarea și globalizarea au generat noi provocări pentru sistemele educaționale din întreaga lume. În acest context, accentul nu mai cade exclusiv pe transmiterea de cunoștințe, ci pe dezvoltarea holistică a individului, care implică și dimensiunea emoțională. Inteligența emoțională, ca factor determinant în formarea relațiilor sănătoase și în susținerea învățării autentice, este din ce în ce mai recunoscută în literatura de specialitate. Totodată, climatul educațional, ca sumă a interacțiunilor din cadrul instituțiilor de învățământ, modelează în mod semnificativ experiențele și performanțele școlare. Prezentul referat își propune să analizeze relația dintre aceste două concepte esențiale.

Inteligența emoțională – concept, origini și componente

Termenul de 'intelență emoțională' a fost introdus inițial de Salovey și Mayer (1990), fiind ulterior popularizat de Daniel Goleman în lucrarea sa fundamentală din 1995. Aceasta se referă la capacitatea de a percepe, evalua și gestiona propriile emoții și emoțiile altora. Goleman identifică cinci dimensiuni ale inteligenței emoționale:

- Conștiința de sine: recunoașterea propriilor emoții și efectele acestora;
- Autoreglarea: capacitatea de a controla impulsurile și de a gestiona stresul;
- Motivația: dorința internă de a reuși dincolo de recompensele externe;
- Empatia: înțelegerea emoțiilor și nevoilor altora;
- Abilitățile sociale: gestionarea relațiilor și influențarea celorlalți în mod pozitiv.

Studiile arată că indivizii cu inteligență emoțională ridicată sunt mai bine adaptați social, au rezultate academice mai bune și sunt mai rezilienți în fața provocărilor.

Climatul educațional – factori, influențe și rolul său în procesul educațional

Climatul educațional se referă la atmosfera psihosocială din cadrul școlii și al clasei, influențată de relațiile interpersonale, regulile instituționale și valorile promovate. Potrivit lui Freiberg și Stein (1999), un climat educațional pozitiv presupune:

- Siguranță fizică și emoțională;
- Participare democratică și respect reciproc;
- Sprijin emoțional din partea cadrelor didactice;
- Colaborare între elevi și profesori.

Cercetările demonstrează că un climat școlar pozitiv contribuie la reducerea comportamentelor problematice, la creșterea motivației pentru învățare și la îmbunătățirea performanțelor academice.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este una de interdependență. Profesorii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională pot gestiona eficient comportamentele disruptive, pot menține o atmosferă calmă și pot încuraja dezvoltarea emoțională a elevilor. În același timp, elevii care dispun de competențe emoționale solide contribuie activ la crearea unui climat colaborativ, bazat pe respect și sprijin reciproc.

Mai mult, inteligența emoțională facilitează comunicarea asertivă, rezolvarea pașnică a conflictelor și dezvoltarea unui sentiment de apartenență în cadrul comunității școlare. Astfel, se creează premisele unei educații centrate pe elev și pe nevoile sale emoționale, sociale și cognitive.

Implicații practice și direcții pentru intervenție

Implementarea programelor de dezvoltare a inteligenței emoționale în școli s-a dovedit a avea efecte pozitive semnificative asupra climatului educațional. Programele SEL (Social and Emotional Learning) promovate de CASEL includ activități de autocunoaștere, gestionare a emoțiilor, empatie și cooperare. Formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul inteligenței emoționale este esențială pentru construirea unui climat educațional sănătos. De asemenea, includerea acestor competențe în curriculumul național ar putea aduce beneficii pe termen lung pentru întreaga societate.

Concluzii

Inteligența emoțională și climatul educațional sunt elemente-cheie ale unei educații moderne și eficiente. Dezvoltarea acestor dimensiuni nu este un lux, ci o necesitate, într-o lume în care competențele socio-emoționale sunt la fel de importante precum cele cognitive. Integrarea inteligenței emoționale în formarea profesională a cadrelor didactice, în proiectarea curriculumului și în strategiile de management educațional este o direcție indispensabilă pentru un învățământ de calitate.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). **Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ**. Bantam Books.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**, 9(3), 185–211.
3. Elias, M. J., Zins, J. E., & Weissberg, R. P. (2000). **Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators**. ASCD.
4. Freiberg, H. J., & Stein, T. A. (1999). Measuring, improving and sustaining healthy learning environments. In H. J. Freiberg (Ed.), **School climate: Measuring, improving and sustaining healthy learning environments**. Falmer Press.
5. Bocoș, M. (2007). **Managementul clasei de elevi**. Editura Polirom.
6. Roco, M. (2004). **Creativitate și inteligență emoțională**. Editura Polirom.
7. Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). **Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?** Teachers College Press.

Inteligența emoțională – fundament pentru o educație modernă și incluzivă

Prof.înv.primar, Bocai Georgeta

Colegiul Național ”Carol I „, Craiova, Dolj

Contextul educațional contemporan

Educația modernă se confruntă cu provocări semnificative: diversitate culturală, stres academic, probleme de comportament, nevoi educaționale speciale. În acest context, **inteligenta emoțională (IE)** devine o competență fundamentală pentru elevi, profesori și părinți.

Daniel Goleman definește IE ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a înțelege și influența emoțiile altora. Aceste abilități devin esențiale în procesul de învățare, interacțiune și adaptare.

Rolul inteligenței emoționale în procesul educațional

Inteligența emoțională influențează multiple dimensiuni ale educației:

- **Performanța școlară:** elevii care își pot regla emoțiile au o capacitate mai mare de concentrare și învățare.
- **Relația elev-profesor:** un profesor empatic creează un climat de siguranță psihologică.
- **Climatul clasei:** empatia și comunicarea reduc conflictele și excluderea socială.
- **Motivația internă:** elevii își dezvoltă o motivație autentică, bazată pe sens și autorefecție.

Responsabilitatea partenerilor educaționali

Promovarea IE nu este responsabilitatea exclusivă a psihologilor școlari. Este o misiune comună:

A. Profesorii:

- Încorporează discuții despre emoții în activități curriculare;
- Utilizează tehnici de feedback constructiv și ascultare activă;
- Modelează comportamente emoțional sănătoase.

B. Părinții:

- Cultivă în familie empatia, încrederea și comunicarea;
- Evită etichetările negative („ești leneș”, „ești rău”) care afectează stima de sine;
- Colaborează cu școala pentru dezvoltarea echilibrată a copilului.

C. Elevii:

- Sunt implicați în activități de reflecție și autoreglare;
- Își exprimă emoțiile într-un mod sănătos;
- Participă activ la crearea unui climat pozitiv.

Exemple de aplicare practică în școală

1. **„Jurnalul Emoțiilor”** (ciclul primar): Elevii notează zilnic o emoție simțită și contextul în care a apărut. Această activitate dezvoltă conștiința de sine și vocabularul emoțional.
2. **„Semaforul emoțiilor”** (clasele I–IV): Fiecare copil își alege o culoare (verde–galben–roșu) pentru a exprima cum se simte în acea zi. Profesorul ajustează abordarea didactică în funcție de răspunsuri.
3. **„Cutia empatiei”** (gimnaziu): Elevii scriu anonim probleme pe bilețele. La final de săptămână, se discută deschis câteva cazuri, fără judecată. Dezvoltă empatia și solidaritatea.
4. **„Debate cu tematică emoțională”** (liceu): Elevii dezbate teme precum „Este acceptabil să îți ascunzi emoțiile?”, „Este furia un sentiment negativ?”. Exercițiul dezvoltă gândirea critică și empatia cognitivă.

Obstacole și soluții

Obstacole:

- Lipsa formării emoționale în pregătirea profesorilor;
- Subestimarea impactului emoțional asupra învățării;
- Lipsa resurselor sau sprijinului instituțional.

Soluții:

- Introducerea IE în formarea inițială și continuă a cadrelor didactice;
- Crearea de parteneriate între școală și ONG-uri specializate în educație emoțională;
- Adaptarea curriculumului pentru a include module de dezvoltare personală și emoțională.

Concluzii

Inteligența emoțională nu este un „accesoriu” al educației, ci un fundament esențial pentru o școală echitabilă, empatică și performantă. Integrarea sa în viața școlii are beneficii directe asupra învățării, sănătății mentale și relațiilor sociale. Școala viitorului este una care dezvoltă nu doar minți, ci și inimi.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. Bantam Books.
2. Elias, M. J. et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. ASCD.
3. Bar-On, R. (2006). *The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)*.
4. CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (www.casel.org)
5. Popa, N.L. (2018). *Inteligența emoțională și performanța în învățământul preuniversitar*. Revista de Psihologie Educațională.

Inteligența emoțională în ora de limba franceză: strategii și resurse didactice pentru educația contemporană

Autor: Prof. Roxana Voichița Bodea

Inteligența emoțională (IE) – capacitatea de a identifica, înțelege și gestiona emoțiile – este recunoscută tot mai mult ca o competență esențială în educația contemporană. Articolul de față analizează IE în predarea limbii franceze ca limbă străină (FLE), plecând de la modele teoretice francofone și internaționale (Salovey & Mayer, Goleman, Bar-On). Sunt introduse exemple din literatură, teatru și film, precum și metode practice de dezvoltare a IE prin activități didactice: cluburi de lectură, dramă, vizionări comentate, eseuri și discuții critice. Sunt oferite repere pentru implementare, evaluare formativă și reflecție metacognitivă, atât în clasă, cât și în afara ei. Obiectiv: elevi motivați, empatici și abilitați socio-emoțional.

Cuvinte-cheie: inteligență emoțională, FLE, lectură, dramă educativă, empatie, evaluare formativă

Într-o lume educațională în continuă schimbare, dezvoltarea competențelor emoționale devine o prioritate. Inteligența emoțională (IE), definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți, este esențială pentru învățare durabilă, empatie și echilibru socio-afectiv. În contextul predării limbii franceze ca limbă străină (FLE), IE poate fi cultivată în mod natural prin activități de lectură, dramă, scriere reflexivă și interpretare artistică.

Modele teoretice și relevanța educațională

Daniel Goleman (1995) a popularizat modelul celor cinci dimensiuni ale IE: conștiință de sine, autoreglare, motivație, empatie și abilități sociale. Salovey și Mayer (1997) adaugă integrarea emoțiilor în procesele cognitive, iar Bar-On (1997) introduce noțiunea de „Quotient émotionnel”, cu accent pe competențele sociale. Cercetări recente în spațiul francofon, precum cele ale lui Necker, Rémond și Magnat (2022), arată cum

instrumente precum „émoscope” pot evalua starea afectivă a unei clase, influențând performanța școlară și relațiile sociale.

Strategii de integrare a IE în ora de FLE

Cluburi de lectură: Cărți precum „Le Petit Nicolas”, „Oscar et la Dame rose” sau „Kiffe kiffe demain” oferă personaje complexe și contexte emoționale autentice. Elevii pot lucra în cercuri literare, discutând roluri, emoții și alegeri morale. Inspirat din literatura „literature circles” (utilizate în EFL), aceste cluburi pot fi adaptate FLE: elevii citesc texte (graded readers) în franceză, primesc roluri (vocabular, empatizare, interogații, relații culturale), apoi discută în grupuri mici și în plen. Acest format promovează: **Empatia prin identificarea cu personaje diverse; Auto-conștiința emoțiilor**, exprimată prin jurnale de lectură; **Abilități sociale** dezvoltate prin colaborare

Titluri recomandate:

„Le Petit Nicolas” – pentru empatie autentică, replici simple dar încărcate de emoție
„Kiffe kiffe demain” (Faïza Guène) – adolescenți francezi din suburbii, contexte complexe și emoții autentice
„Oscar et la Dame rose” (Éric-Emmanuel Schmitt) – texte scurte, intense emoțional

2. Activități de teatru educativ: Improvizații pe teme emoționale, reluarea scenelor cu final alternativ și interpretări personale dezvoltă empatia și exprimarea afectivă.

Improvisation sur émotions: elevii primesc o emoție (frică, bucurie, furie) și improvizează o scenetă de 2 minute. Se activează auto-reglarea și empatia.

3. Vizionarea de filme: Fragmente din „Le Fabuleux Destin d’Amélie Poulain” sau „Les Choristes” pot fi analizate pentru identificarea emoțiilor prin limbaj non-verbal și muzică. Selectează fragmente scurte din filme francofone care explorează emoții complexe (ex: *Le fabuleux destin d’Amélie Poulain* – empatie subtilă) și:

Elevii notează emoții identificate (vizual + auditiv)

Se discută modul în care emoțiile sunt construite (muzică, mimică)

Se realizează fișe de analiză a personajelor – instrument practicat în clase de literatură și limbi străine

4. **Jurnale reflexive:** Activitățile de tip „

- ✓ *Journal émotionnel:* obiectiv de auto-observare. Exemplu: *Aujourd'hui, j'ai ressenti... parce que...*
- ✓ **Eseuri scurte:** exprimarea în franceză a unei experiențe personale emoționale (ex: teamă, entuziasm, surpriză) + reflecție asupra gestionării emoției. Esențială dezvoltării conștiinței de sine.

Aplicații practice în ora de FLE

Activitate 1: « Journal des émotions »

Elevii țin un jurnal în limba franceză în care notează, la începutul și sfârșitul orei, o emoție și o explicație (ex: *Aujourd'hui je me sens motivé parce que j'ai réussi à parler devant la classe*). Această activitate dezvoltă **conștiința de sine** și vocabularul emoțional.

Activitate 2: Scénarios d'empathie

Pornind de la imagini sau texte scurte, elevii descriu situații din perspectiva personajelor. Ex: *Imagine que tu es le personnage principal de « Le Petit Nicolas ». Comment te sentirais-tu si... ?* Aceasta cultivă **empatia** și exprimarea afectivă în limba țintă.

Activitate 3: Jeux de coopération

Utilizarea activităților de grup bazate pe sarcini (ex: creare de afișe, podcasturi, scenete) favorizează motivația intrinsecă, comunicarea autentică **și** autoreglarea emoțională **în** contexte de presiune sau efort colectiv.

Evaluare formativă și resurse educaționale

Evaluarea IE se face prin observație, fișe de reflecție și autoevaluări. Instrumente precum „émoscope” sau fișele de analiză emoțională aplicate pe filme și texte sunt utile în acest sens. Site-uri precum Edutopia, Reading Rockets și TeachersPayTeachers oferă resurse adaptabile în limbi străine.

Integrarea inteligenței emoționale în lecțiile de FLE nu este doar o practică inovatoare, ci o necesitate pedagogică, într-o lume în care competențele sociale și afective devin esențiale pentru viața profesională și personală. Profesorul de FLE are, astfel, oportunitatea de a contribui la formarea unor indivizi echilibrați, empatici și motivați, capabili să învețe într-un climat de respect și deschidere. Ora de FLE este un spațiu privilegiat pentru formarea inteligenței emoționale. Integrarea lecturii literare, a artei, teatrului și reflecției personale în lecțiile de limbi străine contribuie la dezvoltarea unor elevi empatici, motivați și capabili să construiască relații pozitive. Într-un secol al incertitudinii și diversității, profesorul de franceză poate deveni un facilitator al umanității în învățare.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Introducere

Societatea contemporană, profund marcată de ritmul accelerat al schimbărilor tehnologice, sociale și culturale, impune un nou cadru de referință pentru educație. Nu mai este suficient ca școala să asigure doar dezvoltarea cognitivă a elevilor; este esențial să formeze indivizi echilibrați, empatici, capabili să gestioneze sănătos propriile emoții și relații. În acest context, **inteligența emoțională (IE)** devine un pilon fundamental al unui sistem educațional sustenabil și eficient.

Ce este inteligența emoțională?

Potrivit lui Daniel Goleman (1995), inteligența emoțională include cinci competențe-cheie: conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale. Acestea nu sunt înnăscute, ci pot fi dezvoltate și cultivate prin educație formală și nonformală. Introducerea lor în practica pedagogică aduce beneficii dovedite: îmbunătățirea climatului școlar, reducerea comportamentelor disruptive, creșterea implicării elevilor și consolidarea relației profesor-elev. Numeroase studii arată că inteligența emoțională este un predictor mai bun al succesului în viață decât coeficientul de inteligență (IQ). Elevii care dezvoltă competențe emoționale solide au rezultate școlare mai bune, relații sociale mai sănătoase, o capacitate crescută de adaptare la stres și o reziliență psihologică mai mare. Într-o societate contemporană în care problemele legate de sănătatea mintală în rândul tinerilor sunt în creștere, iar conflictul și polarizarea sunt tot mai prezente, cultivarea empatiei, a autoreglării și a conștientizării emoționale în școli devine o prioritate.

Argumente pentru integrarea inteligenței emoționale în educație

1. **Creșterea performanței academice:** Elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai concentrați, au o capacitate sporită de autoreglare și sunt mai motivați, ceea ce se reflectă direct în rezultatele școlare.
2. **Reducerea comportamentelor problematice:** Înțelegerea și gestionarea emoțiilor reduce apariția conflictelor, a bullying-ului și a comportamentelor agresive.
3. **Pregătirea pentru viață:** Dezvoltarea abilităților emoționale susține succesul personal și profesional, fiind esențială în carierele viitorului unde colaborarea, empatia și comunicarea sunt prioritare.

Aplicabilitate în contextul românesc

Pentru a integra eficient IE în sistemul educațional românesc, sunt necesari pași concreți:

- **Formarea inițială și continuă a profesorilor** în domeniul educației emoționale;
- **Adaptarea curriculumului** pentru a include competențe socio-emoționale la toate nivelurile de învățământ;
- **Evaluarea formativă a progresului emoțional**, nu doar a celui academic;
- **Crearea de parteneriate** între școli, psihologi, ONG-uri și comunitate pentru dezvoltarea de resurse și ateliere practice;
- **Susținerea politicilor publice** care recunosc IE ca dimensiune esențială a dezvoltării educaționale.

Rolul profesorului ca facilitator emoțional

Cadrele didactice nu mai pot fi doar transmițători de cunoștințe, ci trebuie să devină **facilitatori ai dezvoltării emoționale**. Aceasta implică:

- Ascultare activă și validarea emoțiilor elevilor
- Modelarea unui comportament echilibrat emoțional
- Crearea unui climat de siguranță psihologică în clasă
- Promovarea incluziunii, cooperării și reflecției

Concluzie

Integrarea inteligenței emoționale în procesul educațional nu este doar o recomandare pedagogică, ci o necesitate strategică pentru pregătirea unei generații capabile să navigheze cu succes provocările lumii actuale. Pentru profesori și educatori, formarea în acest domeniu devine parte esențială a misiunii lor profesionale. O educație echilibrată, adaptată nevoilor contemporane, trebuie să cultive nu doar mintea, ci și inima.

Bibliografie

1. **Goleman, D. (1995).** *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
– Lucrarea clasică ce a popularizat conceptul de inteligență emoțională și a pus bazele integrării sale în educație.
2. **Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990).** Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
– Studiul original care definește inteligența emoțională ca abilitate distinctă, măsurabilă și educabilă.
3. **CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)** – www.casel.org
– Organizație de referință în domeniul educației sociale și emoționale. Oferă cadre conceptuale, ghiduri de implementare și cercetări aplicate.
4. **Leca, G. (2018).** *Inteligența Emoțională în Școală. De la Teorie la Practică*. Editura Trei.
– Ghid pentru cadre didactice despre cum poate fi aplicată IE în activitatea zilnică la clasă

Autor: BOEANGIU CECILIA

**ȘCOALA GIMNAZIALĂ, COMUNA ALUNU
JUDEȚUL VÂLCEA**

Autori: Boghean Florentina Luminița

Costache Alexandra,

Școala Gimnazială Nr. 1 Cosoba

Inteligența emoțională, cheia unei educații eficiente

Educația modernă se confruntă cu provocări fără precedent, generate de o societate aflată într-o permanentă schimbare. Ritmul accelerat al tehnologiei, diversitatea culturală, instabilitatea emoțională și socială a tinerilor impun o regândire a paradigmelor educaționale. Nu mai este suficient să formăm elevi capabili să reproducă informații, ci este necesar să cultivăm indivizi echilibrați emoțional, empatici și capabili de relaționare sănătoasă.

În acest context, promovarea inteligenței emoționale (IE) în cadrul procesului educațional devine nu doar oportună, ci esențială. O educație eficientă și echilibrată trebuie să răspundă atât nevoilor cognitive, cât și celor afective ale elevului, pregătindu-l pentru complexitatea vieții sociale și profesionale din secolul XXI.

Termenul de „inteligență emoțională” a fost introdus de psihologii Peter Salovey și John Mayer în 1990, care o defineau ca fiind „capacitatea de a monitoriza propriile emoții și emoțiile altora, de a le diferenția și de a folosi această informație pentru a ghida gândirea și comportamentul”.

Daniel Goleman (1995), în lucrarea sa seminală „Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ”, a extins această definiție și a popularizat conceptul în rândul publicului larg. Potrivit lui Goleman, IE cuprinde cinci dimensiuni fundamentale: conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale. El afirmă că: „Inteligența emoțională contează de două ori mai mult decât IQ-ul în ceea ce privește performanța profesională și succesul personal”.

Howard Gardner, autorul teoriei inteligențelor multiple, consideră că inteligența interpersonală (capacitatea de a înțelege și relaționa cu ceilalți) și inteligența intrapersonală (capacitatea de a înțelege sinele) sunt componente esențiale ale dezvoltării umane. Acestea se regăsesc în structura inteligenței emoționale, demonstrând importanța integrării lor în educația formală.

În școală, elevii nu învață doar să scrie, să citească sau să rezolve ecuații – ei învață cum să relaționeze, cum să gestioneze stresul și cum să se înțeleagă pe sine și pe ceilalți. Inteligența emoțională devine astfel un predictor al succesului școlar și social.

Studiile realizate de Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) arată că programele de învățare socio-emoțională implementate în școli au dus la o îmbunătățire cu 11% a performanțelor academice, reducerea comportamentelor problematice și creșterea bunăstării psihologice a elevilor.

Mai mult, cercetările neuroștiințifice indică faptul că reglarea emoțională susține funcționarea cortexului prefrontal, responsabil de luarea deciziilor, atenție și rezolvarea de probleme. Astfel, o bună gestionare a emoțiilor favorizează procesele cognitive superioare necesare învățării eficiente.

Cadrele didactice au un impact decisiv asupra dezvoltării emoționale a elevilor. Modul în care reacționează la provocări, empatia, atitudinea față de greșeală sau conflict și capacitatea de a crea un climat pozitiv devin repere esențiale în formarea elevilor.

După cum subliniază psihologul Carl Rogers: „Într-un climat caracterizat prin acceptare, înțelegere și autenticitate, elevii se simt în siguranță să se dezvolte.” De aceea, profesorul trebuie să fie nu doar un transmițător de cunoștințe, ci și un facilitator al dezvoltării emoționale.

Formarea inițială și continuă a profesorilor ar trebui să includă module de inteligență emoțională, comunicare nonviolentă, reziliență și leadership emoțional. În plus, implementarea unui climat educațional bazat pe încredere și sprijin reciproc este esențială pentru promovarea unei școli centrate pe elev.

Pentru a promova IE în mod eficient, este nevoie de o abordare integrată, sistematică și adaptată nivelului de vârstă. Iată câteva direcții cheie:

- integrarea programelor SEL în curriculumul școlar;
- exerciții de reflecție, jurnal emoțional, jocuri de rol și povești terapeutice;
- stabilirea unor rutine de recunoaștere și exprimare a emoțiilor;
- crearea unor spații sigure de dialog și ascultare activă;
- implicarea părinților și a comunității în promovarea unei culturi a empatiei și echilibrului.

Potrivit lui Goleman: „Competențele emoționale nu sunt înnăscute, ci se pot învăța, și școala este locul ideal în care acestea pot fi cultivate încă din copilărie.”

Inteligența emoțională reprezintă un pilon al educației centrate pe om – o educație care nu cultivă doar mintea, ci și inima. Într-o lume marcată de instabilitate și fragmentare, capacitatea de a gestiona emoțiile, de a construi relații sănătoase și de a înțelege perspectivele altora devine vitală.

Promovarea IE în educație nu este doar un ideal pedagogic, ci o investiție strategică în viitorul unei societăți mai echilibrate, empatică și cooperante. Așa cum afirma John Dewey: „Educația nu este pregătirea pentru viață; educația este viața însăși.” Iar viața, în forma ei cea mai autentică, este profund emoțională.

Pentru ca inteligența emoțională să devină cu adevărat un fundament al educației, este necesar ca politicile educaționale să susțină această direcție prin reforme curriculare, programe de formare continuă și parteneriate între școală, familie și comunitate. O educație autentică trebuie să urmărească nu doar performanța, ci și bunăstarea copilului.

În plus, formarea profesorilor în domeniul inteligenței emoționale ar trebui să devină o prioritate, pentru că aceștia joacă un rol crucial în modelarea comportamentelor și atitudinilor elevilor. Un profesor empatic, echilibrat și conștient de sine poate transforma nu doar o lecție, ci întregul traseu școlar și chiar viața unui copil.

Educația care încurajează dialogul, introspecția, gestionarea conflictelor și exprimarea constructivă a emoțiilor pregătește nu doar elevi de nota 10, ci viitori adulți funcționali, rezilienți și capabili să contribuie activ la binele comun. Într-un secol al automatizării, ceea ce ne face profund umani și irepetabili este tocmai abilitatea de a simți, de a relaționa și de a iubi.

Inteligența emoțională nu este un lux educațional, ci o necesitate stringentă. Este timpul ca școala să devină spațiul în care se formează nu doar competențe, ci și caractere.

Inteligența Emoțională și Climatul Educațional:

O Abordare Sinergică pentru Succesul Școlar

Prof. Anda Cristina BORDEI

Scoala Gimnazială "Constantin Stefan" Albesti/Ialomita

În ultimele decenii, cercetările în domeniul educației au subliniat importanța factorilor emoționali în procesul de învățare. Inteligența emoțională (IE), definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și pe ale celorlalți, joacă un rol esențial în configurarea climatului educațional.

Un climat educațional pozitiv, caracterizat prin relații interpersonale sănătoase, susținere emoțională și siguranță psihologică, contribuie la dezvoltarea socială și academică a elevilor. Acest articol explorează relația dintre inteligența emoțională a actorilor educaționali (elevi, profesori, părinți) și calitatea climatului educațional.

Tradițional, accentul în educație a fost pus pe performanțele cognitive, însă contextul educațional contemporan recunoaște influența majoră a dimensiunilor afective asupra succesului școlar. Inteligența emoțională, concept popularizat de Daniel Goleman (1995), este esențială pentru înțelegerea și optimizarea dinamicilor educaționale.

Potrivit lui Salovey și Mayer (1990), IE presupune abilitatea de a percepe, integra, înțelege și regla emoțiile. Goleman (1995) a extins această definiție, incluzând cinci componente esențiale:

- Conștientizarea de sine
- Autoreglarea
- Motivația
- Empatia
- Abilitățile sociale

Inteligența emoțională în școală

Elevii cu niveluri ridicate de IE sunt mai capabili să facă față stresului, să rezolve conflicte și să colaboreze eficient cu colegii. De asemenea, profesorii cu IE dezvoltată creează un climat de învățare mai sigur, mai deschis și mai motivant (Jennings & Greenberg, 2009). În plus, ei sunt mai receptivi la nevoile afective ale elevilor, ceea ce duce la reducerea comportamentelor disruptive și la îmbunătățirea performanței academice.

Climatul educațional: definiție și importanță

Climatul educațional se referă la atmosfera psihosocială din mediul școlar. Un climat pozitiv este marcat de:

- Relații sănătoase între elevi și profesori
- Sentiment de apartenență
- Susținere emoțională
- Reguli clare și echitabile

După Cohen et al. (2009), climatul școlar influențează nu doar rezultatele academice, ci și sănătatea mentală și comportamentul elevilor.

Conexiunea dintre IE și climatul educațional

Studiile arată că dezvoltarea IE în rândul cadrelor didactice are un impact direct asupra modului în care aceștia gestionează clasa și construiesc relații cu elevii (Brackett et al., 2010). De asemenea, programele de educație socio-emoțională contribuie la îmbunătățirea climatului educațional, cultivând empatia, cooperarea și autoreglarea în rândul elevilor (Durlak et al., 2011).

Concluzii și recomandări

Integrarea inteligenței emoționale în politicile educaționale este esențială pentru crearea unui mediu școlar incluziv și echilibrat. Formarea continuă a cadrelor didactice în competențe emoționale, alături de implicarea părinților și elevilor în dezvoltarea unei culturi a respectului și empatiei, poate transforma școala într-un spațiu propice învățării autentice.

Bibliografie

- 1.Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2010). *Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success*. Social and Personality Psychology Compass, 5(1), 88–103.
- 2.Cohen, J., McCabe, L., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009). *School climate: Research, policy, practice, and teacher education*. Teachers College Record, 111(1), 180–213.
- 3.Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. Child Development, 82(1), 405–432.
- 4.Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- 5.Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes*. Review of Educational Research, 79(1), 491–525.
- 6.Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence*. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.

Rolul cadrelor didactice în dezvoltarea comunitară durabilă

Prof Bozgan Adriana – Aurelia

Colegiul Național Pedagogic „Carmen Sylva” Timișoara, jud. Timiș

Dacă prin educație înțelegem o activitate complexă care presupune un ansamblu de acțiuni planificate sau spontane, având ca finalitate dezvoltarea individului, prin raportarea permanentă în evoluția socială, conceptul de educație comunitară devine, într-o societate în permanentă schimbare și evoluție, un concept și o practică necesare pentru evoluția economică, socială, culturală și educațională.

Actualmente, conceptul de dezvoltare durabilă integrează toate procesele menite să genereze o calitate mai bună a vieții actuale și viitoare, determinând, în același timp realizarea obiectivelor comunității (economice, sociale, ecologice) atât a celor imediate cât și a celor pe termen mediu și lung. Dezvoltarea durabilă este un concept și o acțiune integrată, care presupune analiza metodologică multidisciplinară, intersectorială și regională a diverselor tipuri de probleme cu care se confruntă comunitățile și adoptarea și implementarea de soluții care să nu pericliteze mediul înconjurător local și să crească calitatea vieții.

Într-un context larg am putea defini educația comunitară ca acel tip **de educație care se realizează prin intermediul comunității, pentru comunitate. Scopul educației comunitare este dezvoltarea capacității indivizilor și grupurilor de toate vârstele și mediile sociale de a-și îmbunătăți calitatea vieții prin demararea, implicarea în / și dezvoltarea de acțiuni la nivel comunitar.**

În ceea ce privește termenul de **educație comunitară** în diverse limbi, discutăm despre community education (Scoția, Anglia, SUA) sozial padagogik în Germania, animation în Franța și muncă socio-culturală în Belgia. În ceea ce privește istoricul practicilor de educație comunitară, putem aminti centrele educaționale pentru copii și organizațiile cu specific educațional non-formal (statele europene) practicile integrative educației populare (statele latino-americane), sau ceea ce francezii numesc viața asociativă.

Pentru prima oară, educația comunitară a fost definită în Scoția, ca fiind un proces menit să îmbogățească viețile indivizilor și grupurilor prin interacțiunea cu oamenii dintr-un anumit areal geografic sau cu cei care au interese comune pentru a dezvolta în mod voluntar o gamă de oportunități de învățare, acțiune și reflecție, generate de necesitățile lor personale, sociale, economice și politice. Constatăm că educația comunitară poate avea două concepțiuni: educarea comunității pentru a se dezvolta în mod voluntar, dar și acțiunile pe care le întreprinde școala pentru a ajuta comunitatea.

Cele două sensuri se întrepătrund, mai ales în condițiile în care orice proiect de educație comunitară devine un mediu în care membrii comunității pot învăța.

În contextul dat, putem discuta despre tipuri de educație comunitară eficiente sau mai puțin eficiente. Principala modalitate de eficientizare a acțiunii și educației comunitare este **amplificarea conștiinței de sine a comunității**, pentru ca aceasta să fie capabilă să-și proiecteze și să o pună, ulterior în aplicare. Comunitățile puternice, cu forță și individualitate sunt cele în care membrii comunității împărtășesc credințe, norme și experiențe comune generate de istoria

colectivă și de trecutul comun, dar și legături și relații economice, politice, sociale și culturale bazate pe încredere, sprijin reciproc și participarea la viața comunității.

Educația comunitară denumită și educație bazată pe comunitate (community – based education) sau **învățare și dezvoltare comunitară (community learning development)** implică **acțiuni de învățare și dezvoltare socială desfășurate individual și în grup prin intermediul metodelor formale și informale**. Educația comunitară poate fi realizată atât la nivel informal (familie, mass – media, grup de prieteni) cât și în context formal, prin intermediul instituțiilor educaționale care pot dezvolta programe și proiecte în acest sens. Cel puțin deocamdată, și cel puțin în România, mediul nonformal este cel care se dezvoltă și implementează cele mai multe acțiuni de educație comunitară. Una din principalele caracteristici ale educației comunitare este dialogul comun dintre beneficiari, participanți și membri ai comunității locale. Acesta este motivul pentru care ȘCOALA poate acționa în dezvoltarea comunitară, ca un generator și propulsator al acțiunilor menite să aducă beneficii sociale, educaționale și culturale comunității

Beneficiile cooperării comunitare în educație se referă la (Gheorghe , M 2007)

- asigurarea egalității oportunităților pentru toți elevii și pentru familiile acestora pentru a participa în programele comunității sau pentru a obține servicii
- informarea familiilor despre programele comunitare pentru elevi (mentorat, tutorat , parteneriat de afaceri) ;
- îmbunătățirea abilităților și competențelor tinerilor și adulților ;
- conștientizarea rolului școlii în viitoarea orientare și carieră profesională ;
- cunoașterea și folosirea resurselor familiei și ale copilului pentru îmbunătățirea aptitudinilor și rezultatelor educaționale ale acestora ;
- facilitarea interacțiunilor dintre familiile și membrii comunității .

Este foarte important și de reținut faptul că, în orice tip de demers de dezvoltare comunitară, cei care vor beneficia direct în mai mică măsură vor fi mai puțin interesați să participe, cu cât un proiect de dezvoltare locală poate asigura în mai mare măsură, beneficii egale unei grupări date a populației, cu atât este mai probabil ca participarea membrilor respectivei comunități să fie mai puțin diferențiată “ (Șoflău , V, 2007, p 21).

Succesul proiectelor de educație comunitară depinde de cunoașterea sistemelor de sprijin comunitar și al specificului rețelei comunitare existente (detaliate mai sus), dar și de cunoașterea nevoilor școlii și comunității respective concomitent cu maximizarea oportunităților existente și cu reducerea amenințărilor posibile. În scopul contracarării *problemelor care pot apare în procesul de cooperare comunitară*, cadrele didactice trebuie să cunoască cauzele generatoare ale acestora și să vină în întâmpinarea lor (Gheorghe, M , 2007, p 2)

- sentimentul de inferioritate / umilință ale părinților
- lipsa timpului și energiei din partea părinților pentru a se interesa de situația școlară a copilului
- lipsa de interes și motivație a cadrelor didactice în procesul de învățare a copiilor rromi / copii din grupuri dezavantajate
- atitudinea frecventă de respingere /discriminare a comunității majore față de comunitatea de rromi sau alte grupuri dezavantajate
- izolarea culturală a copiilor (lipsa bibliotecilor, lipsa de informații, lipsa resurselor)
- responsabilitățile copiilor în gospodărie, exploatarea acestora în munca zilnică a familiei
- lipsa de interes și comunicare a autorităților locale cu comunitatea
- lipsa resurselor de toate tipurile pentru a dezvolta capacitatea instituțională

Principalele **etape care ar trebui urmate în realizarea acțiunilor de colaborare umanitară dintre școală și comunitatea școlară:**

- identificarea nevoilor comunității locale prin obținerea de informații teoretice și practice referitoare la starea de sănătate a comunității, la serviciile sociale, culturale, sportive, artistice.
- integrarea resurselor și serviciilor comunității pentru a întări programele școlare și practicile familiale
- realizarea de proiecte menite să crească și să dezvolte interesul și aptitudinile de învățare ale elevilor și adulților
- stabilirea de acțiuni de colaborare între școală și alte instituții interesate de aspectele vieții comunității
- implicarea formală și informală a părinților și a membrilor comunității în viața școlii

În condițiile în care în țările UE și în SUA, relația școală- familie – comunitate funcționează de cele mai multe ori optim și „reprezintă un argument al existenței democrației în sprijinul rezolvării vârstei problematice locale” iar principalul „vector al dezvoltării școlii se pare că îl constituie evoluția ei spre a se institui drept centru al vieții comunitare” (Popovici , D, 2003 , p 203), ar trebui ca și în țara noastră toate părțile implicate să conștientizeze importanța parteneritului centrat pe școală în dezvoltarea comunității locale.

Odată cu evoluția teoretică și practică a conceptului de educație comunitară și cu extinderea acestuia la toate nivelurile vieții comunitare, a apărut și conceptul de „**școală comunitară**”. Sintetizând opiniile și experiențele practicienilor din domeniu, considerăm că **principalele caracteristici ale unei școli comunitare sunt :**

- *O școală comunitară are o motivație și o viziune clară asupra obiectivelor pe care le vizează prin acțiunile de implicare în comunitate*
- *O școală comunitară cere și oferă sprijin altor școli care vor să cunoască modele de participare comunitară*
- *O școală comunitară încurajează implicarea tuturor părinților în activitatea de învățare a copiilor lor , atât la școală cât și acasă*
- *O școală comunitară oferă gamă largă de oportunități pentru părinți și membrii comunității de a implica activ în viața școlii*
- *O școală comunitară asigură un climat de încredere și un mediu în care, nu doar părinții și elevii , ci și alți membrii ai comunității să se simtă bineveniți*
- *O școală comunitară se implică activ și consistent în construcția și menținerea relațiilor de colaborare cu membrii comunității și cu instituțiile administrației locale .*
- *O școală comunitară este deschisă inovațiilor și încearcă să se adapteze cerințelor societății contemporane*
- *O școală comunitară pregătește elevii pentru viitor , nu doar pentru prezent , și în niciun caz pentru trecut.*

Unul dintre elementele esențiale pentru succesul proiectului este ca acesta să răspundă nevoilor comunității. Modelele, programele și strategiile de dezvoltare comunitară s-au construit în jurul noțiunilor de participare comunitară și a **nevoilor percepute**. „După ce o comunitate și-a identificat propriile nevoi (indiferent prin ce mijloace), faptul că nu acționează în direcția satisfacerii acestora (adică a interesului propriu) nu se poate justifica decât prin „inerția”, „credințele”, „atitudinile”, „tradiția”, „identitatea” sau „rezistența la schimbare a membrilor” (Șoflău , V 2007 , p 64). În acest context, procesul de creștere a sentimentului de apartenență la comunitate și de conștientizare a potențelor acțiunii comunitare poate fi unul lent, de durată, gradual și care să necesite multă răbdare și perseverență din partea celor implicați.

Înainte de inițierea unui demers de dezvoltare comunitară care implică resurse multiple și diverse, trebuie să ne punem problema / întrebarea de ce unele proiecte de dezvoltare comunitară eșuează și altele nu.

Bibliografie

1. Amerio , P, (2003), Evoluția conceptului de comunitate în cultura occidentală, în Manualul de psihologia. comunității Editura Polirom Iași
2. Antonesei , L,(1996), Paideia . Fundamentele culturale ale educației , Editura Polirom , Iași .
3. Șoflău, V(2007), Dezvoltarea comunitară în spațiul românesc, în Practica dezvoltării comunitare, coordonator :Sandu, D, Editura Polirom Iași .

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ LA VÂRSTA ȘCOLARĂ MICĂ

Prof. înv. primar: Bragye Adina

Școala Gimnazială Nr. 1 Sânnicolau Român

„Inteligența emoțională contează de două ori mai mult decât abilitățile tehnice și IQ-ul, pentru performanța la locul de muncă – și e esențială încă din copilărie.”

Daniel Goleman

Într-o societate aflată într-o continuă schimbare, marcată de tehnologizare, globalizare și o accelerată dinamică socială, școala este chemată să formeze nu doar competențe academice, ci și abilități socio-emoționale. În acest context, promovarea inteligenței emoționale la vârsta școlară mică devine un element esențial pentru asigurarea unei educații echilibrate, centrate pe dezvoltarea armonioasă a elevilor.

Inteligența emoțională (IE), un concept popularizat de Daniel Goleman, se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți. În mediul educațional, această competență joacă un rol fundamental în facilitarea învățării, consolidarea relațiilor interpersonale și în formarea caracterului.

La vârsta școlară mică, copiii își construiesc bazele personalității, dezvoltă empatia, învață să colaboreze, să gestioneze conflictele și să-și exprime emoțiile într-un mod adecvat. Fără o educație emoțională adecvată, acești pași esențiali pot fi afectați, cu repercusiuni asupra stimei de sine, a capacității de învățare și a adaptabilității sociale.

Numeroase studii au demonstrat că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională obțin rezultate mai bune la școală. Nu pentru că IE ar înlocui cunoștințele, ci pentru că le sprijină: un copil care știe să-și gestioneze emoțiile va face față mai bine stresului evaluărilor, va colabora eficient în activitățile de grup și va fi mai motivat să învețe.

De exemplu, un elev care înțelege că frustrarea este o emoție firească și învață cum să o transforme într-un impuls pentru progres va avea mai multe șanse de reușită decât unul care cedează în fața dificultăților. În plus, un climat emoțional pozitiv în clasă – susținut de empatie, respect și deschidere – favorizează implicarea activă și reduce comportamentele disruptive.

Învățătorii și profesorii de la ciclul primar joacă un rol esențial în dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor. Aceștia sunt adesea primele figuri de autoritate în afara familiei și pot influența semnificativ modul în care copiii își construiesc raportarea la sine și la ceilalți.

Prin modelarea propriului comportament – empatic, calm, echilibrat – cadrul didactic oferă un exemplu viu de gestionare emoțională. În plus, folosirea unor strategii didactice axate pe cooperare, comunicare și reflecție (de exemplu, cercuri de discuție, jurnalul emoțiilor, povești terapeutice) contribuie la interiorizarea valorilor emoționale și morale.

Societatea contemporană aduce cu sine o serie de provocări: creșterea izolării sociale în rândul copiilor, expunerea la conținuturi nepotrivite, presiunea performanței, violența simbolică și lipsa unui echilibru între viața digitală și cea reală. În acest context, o educație care promovează doar rezultatele academice riscă să lase deoparte aspecte esențiale ale dezvoltării copilului.

Educația emoțională vine ca un răspuns la aceste provocări, oferind elevilor instrumentele necesare pentru a naviga în mod sănătos printre emoții, relații și situații dificile. Mai mult decât atât, ea contribuie la formarea cetățeanului responsabil, capabil să comunice eficient, să manifeste toleranță și solidaritate – valori profund necesare în lumea de astăzi.

Exemple de bune practici și intervenții eficiente în școală

Există deja numeroase programe care integrează educația emoțională în curriculumul primar, cu rezultate pozitive. Printre acestea se numără programul *PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies)* sau inițiative locale, precum „Ora de emoții”, aplicate în anumite școli din România. Aceste activități nu înlocuiesc disciplinele tradiționale, ci le completează, oferind un cadru structurat pentru dezvoltarea empatiei, reglării emoționale și cooperării.

La nivel de clasă, simpla introducere a unui „colț al liniștii”, a unor rutine de verificare emoțională (ex. „Cum mă simt azi?”), sau a unor momente de reflecție zilnică pot avea un impact semnificativ asupra stării de bine a elevilor.

Promovarea inteligenței emoționale la școlarii mici nu este un moft pedagogic, ci o necesitate adaptată realităților societății contemporane. O educație echilibrată presupune formarea completă a copilului – nu doar ca viitor profesionist, ci ca ființă umană capabilă de înțelegere, compasiune și echilibru interior.

Școala are responsabilitatea de a crea un spațiu sigur și empatic, în care fiecare copil să fie sprijinit să-și cunoască și să-și gestioneze emoțiile. Astfel, inteligența emoțională devine nu doar un instrument de învățare eficientă, ci și un fundament pentru o societate mai sănătoasă, mai solidară și mai umană.

Bibliografie:

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Popa, D. (2017). Rolul inteligenței emoționale în învățământul primar. *Revista de Psihologie și Științe ale Educației*, 12(1), 87–93.
- Voiculescu, F. (2020). Inteligența emoțională în școala primară – o necesitate a timpului prezent. *Revista Învățământului Primar*, 18(3), 25–30.

Dezvoltarea inteligenței emoționale – factor decisiv pentru crearea unui climat educațional sănătos la grădiniță

Prof. educație timpurie Bréda Melinda – Erzsébet

Grădinița cu Program Prelungit „Pinochio” Zalău

Climatul educațional este un concept care se referă la atmosfera, moralul, starea afectivă a unui grup, termen cunoscut în literatura de specialitate și cu semnificația de atmosferă spirituală stare de spirit, stare psihică sau mediu psihic. Este definit ca indicator sintetic sau percepție globală a spațiului de viață al unui grup școlar, în care intră întreaga rețea de relații de colaborare și de dependențe existente la un moment dat între membrii acestuia, determinând atitudinea lor în cadrul și față de respectivul grup, prin facilitarea sau frânarea acțiunilor acestuia.

Climatul educațional dintr-o grădiniță are un impact semnificativ asupra dezvoltării și stării de bine a copiilor. Un climat educațional sănătos se caracterizează prin relații pozitive, respect reciproc, un mediu sigur și stimulat, și o atenție deosebită la nevoile emoționale ale membrilor grupului, în special ale copiilor. Pe lângă factorii structurali și instrumentali care influențează climatul educațional al grădiniței și grupei de copii, un rol decisiv le aparține factorilor socio-afectivi și motivaționali. Acestea se manifestă prin efectele lor de integrare socio-afectivă, a coeziunii și motivației membrilor organizației/ grupei de copii.

Emoțiile sunt modalitatea noastră de adaptare la mediu. Ele ne învață care sunt nevoile noastre emoționale fără de care nu putem avea un echilibru intern. Dacă ignorăm aceste semnale ale creierului nostru, mai devreme sau mai târziu va apărea un dezechilibru. Abilitățile emoționale reprezintă resurse importante care le permit copiilor, și adulților de mai târziu, să se adapteze la diferite contexte de viață. Studiile arată că, în perioada preșcolară, ele susțin dezvoltarea cognitivă și contribuie la dezvoltarea abilităților sociale, ajutând astfel copilul să se adapteze la școală. Copilul însă nu se naște în posesia abilităților emoționale; formarea și dezvoltarea acestora este „responsabilitatea” adulților din jurul copilului: părinți, bunici, educatoare. Când ne raportăm la dezvoltarea emoțională, și implicit la dezvoltarea inteligenței emoționale a copilului vorbim despre dezvoltarea următoarelor abilități: identificarea și

exprimarea emoțiilor proprii și ale celorlalți, înțelegerea emoțiilor, descoperirea cauzelor care stau în spatele emoțiilor și abilitatea de reglare emoțională. Autoreglarea emoțională înseamnă să avem reacții acceptabile, „sănătoase” la emoții, mai ales în cazul celor negative, să avem toleranță la frustrare, să avem control asupra fricilor și stărilor de anxietate. Inteligența emoțională presupune folosirea abilităților enumerate mai sus în scopul dezvoltării personale.

În perioada preșcolară dezvoltarea inteligenței emoționale este deosebit de importantă, deoarece această perioadă a copilăriei este dominată de emoții. Este indicat ca bazele inteligenței emoționale să fie puse cât mai timpuriu în copilărie, deoarece un copil care nu învață aceste abilități va avea, cu siguranță, deficiențe mai târziu ca adult în relațiile sale cu cei din jur. Un individ cu un EQ scăzut evită legarea de relații afective strânse, preferând relațiile superficiale, riscă să se izoleze, întâmpină greutăți în rezolvarea situațiilor conflictuale.

Pentru crearea și menținerea unui climat sănătos, pozitiv la grădiniță este primordial așadar să punem bazele inteligenței emoționale a copiilor și să o dezvoltăm pe tot parcursul traseului educațional.

Sala de grupă și grădinița, în general, trebuie să fie un mediu în care copilul să se simtă în siguranță, unde poate face greșeli și să aibă eșecuri, fără a fi sancționat prin pedepse sau prin inducerea rușinii. Eșecurile trebuie privite ca oportunități de învățare. Copiii trebuie învățați să aibă mentalitatea flexibilă, înțelegând că dacă depun efort mai mare și încearcă noi strategii de învățare, vor ajunge să persevereze. Copiii care învață încă din perioada preșcolarității că dificultățile fac parte din procesul de învățare, vor fi mai rezilienți în fața greutăților și vor avea un nivel de stres școlar mai scăzut.

Relațiile pozitive pe care copiii le au cu educatoarele și colegii de grupă, bazate pe încredere și respect, sunt principalul factor care definește starea de bine a copiilor, și implicit climatul educațional. Atunci când copiii se simt acceptați și apreciați de cei din jur (colegi și cadre didactice), vor putea să își canalizeze energia către învățare. Stresul și alte emoții negative influențează în mod nefavorabil dorința de a descoperi lucruri noi și de a realiza sarcini de învățare. Grădinița trebuie să fie un loc în care diversitatea să fie celebrată, unde toți copiii să se simtă acceptați și valorizați, indiferent de cultură, naționalitate sau diferențe de altă natură. Prin

dezvoltarea abilităților socio- emoționale ale copiilor îi vom învăța să fie empatici și toleranți cu cei din jur.

În concluzie,putem afirma cu tărie că există o interdependență între nivelul inteligenței emoționale la copii și climatul educațional din grădiniță. Versurile scriitoarei Dorothy Law Nolte subliniază importanța climatului educațional în dezvoltarea emoțională a copiilor :

„Copiii învață ceea ce trăiesc”

Dacă trăiesc în critică și cicăleală, copiii învață să condamne;
Dacă trăiesc în ostilitate, copiii învață să fie agresivi;
Dacă trăiesc în teamă, copiii învață să fie anxioși;
Dacă trăiesc înconjurați de milă, copiii învață autocompătimirea;
Dacă trăiesc înconjurați de ridicol, copiii învață să fie timizi;
Dacă trăiesc în gelozie, copiii învață să simtă invidia;
Dacă trăiesc în rușine, copiii învață să se simtă vinovați;
Dacă trăiesc în încurajare, copiii învață să fie încrezători;
Dacă trăiesc în toleranță, copiii învață răbdarea;
Dacă trăiesc în laudă, copiii învață prețuirea;
Dacă trăiesc în acceptare, copiii învață să iubească;
Dacă trăiesc în aprobare, copiii învață să se placă pe sine;
Dacă trăiesc înconjurați de recunoaștere, copiii învață că este bine să ai un țel;
Dacă trăiesc împărțind cu ceilalți, copiii învață să fie generoși;
Dacă trăiesc în onestitate, copiii învață respectul pentru adevăr;
Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învață să fie drepecți;
Dacă trăiesc în bunăvoință și considerație, copiii învață respectul;
Dacă trăiesc în siguranță, copiii învață să aibă încredere în ei și în ceilalți;
Dacă trăiesc în prietenie, copiii învață că e plăcut să trăiești pe lume.

Bibliografie:

- 1.GOLEMAN,D. 2008:*Inteligența emoțională*,Curtea Veche,București
- 2.Ioniță C. 2012:*Alfabetizarea emoțională prin joc* în Revista Învățământul preșcolar 1-2 /2012, pag.38-49.
3. Costescu,G.,Mocanu I.,Stanciu L.,Rusu M. 2011:*Dezvoltarea abilităților emoționale la preșcolari*,în Revista Învățământul preșcolar 1-2/2011,pag.35-39.
- 4.Adina Botiș, Loredana Mihalca, *Ghid despre dezvoltarea abilităților emoționale si sociale ale copiilor, fete si băieți,cu vârsta până la 7 ani*, Editura Alpha MDN, Buzău, 2007;
- 5.Roco Mihaela, *Creativitate și inteligență emoțională*, Editura Polirom, Iași, 2001.

Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional

Brinza Claudia - Liceul Tehnologic Nr.1 Mărăcineni- Argeș

În contextul provocărilor tot mai diverse din învățământul contemporan, climatul educațional a devenit o temă centrală în analiza eficienței procesului instructiv-educativ. Tot mai multe cercetări arată că un climat educațional pozitiv nu poate exista fără o cultură emoțională sănătoasă, susținută de un nivel crescut de inteligență emoțională, atât în rândul elevilor, cât și al cadrelor didactice.

Inteligența emoțională – fundament al echilibrului relațional

Inteligența emoțională (IE) se referă la capacitatea unei persoane de a-și recunoaște și gestiona propriile emoții, de a înțelege emoțiile celorlalți și de a interacționa eficient într-un cadru social. Daniel Goleman, unul dintre autorii de referință în domeniu, subliniază faptul că IE este la fel de importantă – dacă nu chiar mai importantă – decât IQ-ul pentru succesul în viață.

În mediul școlar, inteligența emoțională influențează direct modul în care elevii gestionează stresul, reacționează la provocări, colaborează cu colegii și își formează relații sănătoase. De asemenea, profesorii care dețin o IE dezvoltată pot gestiona mai eficient conflictele, pot crea relații autentice cu elevii și pot adapta climatul clasei la nevoile emoționale ale grupului.

Climatul educațional – o oglindă a sănătății emoționale colective

Climatul educațional este perceput ca ansamblul de norme, valori, relații și practici care domină viața școlară. El include dimensiuni afective, cognitive și comportamentale, toate fiind influențate semnificativ de nivelul de inteligență emoțională al actorilor implicați.

Un climat pozitiv este caracterizat de siguranță emoțională, comunicare deschisă, încredere și respect reciproc. Într-un astfel de context, elevii devin mai motivați, mai implicați și mai dispuși să-și exprime ideile și emoțiile. În schimb, un climat tensionat, rigid sau autoritar poate bloca dezvoltarea personală și poate duce la comportamente problematice.

Corelații și influențe reciproce

Numeroase studii și observații din practica didactică arată că între IE și climatul educațional există o relație de influență bidirecțională:

- Profesorii cu IE ridicată contribuie la crearea unui climat de clasă empatic, flexibil și orientat spre cooperare.
- Elevii care dezvoltă IE pot gestiona mai bine conflictele și reacționează pozitiv la reguli și responsabilități.
- Un climat educațional sigur și afectiv stimulează dezvoltarea IE prin modele comportamentale și interacțiuni pozitive.

Astfel, putem afirma că IE nu este doar o componentă individuală, ci și un factor formator al climatului educațional.

Exemple de bune practici

- **Jurnale emoționale și cercuri de dialog:** În unele școli din România, elevii au fost încurajați să își noteze zilnic emoțiile și să le discute în grup, cu susținerea cadrului didactic. Acest demers a îmbunătățit empatia și coeziunea de grup.
- **Formare continuă pentru cadrele didactice:** Programe de dezvoltare personală și inteligență emoțională pentru profesori s-au dovedit utile în prevenirea burnoutului și în optimizarea relației profesor-elev.
- **Proiecte extracurriculare axate pe colaborare:** Activitățile nonformale cu tematici emoționale (teatru, artă, storytelling) au contribuit la întărirea încrederii între elevi și la reducerea comportamentelor agresive.

Concluzii și recomandări

Pentru a susține un climat educațional sănătos, este esențial ca dezvoltarea inteligenței emoționale să devină o prioritate strategică în procesul educațional. Aceasta presupune formarea continuă a cadrelor didactice, integrarea temelor emoționale în curriculumul formal și promovarea unei culturi școlare bazate pe încredere, empatie și dialog.

Investiția în educația emoțională este, de fapt, o investiție în sănătatea relațiilor școlare și în viitorul educației.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Inteligența Emoțională*. București: Curtea Veche.
2. Cerghit, I. (2008). *Psihopedagogie*. Editura Polirom.
3. Bocoș, M. (2013). *Didactica modernă*. Cluj-Napoca: Editura Paralela 45.
4. www.edu.ro

IMPORTANȚA CELOR „7 ANI DE ACASĂ”

Prof.pentru educație timpurie Bruja Carmen-Vasilica

Școala Gimnazială nr.1 Balcani

„Copilul nu este o jucărie, el este o cruce care trebuie purtată cu *bucuria jertfei asumate*, și de felul în care părinții duc această cruce, depinde calitatea de creștin adevărat a viitorului adult!”

(Danion Vasile)

Când vorbim despre cei 7 ani de acasă ne gândim la educația pe care copilul o primește de la părinți, la formarea personalității și comportamentului copilului până merge la școală. Când spunem că un copil are cei 7 ani de acasă ne gândim la un copil bine crescut, care știe să salute, să spună mulțumesc, te rog, care se comportă cuviincios cu cei de vârsta lui și cu adulții.

Educația, bunele maniere, regulile morale sunt cheia către adaptarea copilului în societate. Un copil manierat se va descurca mult mai bine în relațiile cu cei din jur decât unul căruia îi lipsesc cei 7 ani de acasă.

Copilăria reprezintă cea mai bună perioadă a vieții pentru educație, pentru formarea și instruirea caracterului psiho-social. Familia este cea care răspunde de trebuințele elementare ale copilului și de protecția acestuia, exercitând o influență atât de adâncă, încât urmele ei rămân uneori, întipărite pentru toată viața în profilul moral-spiritual al acestuia.

Dacă unui copil familia nu-i satisface nevoia de confort fizic și afectiv, atunci pe viitor va apărea acel sentiment de neîncredere în mediu, teama de viitor sau îndoieli de sine, o lipsă a încrederii în propriile sale forțe, dar va apărea și acel sentiment de rușine. Tot timpul familia trebuie să încurajeze copilul, să îl îndrume și să îi arate ce e bine și ce e rău. Familia este cea care oferă copilului primele informații despre lumea ce-l înconjoară, primele norme și reguli de conduită, dar și climatul socio-afectiv necesar trebuințelor și dorințelor sale.

Influențele educative pe care familia le exercită asupra copiilor se pot manifesta atât direct, prin acțiuni mai mult sau mai puțin dirijate cât și indirect, prin modele de conduită oferite de membrii familiei. Modelele de conduită oferite de părinți, pe care copiii le preiau prin imitație și învățare, și climatul socio-afectiv, în care se exercită influențele educaționale, reprezintă primul model social cu o influență hotărâtoare asupra copiilor privind formarea

concepției lor despre viață, a modului de comportare și relaționare în raport cu diferite norme și valori sociale.

Procesul educativ al copilului trebuie condus cu grijă și caldă afecțiune în concordanță cu etapa de dezvoltare în care se află el, fără a-l solicita prea de timpuriu cu lucruri ce nu sunt pe măsura forțelor lui, oferindu-i și cerându-i numai ce nu-i depășește capacitatea de înțelegere.

În familie se dezvoltă sprinjinul de afirmare a idealurilor tânărului, dorința sa de participare la viața socială, culturală și politică a țării sale. În familie se formează primele deprinderi de viață sănătoasă ale copilului, de conduită igienică individuală și colectivă și de altruism, componente majore ale moralei elementare a indivizilor societății, constituind bagajul educativ al „**celor 7 ani de acasă**”. Viața copilului acasă, alături de părinții săi, toate activitățile care se desfășoară împreună consolidează anumite deprinderi, abilități ce contribuie la autonomia copilului, conviețuirea socială, sănătatea, igiena și protecția lui. În familie copilul începe să se cunoască pe sine, să se definească prin jocul imitațiilor, comparațiilor și își însușește modele la care se poate referi în mod constant în devenirea sa ca adult.

După ce ajunge la vârsta preșcolară educația copilului se împarte între familie și dascălii și pedagogii din școală; cei din urmă vor fi chemați să șlefuiască ceea ce a realizat familia, să completeze golurile din procesul instructiv-educativ care au scăpat până la această vârstă și să-l ajute pe copil în înțelegerea și lămurirea unor probleme.

„Cei 7 ani de acasă” își pun accentul cel mai mult în ceea ce devine un copil mai târziu și anume – OM. Aceasta este perioada cea mai importantă, fiind temelia pe care se clădește o ființă cu diverse aptitudini și preferințe, cu un comportament normal sau deviant. Așa cum ne creștem și ne educăm copiii, așa cum ne comportăm noi, așa vor trăi și se vor manifesta pe viitor. Copii cresc și se formează în viață într-un univers pe care-l creează părinții.

BIBLIOGRAFIE

Golu, M., (2000), *Fundamentele psihologiei*, Editura Fundației România de Mâine, București.
Negovan, V., (2003), *Introducere în psihologia educației*, Editura Curtea Veche, București.
Sălăvăstru, D., (2004), *Psihologia educației*, Editura Polirom, Iași.

**Efectul utilizării mediilor de socializare de către adolescenți
și eficiența metodelor de combatere a discriminării în mediul școlar.**

Studiu realizat în cadrul implementării activităților proiectului *Raise Against Intolerance. New Bridges On the Web* (Erasmus+)

Prof. Bucur Magdalena Iuliana, Colegiul Național „Ienăchiță Văcărescu”, Târgoviște, jud. Dâmbovița

Proiectul *Raise Against Intolerance. New Bridges On the Web* (RAIN.BOW), desfășurat în cadrul programului Erasmus+ (nr. 612131-EPP-1-2019-1-IT-EPPKA3-IPI-SOC-IN), este implementat de Universitatea Valahia Târgoviște, în parteneriat cu cadre didactice din învățământul preuniversitar. Obiectivul general al proiectului este promovarea incluziunii sociale și a valorilor pozitive prin introducerea de activități educaționale inovative și metode non-formale în educația formală, preluate din cercetarea educațională de profil.

În cadrul acestui proiect, am desfășurat activități specifice în domeniul educației incluzive și al educației pentru combaterea discriminării, la clasa a IX-a, precum și activități specifice în domeniul educației pentru utilizarea mediilor de socializare, la clasa a X-a. Obiectivele activităților desfășurate la clasa a IX-a, sub denumirea „Discriminarea ne rănește!”, au vizat o mai bună integrare a elevilor de etnie diferită în colectivul clasei, colaborarea în timpul desfășurării exercițiilor de joc de rol și studiului de caz, cu efect pozitiv în domeniul incluziunii sociale, înțelegerea fenomenului de discriminare și a criteriilor care stau la baza acestuia, analiza consecințelor discriminării la nivel personal și interpersonal, identificarea unor soluții optime pentru prevenirea/combaterrea practicilor discriminatorii, exersarea unor atitudini și comportamente nondiscriminatorii și îmbunătățirea gradului de conștientizare a elevilor cu privire la competențele sociale și civice. Obiectivele specifice ale activităților desfășurate la clasa a X-a, sub denumirea „Fake News in Today’s World”, au vizat îmbunătățirea gradului de conștientizare civică a elevilor și de identificare a știrilor false, îmbunătățirea abilităților de exprimare a propriilor opinii și a creativității, precum și formarea competențelor de utilizare în siguranță a mediilor de socializare.

Cazurile propuse spre analiză în acest studiu au fost identificate în realitatea cotidiană a elevilor implicați în aceste activități, iar scopul studiului este de a analiza comportamentul unui eșantion de adolescenți (15-16 ani), elevi ai Colegiului Național Ienăchiță Văcărescu, Târgoviște, din clasa a IX-a, respectiv, clasa a X-a. În timpul implementării activităților proiectului, elevii au dobândit informații cu caracter teoretic și, în același timp, au analizat și au studiat o serie de situații concrete, inspirate și decupate din practica vieții cotidiene și din conduita umană.

În cadrul activității „Discriminarea ne rănește!”, elevii clasei a IX-a au vizionat două materiale care prezintă două cazuri de discriminare – unul, în România, unde directorul unei școli are un comportament determinat de stereotipuri și prejudecăți în legătură cu elevi de etnie romă, iar celălalt este o conferință TED, „Ajutor pentru copiii ignorați de sistem”, susținută de Victor Rios, profesor la Departamentul de Sociologie, Universitatea Columbia, Statele Unite ale Americii. Profesorul Rios prezintă cazuri de discriminare în legătură cu elevi de etnie mexicană. Împreună cu elevii, am analizat cele două situații propuse, am identificat elemente comune și elemente de diferență, am stabilit variante de soluționare, am confruntat variantele, am comparat valorile și le-am ierarhizat în funcție de utilitatea și eficiența lor pentru soluționarea cazurilor propuse. Am prezentat definiția, formele, criteriile și consecințele discriminării. Am organizat jocuri de rol, în care elevii și-au exprimat sentimentele trăite ca persoană care discriminează sau ca persoană discriminată. La finalul activității, elevii au primit un chestionar care să măsoare gradul lor de implicare în situații de discriminare, atitudini și comportamente în astfel de situații. În urma analizei datelor obținute prin aplicarea chestionarului, 38% din elevi au răspuns că au fost discriminați din cauza aspectului fizic și a principiilor morale, 40% au săvârșit cel puțin o faptă cu efecte negative pentru a nu mai fi discriminat sau sub presiunea grupului (au

mințit/furat/brutalizat), 50% au fost discriminați datorită părerilor personale, 5% au fost discriminați datorită apartenenței la o altă etnie, iar 25% au fost victima bullying-ului în mediul școlar și în mediile de socializare virtuale.

În cadrul activității „Fake News in Today’s World”, elevii clasei a X-a au vizionat materiale despre dependența de mediile de socializare și metode de imunizare împotriva dezinformării, au analizat exemple de știri false, au aplicat criteriile de evaluare a credibilității unei știri, au discutat beneficiile și dezavantajele utilizării mediilor de socializare. La finalul activității, elevii au primit un chestionar care să măsoare gradul de utilizare a mediilor de socializare de către acest eșantion de adolescenți. În urma analizei datelor obținute prin aplicarea chestionarului, a rezultat că 55% dintre elevi folosesc Instagram, iar 30% folosesc Whatsapp, ca platforme de socializare. 95% din respondenți le utilizează des și foarte des, 98% - pentru timp liber, 64% - pentru a se informa, 52% - pentru a comunica cu familia, 30% - pentru a partaja conținut. Toți respondenții consideră că mediile de socializare și anonimatul oferit de acestea facilitează răspândirea de știri false. De asemenea, 75% au răspuns că, de regulă, verifică veridicitatea știrilor sau a conținutului primit.

Astfel, activitățile non-formale desfășurate în cadrul proiectului RAIN.BOW au contribuit la formarea și dezvoltarea spiritului critic al elevilor, a capacității de examinare și evaluare critică a diferitelor strategii și variante de soluționare a unei situații-problemă, la exersarea unor atitudini și comportamente nondiscriminatorii și îmbunătățirea gradului de conștientizare a elevilor cu privire la competențele sociale și civice.

Importanța dezvoltării inteligenței emoționale la copiii de grădiniță în contextul societății contemporane

Prof. pt. educație timpurie: Bud Sorina

**Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială
„Gheorghe Lupan” Groși, Structură Gpp Snj**

Într-o lume aflată într-o continuă schimbare, în care presiunea socială, viteza informației și instabilitatea emoțională devin provocări chiar și pentru adulți, dezvoltarea inteligenței emoționale la vârste fragede nu mai este un lux, ci o necesitate. Copiii de grădiniță – aflați în plină formare a personalității – trebuie susținuți nu doar în dezvoltarea cognitivă, ci și în înțelegerea, gestionarea și exprimarea sănătoasă a emoțiilor.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională (IE) este capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a înțelege și răspunde adecvat emoțiilor celorlalți. Pentru copiii de grădiniță, aceasta se manifestă prin:

- Recunoașterea emoțiilor de bază (fericire, tristețe, furie, frică);
- Exprimarea verbală și non-verbală a acestora;
- Dezvoltarea empatiei față de colegi;
- Începerea procesului de autoreglare emoțională (ex. calmarea după un conflict sau o dezamăgire).

Importanța IE în grădiniță, astăzi

Societatea contemporană se confruntă cu un nivel tot mai crescut de anxietate în rândul copiilor și al adolescenților. Expunerea precoce la ecrane, scăderea interacțiunilor reale și lipsa timpului de calitate petrecut în familie sau în comunitate conduc la dificultăți în formarea conexiunilor emoționale sănătoase.

În acest context, grădinița devine mai mult decât un loc pentru învățarea alfabetului și a numerelor – devine un spațiu esențial pentru dezvoltarea echilibrului interior. Copiii care își dezvoltă IE la vârste mici:

- Au o mai bună adaptare socială;
- Își gestionează mai ușor frustrările și conflictele;
- Își formează o stimă de sine sănătoasă;
- Devin mai receptivi la învățare și colaborare.

Rolul educatorilor și al părinților

Pentru a cultiva inteligența emoțională, este nevoie de o colaborare autentică între părinți și cadrele didactice. Educatorii pot integra rutine de identificare a emoțiilor în activitățile zilnice (ex. „Cum mă simt azi?”, jocuri de rol, povești despre emoții), iar părinții pot continua acasă această susținere, validând trăirile copilului și oferind modele sănătoase de exprimare.

De asemenea, este esențial ca adulții din jurul copilului să-și gestioneze propriile emoții în mod conștient, deoarece cei mici învață în primul rând prin observare.

Instrumente și activități practice

În grădinițele moderne, dezvoltarea IE se poate face prin:

- Jocuri de rol: în care copiii exersează empatia și gestionarea conflictelor;
- Povești terapeutice: care ajută copilul să se identifice cu personaje ce trăiesc emoții asemănătoare;
- Jurnalul emoțiilor (sub formă de desene);
- Activități de mindfulness adaptate vârstei;
- Colțul liniștirii: un spațiu dedicat calmării și autoreglării.

Concluzie

Dezvoltarea inteligenței emoționale la copiii de grădiniță este una dintre cele mai valoroase investiții pe care o putem face în viitorul lor. Într-o societate în care abilitățile sociale și adaptabilitatea devin esențiale, un copil emoțional echilibrat va avea nu doar rezultate mai bune în învățare, ci și relații mai sănătoase, o stimă de sine crescută și o capacitate mai mare de a face față provocărilor vieții. Pentru a construi o societate sănătoasă, educația trebuie să înceapă cu inima, nu doar cu mintea.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Save the Children România (2022). *Educația emoțională în grădiniță – ghid pentru educatori și părinți*.
- Ministerul Educației Naționale – România. (2020). *Curriculum pentru învățământul preșcolar (3-6 ani)*.

Importanța dezvoltării inteligenței emoționale la elevi

Profesor Bulgaru Mariana
Colegiul Național "Mihail Kogălniceanu" Galați

Conform documentelor de specialitate "inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și utiliza emoțiile proprii și pe cele ale altora, pentru a construi relații solide și a lua decizii eficiente. Este o abilitate care ne permite să funcționăm mai bine în viață, atât personal, cât și profesional".

Așadar, inteligența emoțională îi ajută pe elevi să-și înțeleagă și să-și gestioneze emoțiile. Este important să fim conștienți că emoțiile noastre pot influența semnificativ modul în care gândim, înțelegem și ne comportăm.

Elevii care sunt capabili să-și gestioneze emoțiile și să se concentreze pe sarcinile de învățare au un randament mai bun în sala de clasă și de aceea se pune adesea un accent puternic pe dezvoltarea abilităților cognitive și a competențelor academice în cadrul procesului educațional. Dar în ultimii ani, a devenit tot mai evidentă importanța dezvoltării Inteligenței Emoționale în rândul elevilor. Aceasta are, de asemenea, un impact semnificativ asupra performanței academice. Capacitatea de a face față stresului, anxietății și presiunii școlare le permite să-și dezvolte abilitățile necesare pentru a-și stabili obiective, să-și mențină motivația și să-și gestioneze timpul în mod eficient – aspecte esențiale pentru performanța academică.

În societatea contemporană, sub influența fenomenului globalizării, prin explozia informațională și tehnică, prin utilizarea computerului și, implicit, a internetului, copiii și adolescenții pot deveni foarte ușor prizonierii unui dialog virtual, joc sau aplicație, renunță la a mai socializa în mod direct, la jocuri sportive și devin dependenți de net, se însingurează, iar dezvoltarea personalității lor va avea serios de suferit. În plus, crește vulnerabilitatea lor, iar noi, adulții, nu percepem prea ușor toate aceste transformări pentru că nu am crescut cu așa ceva. De aceea se afirmă din ce în ce mai mult că școala și specialiștii săi au un rol esențial în formarea și pregătirea tinerilor pentru viață.

Elevii de azi au nevoie de metode care se bazează pe participare interactivă, socială, pe experimentare de situații de observare a realității, dar și pe posibilitatea de a valorifica cele învățate și în viața de zi cu zi. Școala modernă se bazează pe metodele care diferă mult de cele uzuale bazate pe expunere, memorizare, repetare. De multe ori se pune problema cum pot fi motivați elevii, cum să fie puși în situații în care să-și testeze cunoștințele într-un mod cât mai eficient și nu în ultimul rând, cât mai atractiv.

Primul factor educativ care își pune amprenta pe întreaga dezvoltare a personalității din viața copilului este familia. Primele valori sociale de care beneficiază copilul sunt transmise de

familie înainte de a ajunge la educația instituționalizată. Școala este locul principal specializat „în pregătirea oamenilor pentru muncă și viață”, iar principalii factorii care contribuie la atingerea obiectivelor în realizarea procesului educațional, sunt: familia, școala, mediul social, mass-media și instituțiile culturale (Cucos, 2006, p.15).

În ceea ce privește sănătatea mintală și starea de bine a oamenilor, copilăria și adolescența sunt definite ca cele mai importante etape în formarea lor. Capacitățile formate în această perioadă influențează în mod direct sănătatea lor mintală pentru tot restul vieții. Totodată, este perioada în care tinerii își dezvoltă autonomia, autocontrolul, interacțiunea socială și capacitățile de învățare.

Dacă tinerii au parte de experiențe negative, cum ar fi violența asupra copiilor, conflictul familial, intimidarea la școală, acestea pot avea efecte dăunătoare durabile asupra dezvoltării abilităților cognitive și emoționale de bază și reprezintă indicatori importanți pentru comportamente negative ulterioare: consum de substanțe, delincvență, probleme de sănătate mintală.

Prin înțelegerea propriilor emoții și a modului în care acestea pot influența gândirea și comportamentul, elevii devin mai conștienți de sine și dezvoltă o încredere în abilitățile și potențialul lor și de aceea inteligența emoțională joacă un rol esențial în dezvoltarea unei stime de sine sănătoase la elevi. Aceasta le dezvoltă o rezistență emoțională care le permite să se redreseze și să-și continue eforturile, în ciuda obstacolelor întâmpinate, oferindu-le astfel o bază solidă pentru a se confrunta cu provocările și eșecurile.

În concluzie, este esențial ca educația să acorde o atenție deosebită dezvoltării inteligenței emoționale în rândul elevilor. Sistemul educațional, în ansamblu, dar și colaborarea dintre profesori și părinți sunt elementele cheie pentru a crea un mediu în care aceste competențe emoționale să fie cultivate și susținute, astfel încât elevii să poată crește în indivizi echilibrați, încrezători și empatici.

BIBLIOGRAFIE

1. Cucos, C., Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice, Ediția a III-a revizuită și adăugită, Editura Polirom, 2009
2. Vărășmaș, E., „Intervenția socioeducațională ca sprijin pentru părinți”, Editura Aramis, București, 2008

INTELIGENTA EMOTIONALA IN STRUCTURA EDUCATIEI CONTEMPORANE

Prof. Burdusel Dana - Liceul Tehnologic Agromontan “Romeo Constantinescu” Valenii de Munte

Prof. Popescu Raluca - Liceul Tehnologic Agromontan “Romeo Constantinescu” Valenii de Munte

În contextul transformărilor sociale, tehnologice și culturale accelerate ale secolului XXI, educația este nevoită să se reinventeze constant pentru a răspunde nevoilor reale ale elevilor. Nu mai este suficient ca școala să formeze indivizi performanți din punct de vedere cognitiv; este imperativ să formeze persoane echilibrate emoțional, capabile să se adapteze și să relaționeze sănătos cu ceilalți. În acest sens, conceptul de inteligență emoțională (IE) devine tot mai prezent în discursul educațional actual.

Termenul de „inteligență emoțională” a fost popularizat de Daniel Goleman în anii 1990, fiind definit ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celor din jur. În structura educației contemporane, IE reprezintă o resursă esențială pentru prevenirea abandonului școlar, pentru dezvoltarea empatiei și pentru consolidarea relațiilor profesor-elev și elev-elev.

Inteligența emoțională are la bază contribuțiile cercetătorilor Salovey și Mayer, care au definit-o ca un set de abilități implicate în perceperea, utilizarea, înțelegerea și reglarea emoțiilor. Goleman (1995) a extins acest model, propunând o structură în cinci componente fundamentale:

- ✓ **Conștiința de sine** – capacitatea de a-ți înțelege emoțiile și impactul lor;
- ✓ **Autoreglarea** – controlul reacțiilor emoționale impulsive;
- ✓ **Motivația** – orientarea către obiective interne, nu doar externe;
- ✓ **Empatia** – abilitatea de a înțelege emoțiile celorlalți;
- ✓ **Abilitățile sociale** – interacțiunea eficientă și constructivă cu ceilalți.

Aceste dimensiuni sunt relevante în toate domeniile vieții, dar devin cu atât mai importante în educație, acolo unde interacțiunile umane sunt constante și definitorii.

Inteligența emoțională influențează în mod direct succesul școlar și comportamentul elevilor. Studiile arată că elevii cu un nivel ridicat de IE sunt mai cooperanți, manifestă o mai bună capacitate de concentrare și se implică activ în procesul de învățare. Mai mult, ei reușesc să facă față mai eficient stresului, anxietății de performanță și conflictelor interpersonale.

Pe de altă parte, profesorii care manifestă empatie, înțelegere emoțională și autoreglare reușesc să creeze un climat de învățare pozitiv, motivant și echitabil. Inteligența emoțională devine astfel o competență necesară nu doar pentru elevi, ci și pentru cadrele didactice.

Un exemplu elocvent este cazul școlilor finlandeze, unde educația emoțională este integrată în mod explicit în curriculumul național, prin ore de consiliere, activități de mindfulness și proiecte de dezvoltare personală.

În România, deși IE este menționată în documentele strategice, implementarea practică este încă modestă. Orele de consiliere și dezvoltare personală oferă un cadru teoretic pentru dezvoltarea acestor competențe, însă ele sunt adesea percepute ca „materii minore”, fără evaluare reală sau susținere curriculară solidă.

Integrarea IE în curriculum ar putea presupune:

- Formarea continuă a profesorilor în domeniul inteligenței emoționale;
- Utilizarea unor instrumente de evaluare a competențelor emoționale;
- Introducerea unor module de educație socio-emoțională în toate ciclurile școlare;
- Parteneriate cu psihologi, consilieri și părinți pentru o abordare sistemică

În plus, utilizarea tehnologiei poate sprijini acest proces: aplicații educaționale care oferă feedback emoțional, platforme de autoevaluare sau exerciții de mindfulness pot deveni instrumente valoroase în formarea elevilor.

În ciuda beneficiilor evidente, introducerea IE în structura educației întâmpină mai multe obstacole:

- **Mentalitatea tradițională** care privilegiază exclusiv performanța cognitivă; În primul rând, **mentalitatea tradițională** axată pe performanțe academice măsurabile și rezultate la examene lasă puțin loc pentru competențele socio-emoționale, adesea considerate „soft” și mai puțin importante. Acest model învechit ignoră faptul că inteligența emoțională contribuie direct la învățare și adaptabilitate.
- **Lipsa formării profesorilor** în domeniul IE limitează aplicabilitatea sa în clasă. Majoritatea cadrelor didactice nu beneficiază de pregătire specifică în gestionarea emoțiilor elevilor sau în dezvoltarea empatiei și rezilienței. În consecință, se simt nepregătite să includă elemente de educație emoțională în activitatea didactică
- **Resursele umane și materiale insuficiente** (număr redus de consilieri școlari, lipsa formării personalului); În multe școli din România, un consilier trebuie să lucreze cu sute

de elevi, ceea ce face imposibilă o abordare individualizată sau preventivă. Acest dezechilibru afectează capacitatea sistemului de a susține sănătatea emoțională a elevilor.

- **Lipsa unui cadru legislativ coerent** care să sprijine integrarea IE la nivel național. Aceasta determină o aplicare neuniformă și inefficientă a programelor care vizează IE. În lipsa unei politici educaționale solide, școlile rămân singurele responsabile de inițiative izolate, fără o viziune sistemică.

De asemenea, evaluarea competențelor emoționale ridică provocări etice și metodologice, necesitând instrumente standardizate și personal specializat.

Inteligența emoțională nu mai poate fi considerată un element secundar în educație. Într-o lume în care abilitățile soft devin tot mai apreciate, iar provocările psihologice afectează tot mai mulți tineri, este vital ca școala să se transforme într-un spațiu al formării complete – cognitive, sociale și emoționale

Integrarea IE în structura educației contemporane poate genera o schimbare profundă, de la reducerea fenomenului de bullying, până la creșterea empatiei, cooperării și performanței academice.

Pentru ca acest ideal să devină realitate, este necesară o reformă curriculară profundă, susținută de politici publice coerente, de implicarea cadrelor didactice și de colaborarea activă între școală, familie și comunitate. Numai astfel putem construi o educație adaptată secolului XXI – o educație în care inteligența emoțională este la fel de importantă ca inteligența rațională.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). **Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ**. New York: Bantam Books.
2. Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**, 9(3), 185–211.
3. Ministerul Educației Naționale. (2018). **Strategia Națională pentru Educația Parentală 2018-2025**.
4. CASEL. (2020). **Core SEL Competencies**. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning
5. OECD. (2015). **Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills**. OECD Publishing.

Inteligența emoțională între necesitate și fundament, pentru o educație echilibrată și eficientă

Prof.înv.primar Burlacu Corina

Școala Gimnazială „C.Giurescu” Chiojdu, Buzău

Educația modernă se află într-un punct de cotitură. Într-o eră definită de digitalizare accelerată, globalizare și schimbări sociale rapide, simplele cunoștințe academice nu mai sunt suficiente pentru a forma indivizi capabili să gestioneze complexitatea lumii în care trăim. Din ce în ce mai mult, specialiștii subliniază necesitatea dezvoltării inteligenței emoționale (IE) ca dimensiune centrală a procesului educațional. Scopul acestui eseu este de a argumenta că integrarea sistematică a inteligenței emoționale în educație reprezintă nu doar o tendință modernă, ci o condiție esențială pentru formarea unor cetățeni echilibrați, responsabili și adaptați provocărilor societății contemporane.

Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de Daniel Goleman (1995) și se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a percepe și influența emoțiile celor din jur. Potrivit lui Goleman, IE este structurată în cinci componente principale: conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația intrinsecă, empatia și abilitățile sociale. Acestea sunt fundamentale pentru succesul în viață, fiind strâns corelate cu sănătatea mentală, performanța academică, relațiile interpersonale și succesul profesional (Goleman, 1995; Mayer & Salovey, 1997).

Numeroase cercetări confirmă că nivelul ridicat de inteligență emoțională contribuie la reducerea comportamentelor agresive, la scăderea abandonului școlar și la dezvoltarea unor abilități sociale solide (Bar-On, 2006; CASEL, 2020). Astfel, IE nu este un concept abstract, ci o resursă concretă, cu impact direct asupra bunăstării individuale și colective.

Modelul tradițional de educație, axat preponderent pe transmiterea de informații și evaluarea cunoștințelor cognitive, s-a dovedit insuficient în fața provocărilor actuale. Elevii de astăzi se confruntă cu stres constant, competiție acerbă, presiunea rețelelor sociale și un flux informațional imens, care poate deveni copleșitor. În lipsa unor competențe emoționale solide, aceștia pot dezvolta anxietate, depresie sau dificultăți în a gestiona conflictele și eșecurile (OECD, 2015).

Totodată, în contextul actual, angajatorii caută din ce în ce mai mult persoane care dețin competențe socio-emoționale: empatie, capacitate de colaborare, leadership etic, gândire critică și creativitate (OECD, 2015). În acest sens, școala trebuie să depășească rolul său tradițional și să devină un spațiu în care tinerii învață nu doar „ce” să știe, ci și „cum” să fie.

Transformarea sistemului educațional în sensul dezvoltării inteligenței emoționale presupune o abordare complexă, care să implice cadrele didactice, curriculumul, elevii și familia.

➤ Formarea cadrelor didactice

Profesorii trebuie să devină modele de comportament echilibrat și empatic. Aceasta presupune dezvoltarea propriilor competențe emoționale și formarea continuă în domenii precum comunicarea nonviolentă, managementul conflictelor sau consilierea de bază (Elias et al., 1997).

➤ Curriculum adaptat

Incluzând în programele școlare activități dedicate dezvoltării IE, precum ateliere de autocunoaștere, exerciții de recunoaștere și exprimare a emoțiilor, educație pentru empatie și activități de grup care încurajează colaborarea.

➤ Activități practice și proiecte

În locul învățării pasive, școala poate promova învățarea prin proiecte, jocuri de rol sau dezbateri, care să stimuleze gândirea critică și capacitatea de a înțelege perspective diferite.

➤ Crearea unui climat școlar sigur și incluziv

O cultură școlară bazată pe respect reciproc și sprijin emoțional reduce anxietatea și favorizează învățarea autentică (CASEL, 2020).

➤ Implicarea familiei

Organizarea de ateliere pentru părinți poate crea continuitate între mediul școlar și cel familial, contribuind astfel la dezvoltarea armonioasă a copilului.

Printre beneficiile educației bazate pe inteligența emoțională se menționează :

- Reducerea violenței și a fenomenului de bullying

Elevii învață să recunoască emoțiile negative și să le gestioneze constructiv, ceea ce scade frecvența conflictelor.

- Creșterea motivației și a performanței școlare

Studiile arată că elevii cu nivel ridicat de IE au rezultate mai bune la învățătură, fiind mai rezilienți în fața dificultăților (Zeidner et al., 2009).

- Formarea unor viitori adulți echilibrați

Inteligența emoțională contribuie la sănătatea mentală, relații de calitate și o viață profesională mai împlinită.

- Adaptabilitate într-o lume în schimbare

Într-o lume în care inteligența artificială și automatizarea preiau multe sarcini repetitive, ceea ce ne definește ca ființe umane rămâne tocmai capacitatea de a simți, de a relaționa și de a lua decizii cu responsabilitate și empatie. Angajatorii și liderii de opinie pun accent pe competențe precum empatia, cooperarea, capacitatea de a înțelege diversitatea și de a gestiona conflictele (OECD, 2015).

Desigur, integrarea inteligenței emoționale în educație presupune și provocări: lipsa resurselor, reticenta unor cadre didactice, suprasolicitarea curriculumului existent sau dificultatea de a evalua obiectiv competențele emoționale. Cu toate acestea, numeroase exemple internaționale (precum programele CASEL în SUA) demonstrează că aceste obstacole pot fi depășite prin politici coerente, formare continuă și colaborare între școală, familie și comunitate. Educația viitorului nu poate ignora dimensiunea emoțională a ființei umane. Promovarea inteligenței emoționale nu este doar o opțiune, ci o necesitate pentru a construi o societate echilibrată, rezilientă și empatică. Este momentul să redefinim

succesul școlar, punând accent nu doar pe note și teste, ci și pe calitățile care ne fac cu adevărat umani: empatia, autocunoașterea și capacitatea de a construi relații autentice.

Astfel, educația devine un instrument de formare a caracterului și a sufletului, pregătind tinerii să trăiască nu doar mai bine, ci și mai frumos.

Bibliografie

1. Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13–25.
2. CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). Core SEL Competencies. Disponibil la: <https://casel.org/core-competencies/>
3. Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., & Shriver, T. P. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
4. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
5. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? In Salovey, P. & Sluyter, D. (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
6. OECD. (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing.
7. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What We Know about Emotional Intelligence: How It Affects Learning, Work, Relationships, and Our Mental Health*. Cambridge, MA: MIT Press.

DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SOCIO-EMOȚIONALE LA PREȘCOLARI

Profesor pentru educație timpurie: Burlea Simona Corina
Școala Gimnazială Drăguțești / Grădinița P.N. Nr.1 Iasi-Gorj

1. Ce este **emoția** ?

Citez din cartea „*Inteligența emoțională*” de Daniel Goleman „*Emoția este definită ca orice stare mintală acută sau tensionată*”, este

Din încrângăturile emoțiilor amintim: mânia, tristețea, frica, bucuria, iubirea, surpriza, dezgustul, rușinea.

Primul care a constatat universalitatea expresiilor emoționale a fost Darwin, care a folosit-o ca argument în teoria sa evoluționistă, aceste semnale fiind întipărite în sistemul nostru nervos.

De la aceste emoții principale - mânia, tristețea, frica, bucuria, iubirea, rușinea ș.a. pornesc nesfârșitele nuanțări ale vieții emoționale. Din ele se nasc dispozițiile și temperamentele (înclinația de a-ți aminti anumite emoții sau dispoziții prin care ai mai trecut, fapt ce-i face pe oameni să fie melancolici, timizi sau voioși. „*Dincolo de aceste dispoziții emoționale apar depresiile clinice sau anxietățile cronice*” (pag. 357-359, „*Inteligența emoțională*” de Daniel Goleman).

2. Ce impact poate produce personalitatea educatoarei asupra preșcolarului?

Prima impresie, prima notă care i se atribuie la contactul educatoarei cu copilul este forma exterioară, fizică, îmbrăcămintea, părul („e frumoasă / urâtă”). Apoi, elevul caută privirea, mimica feței și spune: „e bună / rea; zâmbitoare / rece”).

Urmează comunicarea al cărei stil trebuie să fie cel asertiv – asertivitatea fiind abilitatea de a ne exprima emoțiile și convingerile fără a afecta și ataca drepturile celorlalți, fără a fi agresiv sau pasiv.

Pentru o bună comunicare trebuie să avem în vedere feed – becul, ascultarea activă din partea celor care emit sau transmis. Comunicarea poate transmite o gamă variată de emoții, sentimente.

Povestirea unei istorii presupune empatie cu personajele, mimică, gestică, lacrimi, râs, tristețe, bucurie. Textele de literatură, muzica oferă trăiri intense elevilor. Dar viața de grup le produce disconfort, invidie, egoism. Grădinița solicită copilului noi cerințe și condiții de viață diferite de cele din familie, aici devine obiectul unor influențe complexe, organizate în cadrul ambianței preșcolare influențând dezvoltarea lui psiho-socio-culturală. Copiii mici își exprimă în mod liber sentimentele, dar crescând, încep să înțeleagă regulile din jur și să ia în considerare opiniile altora, se conformează regulilor sociale de exprimare a sentimentelor și deci, nuși pot exprima sentimentele oriunde și oricând. El trebuie ajutat să devină o persoană independentă care se poate controla; căci de independența și autocontrolul său depind calitatea și forța concepției optimiste despre sine.

Pe măsură ce copilul se maturizează, se observă cum se dezvoltă și se structurează el ca individ unic: devine din ce în ce mai independent, are propriul său bagaj de cunoștințe, atitudini, valori și credințe. Cu cât este mai matur din punct de vedere emoțional, cu atât este mai capabil să învețe.

Educatoarea este părintele tuturor și trebuie să-i facă să conștientizeze că ei sunt niște albinuțe care formează un roi; trebuie să se accepte, să relaționeze, să creeze, să se destăinuie, să

recunoască neputința, să ceară ajutorul. Comunicând calm, deschis, cu copiii, ascultându-le cu interes necazurile, explicându-le de mai multe ori ce nu au înțeles, sădăm în ei încredere, dorința de a învăța, de a căuta noul, de a progresa atât intelectual, cât și emoțional.

Amortizarea conflictelor se face tot prin comunicare; trebuie să-i facem a recunoaște cine a greșit primul, să ceară scuze, iertare.

Educatoarea trebuie să vină cu exemple plauzibile pentru a lămuri toate neînțelegerile sau incompatibilitățile dintre ei, astfel ca ei să-și poată înăbuși furia, nemulțumirea, răzbunarea.

Proverbele spuse de educatoare: „Ce ție nu-ți place, altuia nu face !”, „Spune-mi cu cine te-mprietenești, că-ți spun eu cine ești !” ș.a., îi face pe elevi să se autoanalizeze, să-și controleze emoțiile, sentimentele, realizându-se cu succes inteligența emoțională.

3. Ce este **intelența emoțională** ?

Intelența emoțională este capacitatea personală de indentificare și gestionare eficientă a propriilor emoții în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educație, etc) și abilitatea de a pricepe și a exprima, de a asimila emoții în gândire, de a înțelege prisma emoțiilor, de a regla propriile emoții, dar și ale altora.

Cuvântul care definește toate calitățile pe care le reprezintă inteligența emoțională este caracterul.

Caracterul este „*mușchiul psihologic de care este nevoie pentru o conduită morală*”- (Amitai Etzioni). Leagănul caracterului este autodisciplina, autocontrolul care impune voința.

„*Trebuie să ne controlăm – apetitul, patimile, pentru a face ceea ce se cuvine și a fi drepi față de ceilalți, este nevoie de voință pentru ca emoția să fie controlată de rațiune*” (Thomas Lickona).

EQ = Inteligența emoțională, presupune conștientizarea de sine, autodisciplina și empatie. Ea dă seamă de felul în care ne controlăm impulsurile și sentimentele. Ea poate fi îmbunătățită pe tot parcursul vieții față de IQ – coeficientul care măsoară inteligența umană înăscută și care nu poate fi ameliorat pe parcursul vieții. Cercetările au arătat că succesul în societate depinde 80% de inteligența emoțională și 20% de intelect.

Pornind de la premisa că inteligența emoțională constituie liantul între persoana și mediul din care face parte; în acest contest, unul dintre obiectivele grădiniței și familiei este educarea copiilor în sensul omeniei, generozității, receptivității la durerile și bucuriile celor din jur.

În anul 2002 UNESCO a demarat o inițiativă mondială de promovare a **educației sociale și emoționale**, emițând o Declarație cu zece principii de bază pentru implementarea educației sociale și emoționale care a devenit o etichetă generală sub care sunt reunite programe de educare a caracterului de prevenire a violenței, a agresivității, de prevenire a consumului de droguri și de disciplină școlară.

Grădinița este terenul propice unde copilul, trăind în grup, învață să empatizeze cu cei din jur, să-și gestioneze emoțiile, să-și formeze caracterul, personalitatea.

Bibliografie :

1. **D. GOLEMAN** – „**Inteligența emoțională**”, Ed. Curtea Veche, București, 2005.

Inteligența emoțională în educația elevilor din domeniul tehnic

Bușcă Lavinia – Elena, profesor Liceul Tehnologic "Dumitru Mangeron" Bacău

Inteligența emoțională în educație este un subiect din ce în ce mai important, deoarece are un impact major asupra succesului școlar, relațiilor sociale și dezvoltării personale a elevilor. Aceasta se referă la abilitatea de a înțelege, exprima și gestiona emoțiile proprii, dar și pe ale celorlalți. În context educațional, inteligența emoțională joacă un rol esențial în crearea unui mediu de învățare pozitiv și eficient.

Daniel Goleman, unul dintre cei mai cunoscuți autori în domeniu, definește inteligența emoțională ca fiind compusă din cinci dimensiuni:

- Conștientizarea de sine – capacitatea de a recunoaște propriile emoții.
- Autoreglarea emoțiilor – gestionarea reacțiilor emoționale.
- Motivația – orientarea spre obiective interne, nu doar externe.
- Empatia – înțelegerea emoțiilor celorlalți.
- Abilități sociale – comunicare eficientă, cooperare, rezolvarea conflictelor.

Este foarte importantă inteligența emoțională în educație, pentru că ea determină creșterea performanței școlare, elevii care își pot gestiona emoțiile fac față mai bine stresului din timpul testelor sau conflictelor și se dezvoltă relațiile pozitive cu profesorii și colegii, contribuie la un mediu propice învățării. De asemenea, se reduc comportamentele negative, programele care cultivă inteligența emoțională duc la scăderea cazurilor de bullying, absenteism și comportamente agresive. La fel de importantă este dezvoltarea socială și emoțională, astfel elevii învață empatia, comunicarea eficientă și cooperarea, esențiale pentru viața personală și profesională.

Inteligența emoțională se poate dezvolta în școli prin programe de educație socio – emoțională, cu lecții structurate despre emoții, empatie, relații și luarea deciziilor, prin modelarea comportamentului de către profesori, care își exprimă calm emoțiile și comunică empatic oferă un model pozitiv elevilor. Se pot organiza activități practice, cu jocuri de rol, dezbateri pe teme etice sau sociale, toate acestea într -un climat emoțional pozitiv, cu spații sigure unde elevii pot vorbi despre trăirile lor fără a fi judecați.

Inteligența emoțională nu este un „lux” al educației moderne, ci o necesitate. Pe lângă competențele cognitive, elevii au nevoie să învețe cum să fie conștienți de sine, empatici și capabili să gestioneze conflictele. O educație care integrează inteligența emoțională formează oameni echilibrați, nu doar elevi cu note mari. Elevii cu inteligență emoțională ridicată au relații sociale mai bune și sunt mai rezilienți în fața stresului.

Inteligența emoțională în exerciții tehnice poate părea la prima vedere un concept contradictoriu, întrucât domeniile tehnice (precum ingineria, informatica, matematica, etc.) sunt percepute adesea ca fiind logice, obiective și lipsite de „emoții”. Totuși, realitatea este că inteligența emoțională are un rol esențial chiar și în activitățile tehnice, mai ales în contexte educaționale sau de echipă.

Inteligența emoțională în educația elevilor din domeniul tehnic este un element esențial, deși adesea subestimat. Într-un context educațional orientat spre științe exacte, tehnologii, inginerie și matematică (STEM), accentul este pus în mod tradițional pe competențele cognitive și tehnice. Cu toate acestea, pentru ca elevii să devină profesioniști eficienți și echilibrați, este crucial ca dezvoltarea lor emoțională să însoțească învățarea tehnică.

De fapt, ce este inteligența emoțională și importanța ei în domeniul tehnic?

Inteligența emoțională este capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți. În educația tehnică, inteligența emoțională contribuie la: autogestionarea stresului în fața problemelor complexe, la colaborare eficientă în proiecte tehnice de echipă, dezvoltă motivație intrinsecă pentru rezolvarea provocărilor și comunicare clară a ideilor și soluțiilor în contexte tehnice.

Elevii din liceele tehnologice lucrează adesea cu instrumente și limbaje abstracte (ex: algoritmi, circuite, proiectare CAD); în medii stresante, cu termene limită și presiune pe performanță, în echipe de proiect, unde trebuie să colaboreze eficient. Fără o bună gestionare emoțională, acești factori pot duce la frustrare, izolare sau epuizare.

Iată câteva exemple de integrare a inteligenței emoționale în educația tehnică:

- Introducerea reflecției emoționale în exercițiile tehnice, iar elevii pot fi încurajați să noteze nu doar pașii logici, ci și cum s-au simțit în timpul rezolvării;
- Dezvoltarea abilităților sociale în proiecte, prin lucrul în echipă la proiecte tehnice, elevii pot învăța: cum să asculte activ, cum să accepte critici constructive, cum să gestioneze conflicte de idei fără tensiuni personale.
- Crearea unui mediu de învățare sigur și empatic, în care profesorii pot fi formați să ofere feedback constructiv, să încurajeze întrebările și să normalizeze greșelile ca parte a procesului de învățare.
- Simulări și jocuri de rol, cu exerciții de comunicare în care elevii explică un concept tehnic unei persoane non-tehnice (dezvoltă empatie, claritate și răbdare).

Beneficiile inteligenței emoționale din educația tehnică sunt: colaborare eficientă, performanță crescută și o mai bună gestionare a eșecului.

Inteligența emoțională este un fundament al succesului în educația tehnică. Pe lângă calcul, raționamente logice și abilități ingineresti, elevii au nevoie să își cunoască emoțiile, să colaboreze eficient și să facă față stresului. O educație tehnică care integrează inteligența emoțională formează nu doar specialiști buni, ci și oameni echilibrați, empatici și capabili să inoveze în echipă.

Este nevoie de abilități practice pentru gestionarea emoțiilor și nu doar ca mintea „să fie hrănită”. Din perspectiva noilor teorii despre natura emoțiilor, prin învățare socială și emoțională, dacă inteligența emoțională a copiilor este dezvoltată, constituie un bagaj enorm pentru viitorul lor personal și profesional.

Ne-am obișnuit deja să raportăm totul la gândire, intelectualizând orice, punând inteligența generală în prim-plan, ignorând nemotivat aspectele afective, nedându-ne seama că anume acestea guvernează comportamentul din umbră. După cum afirmă S.J. Stein și H.E. Book, *„indiferent cât am fi de deștepți, dacă îi îndepărtăm pe ceilalți printr-un comportament agresiv, dacă suntem neatenți la felul în care ne prezentăm și nu avem suficientă rezistență la stres, nimeni nu va sta în preajma noastră pentru a vedea ce IQ ridicat avem”*. Un IQ ridicat nu este o garanție de prosperitate, prestigiu sau fericire în viață, pentru că școlile noastre și cultura noastră se concentrează asupra capacităților de învățătură, ignorând inteligența emoțională, un set de trăsături – unii l-ar putea numi caracter – care contează imens în destinul nostru personal. Viața emoțională este o dominantă care poate fi, precum matematica sau cititul, gestionată cu mai mult sau mai puțin talent și care presupune un set unic de competențe.

În concluzie, persoanele care se descurcă din punct de vedere emoțional – care își cunosc și își stăpânesc bine sentimentele și care deslușesc și abordează eficient sentimentele celorlalți – sunt în avantaj în orice domeniu al vieții, fie că este vorba de relațiile sentimentale și intime, fie de respectarea regulilor nescrise care guvernează reușita în politica organizatorică. Cei care au capacități emoționale bine dezvoltate au și mai multe șanse să fie mulțumiți în viață și eficienți, să-și stăpânească obiceiurile mintale care stau la baza propriei lor productivități; cei care nu-și pot controla viața emoțională și duc bătălii interne ajung să-și saboteze capacitatea de a se concentra asupra muncii și asupra unei gândiri clare.

1. Badea, L.; Pană, N. A. *Rolul empatiei în dezvoltarea inteligenței emoționale a liderului*;
2. Goleman, D. *Inteligența emoțională*. București, Editura Curtea Veche 2005;
3. Stein, Steven, Book, Howard, *Forța inteligenței emoționale*, Editura ALLFA, 2003.

Inteligența emoțională și rezultatele academice ale elevilor

Carmen Bușu, Școala gimnazială nr 168, București

Termenul de inteligență emoțională a fost definit prima dată de cercetătorii John Mayer și Peter Salovey în anul 1990 și, ulterior a fost popularizat de psihologul Daniel Goleman. Mayer și Salovey au descris inteligența emoțională ca fiind ”o formă de inteligență socială care implică abilitatea unei persoane de a-și monitoriza atât propriile sentimente și emoții, precum și pe cele ale altora, de a face discriminare în rândul acestora și de a folosi aceste informații pentru a-și dirija gândirea și acțiunea” (Mayer & Salovey, 1990). În studiile lor, cei doi cercetători au observat că persoanele care erau capabile să identifice și să numească o stare sau o emoție pe care o experimentau, acele persoane se recuperau mai repede din acea stare sau emoție, iar dacă puteau să înțeleagă și să evalueze emoțiile celorlalți, atunci erau mai flexibili la schimbările din mediul lor social și puteau să construiască rețele de sprijin.

Daniel Goleman a definit inteligența emoțională ca fiind „capacitatea de a ne recunoaște propriile sentimente și pe ale celorlalți, de a ne motiva pe noi înșine și de a gestiona bine emoțiile, atât în interiorul nostru, cât și în relațiile noastre.”

În clasă, în timpul procesului de învățare, elevii experimentează un spectru larg de emoții care le mediază interacțiunea cu colegii și profesorii. Tocmai de aceea, rolul profesorilor este foarte important pentru crearea unui mediu în care toți elevii să se simtă confortabil și în siguranță din punct de vedere psihologic, respectați în cadrul proceselor de feedback, astfel încât dezvoltarea lor socio-emoțională să fie sprijinită.

Feedback-ul reprezintă o intervenție educațională eficientă care poate îmbunătăți performanța elevului în realizarea sarcinilor de lucru și creșterea nivelului de realizare al acestora. În mod clasic, feedback-ul este oferit de profesori, dar elevii pot căuta feedback din mai multe surse, inclusiv pot genera intern propriul feedback, dacă sunt motivați să își îmbunătățească performanța. Receptivitatea feedback-ului depinde de o serie de factori. De exemplu, Ryan și Henderson au identificat puterea, discursul, identitatea și emoția ca fiind acei factori (Ryan & Henderson, 2018). Emoțiile au influențe pozitive, negative, imediate și pe termen lung asupra învățării, activând amigdala și creând căi pentru luarea deciziilor, observau Baumeister și Pekrun (Pekrun, 2006). Ele influențează capacitatea elevilor de a se concentra, de a învăța, de a-și aminti și de a utiliza informațiile.

Pentru a investiga legătura dintre emoțiile legate de realizări și cele legate de învățare se poate folosi teoria control-valoare, aceasta fiind considerată un model de referință pentru înțelegerea emoțiilor în contextul învățării (Pekrun, 2006). Astfel, Pekrun a clasificat emoțiile legate de realizări în două tipuri: emoții legate de activitate- referitoare la sentimentele legate de activitățile asociate realizării și emoțiile legate de rezultate- referitoare la sentimentele declanșate de rezultatele acestor activități. De asemenea, acesta a observat că obiectul unei emoții poate fi situat atât în prezent, cât și în trecut sau viitor, lucru valabil atât pentru activități cât și pentru rezultate: emoții legate de activități simultane precum plăcerea sau plictiseala în timpul învățării, emoții legate de rezultate viitoare, precum speranța sau anxietatea și emoții legate de rezultate trecute precum mândria sau rușinea. Emoțiile legate de realizări se pot grupa și în funcție de valență: emoții pozitive precum bucuria sau emoții negative precum anxietatea, sau în funcție de activarea fiziologică: emoții activatoare, cum ar fi furia sau

dezactivatoare precum plictiseala. Pekrun a dezvoltat o taxonomie a emoțiilor legate de realizări (Pekrun, și alții, 2023). Această taxonomie nu doar descrie emoțiile legate de realizări, dar le și explică și are consecințe asupra modului de măsurare. Pekrun a dezvoltat Chestionarul Emoțiilor Legate de Realizări care acoperă toate categoriile din cadrul taxonomiei. Teoria control-valoare susține că emoțiile legate de realizări sunt specifice domeniului. Variabilele importante abordate în această teorie sunt performanța individuală, obiectivele de realizare, convingerile despre succes și stereotipurile legate de competențe și interese, asociate cu genul, rasa și clasa socială. Teoria sugerează că succesul întărește percepția controlului, favorizând emoțiile pozitive determinate de sentimentul de control iar eșecul o subminează, amplificând emoțiile negative asociate lipsei controlului.

Ca urmare a efectelor pozitive ale emoțiilor pozitive asupra memoriei de lucru, motivației, gândirii flexibile și autoreglării, acestea au efecte favorabile asupra performanței în majoritatea situațiilor de rezolvare a unei sarcini de lucru. Efectele sunt cu atât mai pronunțate cu cât emoția este mai concentrată pe sarcină. Emoțiile negative dezactivatoare (plictiseală, lipsa speranței) sunt, în general, dăunătoare. Dintre emoțiile care se corelează semnificativ cu performanța face parte anxietatea, emoție negativă activatoare, care generează gânduri nerelevante pentru îndeplinirea unei sarcini de lucru, cum ar fi grijile legate de un posibil eșec.

Profesorii pot crede că emoțiile elevilor sunt trăsături de personalitate care nu se schimbă în funcție de situație sau în timp. Teoria control-valoare a arătat însă că emoțiile academice depind de disciplina de studiu și de timp. Principalii factori care determină plăcerea elevilor de a învăța sunt încrederea în sine și evaluaarea valorii intrinseci a activităților. La polul opus, lipsa încrederii în sine și accentul pus excesiv pe importanța rezultatelor pot genera sentimente de anxietate, rușine și lipsă de speranță.

Cercetările bazate pe teoria control-valoare au arătat cum pot contribui profesorii la promovarea emoțiilor adaptative și la prevenirea sau reducerea celor dezadaptative. În primul rând, prin creșterea calității cognitive a instruirii: predarea să fie clară, bine structurată, sarcinile să fie calibrate astfel încât să corespundă competențelor elevilor și să includă provocări care pot să fie gestionate precum stimularea curiozității și a confuziei constructive prin introducerea unor discrepanțe cognitive moderate. Apoi, prin îmbunătățirea calității emoționale și motivaționale a predării- oferirea de informații despre valoarea activităților și transmiterea de emoții pozitive. O altă modalitate o reprezintă crearea unui climat orientat spre obiective de învățare, cu indicatori de performanță provocatori dar realizabili. De asemenea, profesorii trebuie să ofere sprijin pentru autonomie și satisfacerea nevoii de relaționare a elevilor prin activități care presupun interacțiune socială. O altă modalitate este cea a oferirii de feedback informativ privind performanța și crearea unei culturi a erorii în care greșelile nu sunt sancționate ci sunt oportunități de învățare. Importantă este și calibrarea grupurilor de elevi astfel încât să fie evitate efectele negative ale unor grupuri de referință puternice, precum clase pentru elevii cu rezultate înalte care poate duce la creșterea unor emoții negative precum frica de eșec.

Bibliografie

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality. *Sage Journals* , 185-211.

Pekrun, R. (2006). The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educ Psychol Rev* 18 , 315-341.

Pekrun, R., Marsh, H. W., Elliott, A. J., Stockinger, K., Perry, R. P., Vogl, E., et al. (2023). A three-dimensional taxonomy of achievement emotions. *Journal of personality and social psychology* , 145-178.

Ryan, T., & Henderson, M. (2018). Feeling feedback: students' emotional responses to educator feedback. *Assessment & Evaluation in Higher Education* .

Prof. But Monica-Loredana
Liceul de Arta "Ioan Sima",
Zalau , Salaj

Problema inteligentei emotionale este actuala si importanta in diferite stiinte. „S-a constatat ca oamenii progreseaza pe masura ce isi stapanesc mai bine emotiile si impulsurile, se motiveaza mai usor si isi cultiva empatia si flexibilitatea sociala, adica devin mai inteligenti din punct de vedere emotional." (Goleman, 2004). Astfel, inteligenta emotionala devine un subiect important de cercetare in diferite domenii, insa ramane un domeniu relativ tanar.

Profesorii si parintii au fost mereu interesati de succesul scolar si de adaptarea sociala a copiilor, atat in cadrul formal oferit de scoala cat si in afara acesteia. Insa, doar in ultimul timp, cercetatorii au realizat ca viata emotionala a copilului are un impact semnificativ. Astfel, Inteligenta Emotionala a devenit un camp important de cercetari in domeniul resurselor umane, management, educatie si psihologie. Goleman (1995) sustine ca dezvoltarea aptitudinilor emotionale ale elevilor este la fel de vitala ca dezvoltarea abilitatilor lor cognitive, astfel ca IE este un concept la fel de important ca mult mai familiarul IQ. Mai mult, studiile recente au demonstrat faptul ca IE prezice aproximativ 80% din succesul unei persoane in viata.

Inteligenta emotionala este o „formă de inteligență care implică abilitatea monitorizării sentimentelor, emoțiilor proprii și ale altora, facilitează discriminarea dintre acestea și folosește informația pentru a controla unele situații sau acțiuni”. Ea este aptitudinea identificării și gestionării eficiente a propriilor emoții în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educație etc), finalitatea constând în atingerea scopurilor, cu un minim de conflicte inter și intrapersonale.

Pe de altă parte, inteligența cognitivă este capacitatea de a învăța lucruri noi, de reactualizare a informațiilor, de raționament, de aplicare a cunoștințelor și de rezolvare a problemelor , capacitatea de adaptare la noile condiții și situații de viață.

În lumea modernă, copiii sunt învățați să asculte, să nu dea frâu liber imaginației (pentru că ar rezulta comportamente necivilizate sau nepermise), să răspundă numai când sunt întrebați. Tot ceea ce contează (uneori) e să știe lecțiile și temele aproape perfect, mecanic, dacă vor să obțină note bune, astfel nedevelopându-și abilitatea de a-și exprima, comunica sentimente și emoții. Astfel, mulți nu reușesc azi în viață deși au un nivel de inteligență cognitivă ridicat.

Educația pentru dezvoltare emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor noastre ne permite să creăm un echilibru mai sănătos în școală și în relațiile cu elevii. Acțiunile noastre trebuie să pună accent pe importanța sentimentelor și să ne ajute să ne ținem sub control emoțiile, în loc să acționăm impulsiv sau să ne lăsăm copleșiți de sentimente. Capacitatea de a recunoaște și de a face față emoțiilor duce la performanțe mai mari la școală, în muncă și în relațiile interumane. Învățând să comunicăm cu copiii, ne vom bucura împreună cu familiile acestora de o inteligență emoțională armonios dezvoltată .

Zece modalități de a crește copii inteligenți emoționali:

1. Fii un exemplu de inteligență emoțională. Da, copiii tăi te urmăresc îndeaproape. Ei observă cum răspunzi la frustrare, cât de rezistent ești, și mai ales, observă dacă tu ești conștient de sentimentele tale și de sentimentele celor din jurul tău.
2. Fii dispus să spui „nu” copiilor tăi. Există o grămadă de lucruri interesante pentru copii. Iar copiii tăi vor cere multe dintre acestea. Refuzul tău va da prilejul copiilor tăi să aibă de a face cu dezamăgirea, să învețe să își controleze impulsurile. Din punct de vedere, sarcina ta ca

părinte este de a le permite copiilor să fie frustrați pentru ca apoi să își rezolve singuri problema. Copiii ce primesc întotdeauna ceea ce doresc nu sunt foarte fericiți.

3. Fii conștient de zonele tale, „fierbinți”. Învăță care sunt lucrurile care te scot din sărite și de ce se întâmplă așa. Deoarece nu ai controlul situației? Deoarece nu ești respectat? În spatele acestor situații se află frica de ceva. Trebuie să îți cunoști și să îți recunoști frica, pentru a reduce riscul apariției momentelor de criză atunci când ești împreună cu copilul. Faptul că îți cunoști zonele „fierbinți” nu le face să dispară, însă este de mare ajutor în evitarea și rezolvarea lor.

4. Încearcă să nu judeci oamenii. Încearcă să nu categorisești oamenii. Mai bine etichetează sentimentele lor. Spune „El pare supărat” în loc de „Ce prost e!”. Când copilul plange sau smiorcăie, va fi mai bine dacă i-ai spune „Pari supărat” decât dacă îi ceri să se oprească. Dacă îi lipsești pe copii de sentimentele pe care le încearcă., acestea se vor refugia în subsol și vor deveni mai puternice.

5. Începe să îți antrenezi copiii. După vârsta de 3 ani, poți începe să îți antrenezi copiii pentru a-i ajuta să fie mai responsabili. În loc de „Pune-ți căciula și mănușile” poți întreba „Ce mai ai nevoie pentru a merge la școală?”. Spunându-le în mod conștient copiilor ceea ce trebuie să facă, nu îi ajuți să își dezvolte încrederea în forțele proprii și responsabilitatea.

6. Participă la problemele copiilor. Orice problemă care apare în viața copilului este și treaba ta. Multe probleme în familie devin mai mari deoarece părinții răspund într-un mod care exagerează problema. În cazul în care copilul greșeste ceva, aduți aminte cât de important este să răspunzi calm și rațional.

7. Implică-ți copiii, încă de mici, în sarcinile gospodărești. Cercetările efectuate sugerează faptul ca acei copiii care au fost implicați în realizarea sarcinilor gospodărești de la o vârstă fragedă tind să fie mai fericiți și să aibă mai mult succes în viață. De ce?

Încă de mici, ei învață că sunt o parte importantă a familiei. Copiii doresc să facă parte din familie și să simtă că sunt valoroși.

8. Limitează accesul copiilor la mass-media. Copiii au nevoie de joacă, nu de timp petrecut în fața unui ecran. Pentru dezvoltarea creativității și a îndemănării în rezolvarea problemelor, permite-le copiilor să se joace liberi. Majoritatea mesajelor cuprinse în mass-media actuală vor da lecții copiilor despre violență, agresivitate și sarcasm. Ceea ce copiii învață de la tine sau din joaca liberă, oferă baza unei viitoare inteligențe emoționale.

9. Discută despre sentimentele și în cadrul familiei. Stabilește scopuri emoționale în cadrul familiei. Cum ar fi: fără stigăte, fără porecle, respectul acordat tuturor, tot timpul etc. Familiile care discută despre scopurile lor au mari șanse de a fi conștiente de acestea și de a le atinge. Ca părinte trebuie să „faci cum zici”.

10. Copiii tăi sunt minunați. Nu există o cale mai important în crearea inteligenței emoționale în care copiii tăi decât aceea de a-i privi ca fiind minunați și capabili. O lege a universului zice „Ceea ce gândești se va dezvolta”. Dacă îți privești copiii ca fiind minunați și gândești despre ei că sunt minunați o să ai parte de multe „minuni”. Dacă îți privești copilul ca fiind o problemă, o să ai parte de probleme. Să ai un coeficient de inteligență mare este minunat, însă un coeficient mare de inteligență emoțională este chiar mai bine.

Bibliografie:

1. Agabrian, Mircea, “Cercetarea calitativa a socialului”, Iasi, Editura Institutul European, 2004.
2. Goleman, Daniel, “Inteligența emoțională - cheia succesului în viață”, București, Editura Alfa, 2004.
3. Goleman, Daniel, “Inteligența emoțională”, București, Editura Curtea Veche, 2001.
4. Sanda, Olguta „Fundamente Psihopedagogice ale Dezvoltării Inteligenței Emoționale a Elevilor în învățământul primar”, Teză de doctor în științe ale educației, Chisinau, 2024

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Prof. Butoi Daniela

Introducere

În contextul accelerării schimbărilor sociale, tehnologice și economice, educația clasică centrată exclusiv pe acumularea de cunoștințe academice se dovedește insuficientă pentru pregătirea indivizilor în fața provocărilor vieții moderne. Ne confruntăm cu o societate tot mai complexă, care solicită nu doar competențe cognitive, ci și abilități de relaționare, autocunoaștere, gestionare a emoțiilor și reziliență psihologică. În această perspectivă, **inteligența emoțională** devine un fundament esențial al educației echilibrate și eficiente.

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a interacționa empatic și constructiv cu ceilalți. Numeroase studii demonstrează că dezvoltarea acestei dimensiuni emoționale contribuie decisiv la succesul școlar, profesional și personal. Prin urmare, promovarea inteligenței emoționale în mediul educațional reprezintă o prioritate în adaptarea sistemului de învățământ la nevoile societății contemporane.

1. Definirea și rolul inteligenței emoționale în educație

Termenul de **inteligență emoțională** a fost popularizat de psihologul Daniel Goleman, care a evidențiat importanța acesteia în dezvoltarea armonioasă a individului. Inteligența emoțională cuprinde mai multe componente-cheie:

- **Conștientizarea emoțiilor proprii** (auto-reflecția și identificarea trăirilor);
- **Autoreglarea emoțională** (gestionarea impulsurilor și adaptarea reacțiilor);
- **Motivația intrinsecă** (capacitatea de a găsi resurse interne pentru a atinge obiectivele);
- **Empatia** (înțelegerea emoțiilor celorlalți);
- **Abilitățile sociale** (comunicarea eficientă și cooperarea).

În contextul educațional, aceste competențe emoționale influențează:

- capacitatea elevului de a învăța și de a se concentra;
- relațiile dintre colegi;
- relația cu profesorii;
- reziliența în fața eșecurilor;
- motivația pentru progres.

Un elev care își înțelege emoțiile și reacționează echilibrat în situații stresante are șanse mult mai mari să atingă performanțe și să dezvolte relații sănătoase.

2. Nevoia adaptării educației la societatea contemporană

Societatea actuală pune presiuni sporite asupra tinerilor: competiție intensă, ritm accelerat al schimbărilor, expunere continuă la informații contradictorii și riscuri crescute de anxietate și depresie. În acest context, un sistem educațional rigid, concentrat exclusiv pe transmiterea de date, devine insuficient.

Educația contemporană trebuie să răspundă la următoarele provocări:

- Creșterea incidenței problemelor de sănătate mintală în rândul copiilor și adolescenților;
- Necesitatea dezvoltării gândirii critice și a empatiei sociale;
- Nevoia de adaptabilitate în carieră și viață personală;
- Construirea unei identități solide și a încrederii în sine.

Prin integrarea inteligenței emoționale în educație, elevii pot învăța să facă față stresului, să-și gestioneze conflictele, să comunice eficient și să-și construiască relații autentice.

3. Modalități concrete de promovare a inteligenței emoționale în școală

Pentru ca inteligența emoțională să devină un pilon real al educației, este nevoie de strategii concrete, aplicabile la clasă. Printre cele mai eficiente abordări se numără:

- **Programe de educație socio-emoțională integrate în curriculum**, care să includă teme despre recunoașterea și exprimarea emoțiilor, empatie, rezolvarea de conflicte și autocontrol.
- **Formarea profesorilor în competențe emoționale**, astfel încât aceștia să devină modele de gestionare echilibrată a emoțiilor și să creeze un climat de siguranță afectivă.
- **Activități practice și interactive**, cum ar fi jocuri de rol, discuții de grup, ateliere de mindfulness și proiecte colaborative.
- **Colaborarea cu familiile**, pentru ca valorile și strategiile de dezvoltare emoțională să fie susținute și acasă.
- **Evaluarea periodică a abilităților socio-emoționale**, nu doar a rezultatelor academice.

Aceste măsuri contribuie la crearea unui mediu educațional sănătos, în care copilul este privit ca un întreg – minte, suflet și emoții.

4. Beneficiile pe termen lung

Introducerea inteligenței emoționale în educație produce efecte pozitive care depășesc sfera școlii. Printre principalele beneficii se numără:

- **Performanțe academice mai bune**, datorită creșterii motivației și reducerii stresului;
- **Capacitatea de a construi relații sănătoase**, bazate pe respect și cooperare;
- **Reducerea comportamentelor agresive și a bullying-ului**;
- **Creșterea stimei de sine și a încrederii în propriile abilități**;
- **Pregătirea tinerilor pentru provocările personale și profesionale ale secolului XXI.**

Astfel, inteligența emoțională devine un factor esențial de echilibru și progres.

Concluzie

Promovarea inteligenței emoționale reprezintă un demers indispensabil pentru o educație adaptată realităților societății contemporane. Într-o lume dinamică și adesea imprevizibilă, capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile devine la fel de importantă ca dobândirea cunoștințelor academice.

Prin educarea inimii alături de educarea minții, formăm indivizi capabili să creeze relații autentice, să-și valorifice potențialul și să contribuie pozitiv la comunitate. Educația echilibrată și eficientă nu poate exista în absența dimensiunii emoționale. Tocmai de aceea, este vital ca școala să devină un spațiu unde inteligența emoțională este cultivată zi de zi, cu respect, consecvență și viziune.

Bibliografie:

- Goleman, Daniel – Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, 2018
- Elias, Maurice J. et al. – Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators, ASCD, 1997
- CASEL – www.casel.org (resurse în limba engleză)
- MindUP Curriculum – www.mindup.org
- Programul Național de Educație pentru Sănătate în Școală (România)
- Agenția pentru Drepturi Fundamentale a Uniunii Europene – Raport privind bunăstarea emoțională în școli

Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional

**Profesor, Călugăru Iulian Viorel
Școala Gimnazială Nr. 1 Balș, Olt**

Educația modernă se confruntă cu o serie de provocări ce vizează nu doar transmiterea cunoștințelor, ci și formarea unui climat școlar favorabil învățării, dezvoltării personale și relaționării armonioase. În acest context, inteligența emoțională (**IE**) devine o dimensiune-cheie în definirea calității mediului educațional. Un climat școlar pozitiv este un rezultat direct al interacțiunilor umane, al atitudinilor și al competențelor sociale și emoționale cultivate în cadrul școlii. Astfel, înțelegerea legăturii dintre IE și climatul educațional este esențială pentru optimizarea practicilor pedagogice, prevenirea comportamentelor problematice și susținerea succesului educațional.

Inteligența emoțională este definită, conform lui Salovey și Mayer (1990), ca „abilitatea de a percepe, evalua și exprima emoții, de a accesa și genera emoții care să faciliteze gândirea, de a înțelege emoțiile și de a le regla în mod eficient în vederea promovării dezvoltării personale și a adaptării sociale”. Goleman (1995) extinde conceptul, integrând competențele de autocunoaștere, autoreglare, motivație, empatie și abilități sociale.

Climatul educațional reprezintă ansamblul caracteristicilor psihosociale și relaționale ale mediului școlar, percepute de către elevi, profesori și alți actori educaționali. Acesta influențează starea de bine, motivația, performanța, comportamentele sociale și implicarea în procesul de învățare (Cohen et al., 2009). Climatul educațional pozitiv este caracterizat de siguranță, respect, colaborare, sprijin emoțional și justiție relațională.

IE influențează direct calitatea relațiilor în cadrul școlii. Atât profesorii, cât și elevii cu un nivel ridicat de IE sunt capabili să gestioneze conflicte, să comunice eficient, să recunoască și să respecte emoțiile celorlalți. Aceste abilități contribuie la crearea unui climat de siguranță psihologică și la construirea unor relații bazate pe încredere și respect reciproc.

Un profesor cu un nivel ridicat de inteligență emoțională:

- adoptă o comunicare empatică;
- răspunde non-punitiv la comportamente dificile;
- favorizează participarea activă și exprimarea elevilor;
- reduce anxietatea de performanță și întărește stima de sine a elevilor.

Prin contrast, un climat educațional marcat de stres emoțional, relații disfuncționale sau lipsă de empatie afectează negativ implicarea și progresul școlar. Cercetările (Brackett et al., 2011) arată că școlile care promovează IE au rezultate academice mai bune și incidente mai reduse de comportamente agresive.

Dimensiuni ale climatului educațional influențate de inteligența emoțională

a) Climatul relațional

Este determinat de calitatea interacțiunilor profesor–elev, elev–elev și profesor–profesor. IE permite o mai bună înțelegere interpersonală, reducerea conflictelor și cultivarea coeziunii

grupului. Elevii empatici sunt mai puțin predispuși la excludere sau bullying, iar profesorii empatici oferă modele relaționale pozitive.

b) Climatul emoțional

Se referă la nivelul de siguranță afectivă, libertate emoțională și sprijin resimțit în mediul școlar. Inteligența emoțională contribuie la gestionarea eficientă a stresului, la dezvoltarea rezilienței și la crearea unui cadru în care elevii se simt valorizați și susținuți.

c) Climatul motivațional

Elevii care dezvoltă autoreglarea emoțională sunt mai motivați intrinsec, au obiective clare și sunt capabili să persiste în fața dificultăților. Profesorii care înțeleg mecanismele motivaționale emoționale pot adapta strategiile didactice în funcție de nevoile elevilor.

d) Climatul normativ și moral

Un climat educațional echilibrat se bazează pe reguli clare, echitabile, aplicate cu respect și consecvență. IE asigură înțelegerea și acceptarea acestor norme nu prin constrângere, ci prin interiorizarea valorilor etice și responsabilitate relațională.

Inteligența emoțională în rândul cadrelor didactice: fundament pentru leadership educațional

Profesorii sunt actorii centrali în construirea climatului educațional. Nivelul lor de IE influențează direct capacitatea de a:

- oferi feedback constructiv;
- regla tensiunile în sala de clasă;
- susține un dialog reflexiv;
- deveni agenți ai schimbării culturale în școală.

Un profesor cu IE ridicată nu este doar un facilitator al învățării, ci și un lider emoțional, care modelează comportamentele socio-emoționale ale elevilor prin propriul exemplu.

Inteligența emoțională în rândul elevilor: condiție pentru participare și coeziune
Inteligența emoțională, în cazul elevilor, nu este doar un indicator al maturității afective, ci un predictor esențial al succesului în învățare și al integrării sociale în mediul școlar. Participarea activă la procesul educațional, precum și coeziunea grupului de elevi, depind în mare măsură de capacitatea fiecărui individ de a-și înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a relaționa empatic și constructiv cu ceilalți. Dezvoltarea competențelor emoționale încă din primii ani de școală contribuie nu doar la progresul cognitiv, ci și la construirea unui climat relațional armonios, în care fiecare elev se simte valorizat, ascultat și implicat.

Un elev cu un nivel ridicat de inteligență emoțională:

- își poate regla impulsurile și reacțiile în situații tensionate;
- manifestă empatie față de colegi;
- este mai motivat intrinsec în procesul de învățare;
- poate lucra eficient în echipă;
- contribuie la prevenirea conflictelor și la întărirea coeziunii grupului.

Aceste trăsături favorizează participarea activă la ore, dialogul deschis, colaborarea și implicarea în activități extracurriculare. În plus, elevii cu IE bine dezvoltată au o mai bună capacitate de autoevaluare și reflecție, ceea ce le permite să își asume responsabilitatea pentru propriile alegeri și să învețe din greșeli.

Cercetările recente (Durlak et al., 2011; Brackett et al., 2011) confirmă faptul că programele de educație socio-emoțională aplicate în școli contribuie la:

- scăderea comportamentelor disruptive și agresive;
- creșterea performanțelor academice;
- îmbunătățirea relațiilor interpersonale între elevi;
- dezvoltarea spiritului civic și a responsabilității sociale.

În lipsa unei dezvoltări emoționale corespunzătoare, elevii pot deveni izolați, retrași sau, dimpotrivă, pot manifesta comportamente de dominare și excludere. Astfel, deficitul de IE pot conduce la bullying, anxietate școlară, lipsa cooperării și chiar abandon. Așadar, promovarea inteligenței emoționale nu este o opțiune pedagogică de nișă, ci o condiție structurală a incluziunii și echității în sistemul educațional.

Mai mult, într-o societate tot mai diversă și interconectată, capacitatea elevilor de a gestiona diferențele culturale, lingvistice sau religioase depinde de abilitățile de empatie, ascultare activă și toleranță. Inteligența emoțională funcționează ca un liant în grupurile eterogene, oferind cadrul afectiv necesar pentru integrarea tuturor copiilor, indiferent de originea sau particularitățile lor.

Din perspectivă didactică, dezvoltarea IE în rândul elevilor poate fi sprijinită prin:

- utilizarea metodelor interactive și colaborative (jocuri de rol, învățare prin proiecte, grupuri de discuții);
- exprimarea emoțiilor prin artă (desen, muzică, scriere creativă);
- reflecție ghidată asupra relațiilor din clasă;
- promovarea unor valori precum respectul, solidaritatea, toleranța și grija față de celălalt.

Inteligența emoțională este un catalizator al coeziunii și al implicării active în viața școlii. Prin cultivarea acestor abilități în mod sistematic, elevii devin nu doar mai buni învățăcei, ci și mai buni colegi, cetățeni și oameni. O școală care pune accent pe dimensiunea emoțională a învățării este o școală în care fiecare copil contează și are un loc.

Programe și practici educaționale pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

Implementarea de programe de educație socio-emoțională (Social and Emotional Learning – SEL) s-a dovedit eficientă în numeroase contexte internaționale. Aceste programe includ: lecții dedicate autoreglării emoționale, empatiei, rezolvării conflictelor;

- exerciții de mindfulness și reflecție;
- jocuri de rol și scenarii morale;
- activități de cooperare și învățare prin proiecte.

În România, inițiative precum programele „Școala siguranței” sau „Fast Heroes” încep să adreseze dimensiuni ale IE, dar este nevoie de o **integrare sistemică** a educației emoționale în curriculumul național și în formarea cadrelor didactice.

Obstacole și oportunități în dezvoltarea unui climat educațional bazat pe inteligență emoțională

Obstacolele frecvente includ:

- subestimarea rolului emoțiilor în procesul de învățare;
- lipsa de formare a profesorilor în domeniul IE;
- presiunea pe rezultate cognitive și performanță standardizată;
- culturi organizaționale rezistente la schimbare.

Totuși, oportunitățile sunt numeroase: acces la resurse internaționale, interes academic crescând pentru educația socio-emoțională, sprijin din partea părinților, dar și dezvoltarea de rețele de practică profesională în domeniu.

Concluzii

Inteligența emoțională și climatul educațional nu sunt concepte paralele, ci interdependente. O educație de calitate nu poate exista în absența unui climat afectiv sănătos, iar acesta este modelat prin dezvoltarea abilităților emoționale ale tuturor actorilor implicați. Investiția în IE este, de fapt, o investiție în coerența, echitatea și umanitatea actului educațional. Pentru ca școala să devină un spațiu al învățării autentice și al formării cetățenilor responsabili, este esențială integrarea emoției în arhitectura procesului educațional.

Bibliografie

- 1.Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). *Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success*. Social and Personality Psychology Compass, 5(1), 88–103.
- 2.Căprioară, D. (2018). *Inteligența emoțională în procesul educațional*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
- 3.Ciochină, L., & Tîrîngă, C. (2022). *Inteligența emoțională și climatul educațional în școlile gimnaziale: o cercetare empirică*. Revista de Psihologie Școlară, 15(2), 45–60.
- 4.Cohen, J., McCabe, L., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009). *School Climate: Research, Policy, Practice, and Teacher Education*. Teachers College Record, 111(1), 180–213.
- 5.Durlak, J. A., Weissberg, R. P., et al. (2011). *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis*. Child Development, 82(1), 405–432.
- 6.Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- 7.Holdevici, I., & Gîndilă, A. (2014). *Inteligența emoțională: Implicații educaționale și clinice*. București: Editura Trei.
- 8.Iucu, R. B. (2009). *Managementul clasei de elevi. Dimensiuni teoretice și aplicative*. București: Editura Polirom.
- 9.Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes*. Review of Educational Research, 79(1), 491–525.
- 10.Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence*. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.
- 11.Voiculescu, F. (2016). *Dezvoltarea inteligenței emoționale la copii: intervenții psihopedagogice*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- 12.Zamfir, C. & Vlăsceanu, L. (coord.) (2021). *Dicționar de sociologie*. București: Editura Babel. (pentru definirea și contextualizarea „climatului educațional” în pedagogia românească)

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

**Profesor, Călugăru Iulian Viorel
Școala Gimnazială Nr. 1 Balș, Olt**

Într-o societate marcată de schimbări rapide, incertitudini și provocări complexe, sistemul educațional este nevoit să se reinventeze pentru a răspunde eficient nevoilor reale ale elevilor. Tradițional, accentul s-a pus aproape exclusiv pe dezvoltarea cognitivă, în detrimentul dimensiunii emoționale. Cu toate acestea, cercetările recente din neuroștiințe, psihologie educațională și pedagogie arată că inteligența emoțională (IE) este esențială pentru performanța școlară, sănătatea mentală, relațiile sociale și adaptarea la viață. Promovarea unei educații care să cultive în mod activ competențele emoționale reprezintă nu doar o necesitate pedagogică, ci și un imperativ moral și social.

Inteligența emoțională este capacitatea de a percepe, înțelege, exprima, regla și gestiona emoțiile – atât proprii, cât și ale altora (Salovey & Mayer, 1990). Daniel Goleman (1995) a popularizat conceptul și a evidențiat că succesul în viață depinde într-o măsură mai mare de IE decât de IQ. În context educațional, IE se traduce prin abilități de autoreglare, empatie, comunicare eficientă, capacitatea de a gestiona stresul și de a colabora cu ceilalți.

Lipsa dezvoltării emoționale conduce frecvent la comportamente disruptive, anxietate, absenteism, eșec școlar sau chiar abandon. De aceea, IE nu trebuie privită ca o abilitate suplimentară, ci ca un fundament transversal al educației moderne.

Justificarea integrării inteligenței emoționale în procesul educațional

Integrarea inteligenței emoționale în educație răspunde nevoilor actuale ale societății: polarizare socială, creșterea problemelor de sănătate mintală la tineri, expunerea la rețele sociale, lipsa coeziunii în comunități. Elevii trebuie să fie echipați nu doar cu cunoștințe, ci și cu instrumente afective și relaționale pentru a face față acestor provocări.

Printre beneficiile unei educații centrate pe inteligența emoțională se numără:

Îmbunătățirea performanței academice (Durlak et al., 2011)

Reducerea comportamentelor problematice

Creșterea stimei de sine și a rezilienței

Îmbunătățirea relațiilor interpersonale între elevi și profesori

Educația care cultivă inteligența emoțională contribuie la formarea unor cetățeni empatici, echilibrați și responsabili, capabili să funcționeze eficient într-o societate democratică și pluralistă.

Strategii pedagogice pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la elevi

Implementarea inteligenței emoționale în școli poate fi realizată prin diverse metode: Curriculum socio-emoțional: lecții dedicate recunoașterii și exprimării emoțiilor, empatiei, rezolvării conflictelor, luării deciziilor responsabile.

Învățarea experiențială: metode ca jocul de rol, dramatizarea, învățarea prin proiecte sau învățarea prin serviciu în folosul comunității.

Mindfulness și autoreglare: exerciții de respirație, meditație ghidată, pauze de reflecție.

Feedback constructiv și încurajarea reflecției personale: crearea unui climat sigur pentru exprimarea trăirilor.

Modelarea comportamentului de către cadrele didactice: profesorii trebuie să își gestioneze propriile emoții și să relaționeze empatic cu elevii.

Rolul profesorului și formarea cadrelor didactice în domeniul inteligenței emoționale
Profesorul devine un antrenor emoțional al elevilor. El trebuie să cunoască propriile limite și să fie capabil să creeze un spațiu emoțional sigur. Formarea inițială și continuă a cadrelor didactice trebuie să includă module de dezvoltare personală, comunicare empatică, gestionarea conflictelor și stresului.

Un cadru didactic cu un nivel ridicat de inteligență emoțională va avea o mai bună gestionare a clasei, va cultiva relații bazate pe încredere și va contribui la diminuarea fenomenelor de bullying, excluziune sau tensiuni interetnice/interculturale.

Inteligența emoțională și incluziunea educațională

Incluziunea educațională reprezintă angajamentul unui sistem de învățământ de a asigura acces, participare și reușită școlară pentru toți elevii, indiferent de diferențele de statut socio-economic, etnie, religie, gen, dizabilitate sau alte caracteristici personale. Pentru a transforma acest deziderat în realitate, școala trebuie să depășească dimensiunea structurală sau administrativă a incluziunii și să opereze la nivelul relațiilor interumane, al atitudinilor și al climatului afectiv din instituțiile educaționale. În acest context, inteligența emoțională devine o resursă indispensabilă pentru susținerea incluziunii autentice.

Dezvoltarea competențelor emoționale la toți actorii implicați – elevi, cadre didactice, părinți – contribuie la reducerea prejudecăților, la cultivarea empatiei și la întărirea sentimentului de apartenență, elemente esențiale pentru o cultură școlară incluzivă. Un elev provenit dintr-un mediu marginalizat sau care se confruntă cu dificultăți de învățare poate fi adesea expus stigmatizării sau excluziunii subtile, iar o comunitate școlară cu un nivel ridicat de inteligență emoțională va avea resursele necesare pentru a oferi sprijin autentic, în locul respingerii.

Cadrele didactice joacă un rol esențial în această ecuație: un profesor empatic, capabil să recunoască emoțiile și nevoile diverse ale elevilor, va putea adapta metodele de predare, va construi relații de încredere și va interveni prompt în cazul apariției discriminării sau al excluziunii. În plus, dezvoltarea propriilor competențe de reglare emoțională îi va permite să gestioneze situațiile tensionate și să ofere modele de comportament echilibrat.

În ceea ce privește elevii, integrarea programelor de dezvoltare socio-emoțională contribuie la:

- diminuarea comportamentelor de tip bullying și a altor forme de violență psihologică;
- creșterea toleranței față de diferență și valorizarea diversității;
- dezvoltarea abilităților de cooperare și negociere, esențiale într-un mediu heterogen.

De asemenea, pentru elevii cu cerințe educaționale speciale, o școală centrată pe inteligența emoțională devine un spațiu în care se cultivă acceptarea, sprijinul mutual și responsabilitatea colectivă, ceea ce favorizează integrarea socială și progresul școlar.

O dimensiune adesea neglijată, dar fundamentală, este aceea a formării emoționale a profesorilor, care nu poate fi lăsată la voia întâmplării. Educația incluzivă nu poate funcționa eficient fără cadre didactice care să fi parcurs un proces de conștientizare și rafinare a propriei relații cu diferența, vulnerabilitatea sau alteritatea.

Inteligența emoțională este liantul nevăzut al unei școli incluzive autentice. Ea oferă instrumentele necesare pentru a transforma diversitatea într-o resursă și nu într-un obstacol, iar educația într-un spațiu de solidaritate, echitate și respect. Doar prin cultivarea unei inteligențe emoționale colective, școala poate deveni un mediu în care fiecare elev se simte valorizat, ascultat și capabil să se dezvolte în propriul ritm.

Inteligența emoțională și competențele pentru secolul XXI

Societatea contemporană, definită prin globalizare, digitalizare accelerată, mobilitate crescută și interdependență, impune o redefinire profundă a rolului educației. Nu mai este suficientă transmiterea de cunoștințe factuale sau stocarea de informații, ci este esențială formarea unor competențe transversale, flexibile, adaptabile și profund umane. În acest nou ecosistem educațional, inteligența emoțională se afirmă drept o componentă esențială a pregătirii pentru viața profesională, socială și personală a elevilor.

În cadrul paradigmei educației pentru secolul XXI, conturată de organisme internaționale precum UNESCO, OECD sau World Economic Forum, se accentuează nevoia cultivării competențelor denumite generic „soft skills”, printre care se numără: comunicarea eficientă, lucrul în echipă, gândirea critică, creativitatea, empatia, reziliența și capacitatea de a lua decizii etice. Toate aceste competențe sunt interconectate și susținute de inteligența emoțională, care asigură o bază afectivă și relațională solidă.

Conform raportului Future of Jobs (2023) al World Economic Forum, aptitudinile cel mai valorizate de angajatori în viitor includ empatia, capacitatea de a învăța continuu, reziliența și leadershipul colaborativ – toate fiind trăsături derivate dintr-o inteligență emoțională bine dezvoltată. În același timp, automatizarea și inteligența artificială vor prelua tot mai multe sarcini tehnice sau repetitive, dar abilitățile emoționale și sociale vor rămâne inimitabile și profund necesare.

Pe plan educațional, aceste transformări impun regândirea finalităților curriculare: școala nu mai poate avea ca scop exclusiv formarea profesională tehnică, ci trebuie să pregătească indivizi capabili să gestioneze stresul, incertitudinea, schimbarea, dar și să colaboreze intercultural și să comunice nonviolent. Inteligența emoțională devine astfel o competență-cheie de viață, necesară pentru angajabilitate, cetățenie activă și bunăstare personală.

Mai mult, în contextul crizelor recente – pandemii, conflicte geopolitice, criza climatică – capacitatea indivizilor de a regla emoțiile, de a construi relații de încredere și de a manifesta empatie s-a dovedit vitală pentru coeziunea comunităților și reziliența socială.

Așadar, școlile trebuie să investească în formarea acestor competențe nu doar ca strategie de dezvoltare individuală, ci ca proiect educațional pentru o societate democratică, echitabilă și sustenabilă.

Integrarea inteligenței emoționale în cadrul educației pentru secolul XXI presupune:

- un curriculum centrat pe dezvoltarea socio-emoțională, nu doar cognitivă;
- profesori formați ca facilitatori ai învățării emoționale;
- politici educaționale care valorizează evaluarea holistică a elevului;
- resurse educaționale adaptate care sprijină învățarea prin cooperare, reflecție și experiență.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor nu este o simplă tendință pedagogică, ci o necesitate imperativă pentru formarea unui capital uman complex, adaptat

cerințelor secolului XXI. Fără o educație care să includă dimensiunea emoțională, riscul este formarea unor indivizi „competenți tehnic, dar fragili uman”, incapabili să contribuie la construirea unei societăți echilibrate și durabile.

Obstacole și provocări în promovarea inteligenței emoționale în școli

Printre dificultățile întâlnite în integrarea IE în sistemul educațional se numără:

Lipsa de formare a profesorilor

Lipsa de timp și supraîncărcarea programelor școlare

Percepția eronată că IE nu este „o materie serioasă”

Rezistența instituțională la schimbare

Este nevoie de voință politică, colaborare intersectorială (educație–sănătate–asistență socială) și implicarea comunităților locale pentru a genera schimbare sistemică.

Concluzii

Promovarea inteligenței emoționale nu este un lux pedagogic, ci o necesitate strategică pentru dezvoltarea unui sistem educațional echilibrat și eficient. Aceasta oferă elevilor instrumente esențiale pentru a trăi armonios cu ei înșiși și cu ceilalți, pentru a lua decizii etice și pentru a contribui la o societate coezivă și empatică. Într-o lume marcată de incertitudini, formarea unei „inteligențe emoționale colective” poate deveni fundamentul unei civilizații a păcii, dialogului și solidarității.

Bibliografie

- 1.Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. Child Development, 82(1), 405–432.
- 2.Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- 3.Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
- 4.OECD (2018). *The Future of Education and Skills: Education 2030*. OECD Publishing.
- 5.Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* New York: Teachers College Press.
- 6.CASEL (2020). *Core SEL Competencies*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Retrieved from: <https://casel.org>

Provocări și soluții între educația socio-emoțională și educația civică

**Profesor, Călugăru Iulian Viorel
Școala Gimnazială Nr. 1 Balș, Olt**

În contextul globalizării, digitalizării și al crizelor socio-politice, școala contemporană este chemată să răspundă nu doar nevoilor de instruire, ci și celor de formare a unor cetățeni echilibrați emoțional și responsabili civic. Educația socio-emoțională (Social and Emotional Learning – SEL) și educația civică converg într-un spațiu pedagogic comun, în care se formează competențe afective, relaționale și sociale esențiale pentru o democrație funcțională. Cu toate acestea, integrarea celor două dimensiuni în sistemele educaționale ridică multiple provocări didactice, curriculare și de viziune. Acest referat își propune să exploreze tensiunile dintre cele două forme de educație, dar și soluțiile posibile pentru o articulare coerentă și eficientă.

Educația socio-emoțională urmărește dezvoltarea capacității de autoreglare, empatie, luare de decizii responsabile, gestionarea relațiilor și conștientizarea emoțiilor proprii și ale celorlalți (CASEL, 2020). Este o formă de învățare care vizează competențele intrapersonale și interpersonale necesare pentru adaptare, cooperare și reziliență.

Educația civică, în schimb, are ca obiectiv formarea unor cetățeni activi, informați, implicați în viața democratică. Ea cultivă valori precum responsabilitatea, participarea, respectul pentru lege, drepturile omului, toleranța și solidaritatea socială.

Deși aparțin unor registre pedagogice distincte, cele două forme de educație sunt complementare: educația civică oferă cadrul normativ al conviețuirii sociale, iar educația socio-emoțională asigură instrumentele afective pentru interiorizarea acestui cadru.

Puncte de convergență între cele două tipuri de educație

Ambele tipuri de educație pun accent pe:

- formarea conștiinței morale și etice;
- dezvoltarea empatiei și toleranței;
- luarea deciziilor în mod responsabil;
- interacțiunea respectuoasă într-un spațiu plural;
- promovarea gândirii critice și a autorefecției.

Un elev educat socio-emoțional este mai bine pregătit pentru implicare civică activă. El înțelege nu doar regulile unei societăți, ci și nevoia de colaborare, compasiune și dialog. Astfel, inteligența emoțională devine un fundament al participării democratice.

Provocări în integrarea educației socio-emoționale cu educația civică

a) Separarea artificială a disciplinelor

În majoritatea sistemelor educaționale, educația civică este tratată ca o disciplină teoretică, iar educația emoțională, dacă există, este marginalizată sau integrată doar fragmentar. Această

separare împiedică o înțelegere holistică a formării civice, care are nevoie de o ancorare afectivă și relațională.

b) Lipsa formării cadrelor didactice

Profesorii de educație civică nu sunt instruiți să abordeze dimensiunea emoțională a comportamentului civic. Invers, profesorii care facilitează ateliere de dezvoltare personală evită adesea componenta normativă, socială sau politică. Această lipsă de formare transdisciplinară afectează coerența mesajului educațional.

c) Rezistența culturală

În unele contexte, exprimarea emoțiilor este considerată o slăbiciune, iar educația civică este redusă la conformism legalist. Promovarea unei educații afective și critice poate genera rezistență din partea cadrelor didactice sau a părinților, în special în comunități conservatoare.

d) Presiunea performanței academice

Accentul pe performanța cognitivă și rezultatele la testele standardizate lasă puțin loc pentru activități reflexive, dialogice sau relaționale. Astfel, dimensiunile emoționale și civice ale educației sunt considerate „secundare”.

Soluții și bune practici pentru integrarea celor două forme de educație

a) Curriculum integrat și transdisciplinar

Se impune o revizuire curriculară care să integreze educația socio-emoțională în cadrul educației civice și invers. Exemple de bune practici:

lecții despre drepturile omului care includ discuții despre empatie și traumă;

dezbateri despre justiție socială corelate cu emoții precum indignarea, compasiunea sau speranța;

studii de caz despre lideri civici care și-au gestionat inteligent emoțiile.

b) Formarea continuă a cadrelor didactice

Programele de formare ar trebui să includă:

instrumente de alfabetizare emoțională;

tehnici de gestionare a conflictelor și comunicare non-violentă;

abordări participative în educația civică;

activități de autocunoaștere și de conștientizare a biasurilor proprii.

c) Încurajarea implicării elevilor în proiecte reale

Educația nu trebuie să rămână în sfera abstractă. Proiectele de tip „serviciu în folosul comunității” (service-learning), campaniile de advocacy, implicarea în consiliile elevilor oferă contexte autentice de învățare civică prin trăire emoțională.

d) Evaluarea holistică a competențelor

Evaluarea trebuie să includă nu doar cunoștințele teoretice, ci și:

capacitatea de reflecție etică;

exprimarea emoțiilor într-un mod constructiv;

participarea activă în contexte democratice;

colaborarea în echipe diverse.

Studiu de caz: lecția despre discriminare – între emoție și civism

O lecție despre discriminare rasială sau etnică poate fi abordată din dublă perspectivă:

- **cognitiv-normativă:** analizarea legislației privind nediscriminarea, drepturile fundamentale, egalitatea în fața legii;
- **emoțională și relațională:** discutarea emoțiilor asociate excluderii, empatia față de victime, identificarea mecanismelor de interiorizare a prejudecăților.

Prin integrarea acestor dimensiuni, elevii nu doar „învață” despre dreptate, ci simt nedreptatea și doresc să intervină.

Impactul sinergic: formarea cetățeanului reflexiv și empatic

Un sistem educațional care îmbină educația civică cu cea socio-emoțională formează:

- cetățeni care înțeleg legile, dar și valorile care le susțin;
- indivizi capabili să dialogheze și să colaboreze cu ceilalți într-un cadru plural;
- tineri care acționează nu doar în baza obligației legale, ci și a conștiinței morale.

Astfel, emoția devine combustibilul participării civice, iar reflecția critică asigură discernământul democratic.

Concluzii

Relația dintre educația socio-emoțională și educația civică nu este una de opoziție, ci de complementaritate strategică. Într-o lume marcată de polarizare, manipulare emoțională și crize de reprezentare democratică, școala are datoria să formeze indivizi capabili de empatie, dialog, responsabilitate și implicare. Această misiune nu poate fi îndeplinită decât printr-o abordare integratoare, care să unească competențele afective și valorile civice într-un demers educațional coerent, viu și uman.

Bibliografie

- 1.Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). *Measuring Emotional Intelligence in Education: A Review*. Learning and Individual Differences, 20(2), 1–13.
- 2.Căprioară, D. (2019). *Inteligența emoțională în procesul educațional*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
- 3.CASEL (2020). *Social and Emotional Learning Framework*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org>
- 4.Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- 5.Iucu, R. B. (2009). *Managementul clasei de elevi. Dimensiuni teoretice și aplicative*. Iași: Polirom.
- 6.Miclea, M. (2003). *Psihologie cognitivă*. Cluj-Napoca: Editura ASCR.
- Neacșu, I. (2017). *Educația pentru cetățenie activă*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- 6.Opre, A., & Sava, F. A. (2015). *Psihologia educației și a dezvoltării*. Cluj-Napoca: Editura ASCR.
- 7.Voiculescu, F. (2016). *Dezvoltarea inteligenței emoționale la copii: intervenții psihopedagogice*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Rolul comunicării și empatiei în dezvoltarea emoțională a preșcolarului

Prof. Ed. Timpurie, Cănrău Gabriela

Școala Gimnazială comuna Ion Creangă, Neamț

Conectare și empatie în educația timpurie a subliniat importanța implicării părinților în educația copiilor și impactul major pe care îl poate avea pentru dezvoltarea celor mici o colaborare strânsă și consecventă între dascăli și părinți.

Comunicarea empatică sau nonviolentă vă ajută să înțelegeți ce este în spatele comportamentului copilului și să interpretați corect ceea ce vrea acesta să vă transmită. Copiii trăiesc emoții foarte puternice, iar emoțiile sunt dublate de cele mai multe ori de neputința de a le exprima. O criză de tantrum nu e niciodată un simplu acces de furie. Copilul are nevoie să îi fie văzute și înțelese emoțiile și stările. Cearta, pedeapsa, etichetele vor aduna în el o mare doză de frustrare care se va manifesta tot agresiv, în alt mod și într-un alt moment.

Siguranța emoțională este o nevoie de bază a copilului, dincolo de cele primordiale legate de hrană, somn, frig sau cald. De aceea ne-am propus să vă împărtășim din experiența noastră pentru a vă ajuta să îi oferiți copilului acest dar de pe urma căruia va beneficia toată viața. Sentimentele de acceptare și de apartenență la un loc – fie el casă, parc, grădiniță, școală, loc de muncă – sunt direct legate de aceasta.

Primii șapte ani de viață au o importanță covârșitoare asupra viitorului fiecăruia dintre noi, în toate domeniile, dar și mai ales în materie de psihologie. Anume acești ani reprezintă perioada decisivă în dezvoltarea personalității și în dezvoltarea empatiei. Formarea la copii a capacității de a acționa în conformitate cu normele etice (grija față de cei mici, față de bătrâni, acordarea ajutorului, simțul dreptății, bucuria față de succesul altuia) are loc în cadrul dezvoltării empatice.

Vârsta cuprinsă între 5 și 7 ani este senzitivă de dezvoltare a empatiei. Empatia ca fenomen psihic complex îi pune amprenta pe parcursul întregii vieți a omului pe comportamentul său, fără de care ar fi dificil de explicat relația persoanei cu cei din jur, comunicarea interpersonal, înțelegerea celorlalți și construirea propriei strategii de acțiune în societate. Empatia apropie oamenii în comunicare determinând existența unei comunicări bazate pe încredere. Copiii care sunt empatici sunt capabili să compătimească.

Dezvoltarea empatiei și însușirea normelor morale este condiționat de particularitățile comunicării cu adulții, și în primul rând cu părinții. O familie armonioasă este familia unde climatul

psihologic se caracterizează prin dragoste, înțelegere, stimț reciproc, interajutorarea, responsabilitate, cunoaștere, simpatie, atașament, încredere și acceptare, iar familia cu un climat nefavorabil se caracterizează prin neînțelegeri, conflicte, lipsa dragostei și încrederii. În prezent sunt tot mai multe familii care nu mai îndeplinesc funcția de suport emoțional și nu oferă confort și securitate psihologică membrilor săi. În așa familii copiii și părinții nu sunt implicați într-o activitate comună, părinții foarte rar discută problemele copiilor, nu se bucură pentru succesele lor, chiar și părinții între ei nu-i împartesc trăirile și emoțiile.

Dereglarea contactului emoțional cu părinții, lipsa apropierei emoționale și a înțelegerii empatică traumează profund psihicul copilului și are un impact negativ asupra dezvoltării copilului și formarea personalității copilului. Relațiile nefavorabile cu părinții creează pericolul dereglării dezvoltării ulterioare a empatiei. Copiii din familiile nefavorabile vor manifesta insensibilitate la problemele altora, indiferență față de bucuria sau tristețea celor din jur. Influența educativă a părinților trebuie să fie orientat spre dezvoltarea buntății, acceptării de sine, compasiunii față de alții în copil. Un factor important în dezvoltarea empatiei la precolari îl constituie situația familială (climatul, relațiile, comunicarea, etc). Preșcolarii mari cu un nivel mediu al empatiei care se manifestă uneori, copilul fiind foarte selectiv în ceea ce privește împărțirea jucăriilor, emoțiilor și consolarea cuiva, aceste cazuri se întâlnesc rar, a ceea ce presupune o situație socială de dezvoltare (un climat familial sau o situație familial) mai puțin favorabil. Preșcolarul crește într-o atmosferă unde primește mai puțin dragoste, încredere, căldură. În această familie sunt neînțelegeri.

Preșcolarii mari cu un nivel scăzut al empatiei care nu reacționează practic în nici un mod sau reacționează negativ la suferința altuia, ceea ce presupune situația socială de dezvoltare (climatul familial) este nefavorabil. În familia în care crește copilul mai mult emoțiile negative, neînțelegeri, concurență, antipatie, lipsă de respect, încordare, neacceptare. Copilul este lipsit de încredere, dragoste și căldură.

Precolari mari cu un nivel mediu de dezvoltare a empatiei ceea ce presupune că ei cresc într-o familie mai puțin conflictual. În timp ce preșcolarii mari cu un nivel înalt al empatiei. Acești preșcolari cresc într-o familie unde relațiile între membri sunt armonioase, pline de afecțiune, unde există compromis, empatie și încurajare, părinții oferindu-le copiilor modele de comportament bogate în emoții pozitive și acești copii la rândul său sunt grijulii și manifestă compasiune în cazul nefericirii altora.

Precolarii mari cu un nivel înalt de dezvoltare a empatiei, în aceste familii există o atmosferă caldă, cu relații armonioase, încredere în sine, stabilitate emoțională. În timp ce preșcolarii mari cu un nivel mediu de dezvoltare a empatiei presupune o familie cu relații mai puțin dușmănoase între membrii familiei, deși totuși există divergențe, conflicte și uneori manifestări de ură. Preșcolarii mari cu un nivel scăzut al empatiei înseamnă faptul că copiii cresc într-o familie în care relațiile dintre membri sunt dușmănoase, persistă ura și frustrarea, negativismul, instabilitatea emoțională. Manifestarea îndelungată a acestor forme de comportament afectiv în familie duce la formarea unor calități negative ale personalității și la consolidarea lor.

Situația socială de dezvoltare a copilului joacă un rol important în dezvoltarea armonioasă a personalității are un impact profund în dezvoltarea empatiei. Empatia se dezvoltă doar în situația socială de dezvoltare în cadrul familiilor în care predomină dragoste, simpatie, respect unul față de altul, acceptare, încredere, înțelegere reciprocă între soți, relație afectivă și spirituală, senzația subiectivă de fericire, stabilitate, încredere, căldură, grijă unul față de altul, compasiune. Dacă unele din condiții ce se referă la situația socială de dezvoltare sunt deteriorate, lipsesc sau sunt înlocuite cu alte condiții, și copilul nu-și satisface anumite necesități în familie atunci el nu va manifesta grijă, compasiune față de ceilalți, cu alte cuvinte nu va fi empatic.

Dezvoltarea empatiei nu depinde de componența structurală a familiei, pentru că atât precolarii cu un nivel înalt al empatiei fac parte atât din familii complete cât și incomplete sau sunt crescuți de buni.

Dezvoltarea empatiei este determinată de situația socială de dezvoltare: formarea abilităților de a înțelege și de a verbaliza emoțiile, trăirile și comportamentul celor din jur; însușirea mijloacelor efective de comportament legate de colaborare, compătimire, ajutor reciproc, responsabilitate pentru alții; formarea poziției morale pozitive; formarea deprinderilor de comunicare afectiv-positiv cu semenii, Prin intermediul activităților special organizate putem influența pozitiv dezvoltarea empatiei la precolarii mari.

Bibliografie

1. Bradberry T., Greaves J. Inteligența emoțională 2.0. București: Litera, 2016. 207p.
2. Cury A. Eliberează-te de temnița emoțiilor. București: For You, 2013. 163p.
3. Dicționar de psihologie. Coord. U. Șchiopu. București: Babel, 1997.
4. Doron R., Parot F. Dicționar de psihologie. București: Humanitas, 2006. 886p.

BULLYINGUL/CYBERBULLYING-UL ÎN ȘCOALĂ – RESURSĂ EDUCAȚIONALĂ

Prof.înv primar Căndea Margareta
Școala Gimnazială Dumbrăvița, jud Timiș

Titlul Activității: Bullyingul verbal – “Insulte NU sunt deloc amuzante”

Obiective:

- ✓ să răspundă corect la întrebări pe baza textului audiat/citit;
- ✓ să identifice comportamente pozitive/negative ;
- ✓ să identifice comportamentul de bullying;
- ✓ să interpreteze o situație ce ilustrează respectul/lipsa de respect;
- ✓ să aibă sensibilitate și să înțeleagă impactul emoțional al cuvintelor;
- ✓ să înțeleagă rolul pe care-l poate avea într-o situație de bullying;
- ✓ să manifeste atitudini și deprinderi de comportament prosocial atât la școală, cât și în afara școlii.

Materiale didactice: volumul Insulte nu sunt deloc amuzante- Amanda F. Doering, flipchart, cartonașe, videoproiector, laptop, imagini potrivite temei în discuție

Desfășurarea activității:

După pregătirea materialelor necesare bunei desfășurări a orei și după crearea unei atmosfere plăcute(fond muzical) se va face introducerea în activitate prin declanșarea unui scurt moment de brainstorming referitor la termenul de bullying.(pe tablă se află desenat un norișor ce conține termenul respectiv)

Elevii vor veni la tablă și vor nota orice cuvânt/ idee care le trece prin minte și are legătură cu termenul dat.

Se va trage o concluzie pe baza ciorchinului obținut-

- 1.bullying = inimă rănită
- 2.Există Bullying – verbal
 - fizic
 - cyberbullying-

3.“ Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face!”

Elevii, organizați pe grupe, vor asculta lectura : “ Insulte NU sunt deloc amuzante”- Amanda F. Doering.

Fiecare echipă, pe parcursul audierii textului, va întocmi câte o listă cu termeni selectați din lectură și care produc personajului principal durere, tristețe, teamă, dezamăgire, lipsă de încredere.

Se expun listele în fața clasei și se vor purta discuții:

1. Ce simțim când auzim asemenea cuvinte în jurul nostru?
2. Vi s-a întâmplat să auziți astfel de vorbe?
3. Cum se pot numi ele într-un cuvânt? (insulte/ jigniri/ amenințări)
4. Este cineva care a trăit ceva asemănător cu ceea ce a pățit personajul lecturii?
5. Ce înseamnă că ai pățit dacă vorbele jignitoare/ insultele v-au fost adresate direct?
(o agresiune verbală, adică este vorba despre bullying)
6. Cum ai reacționat pentru a ieși din situația neplăcută? (elevii vor enumera acțiuni/ atitudini pe care le-au avut în respectivele momente tensionate)

Se va trage o nouă concluzie:

- ❖ evităm situațiile conflictuale, nu provocăm discuții jignitoare la adresa nimănui
- ❖ dacă insultele se repetă/ ești victima bullyingului verbal , este bine să vorbești cu părinții tăi sau cu un profesor/ adult de încredere
- ❖ folosește „metoda prietenului”, adică stai în preajma unui prieten atunci când tu ești ținta bullyingului

JOC “Așa Da , așa NU!”

Se vor proiecta imagini care reprezintă diferite comportamente ale copiilor în diverse situații de viață.(ANEXA 1)

Pe bănci elevii găsesc cartonașe roșii și verzi. Vor ridica cartonașul corespunzător pentru a aproba sau a dezaproba comportamentul expus (VERDE pentru DA și ROȘU pentru NU).

Evaluarea activității:

- Wordwall - <https://wordwall.net/ro/resource/30902036/bullying>

🎭 Joc de rol – Cum intervii?

Colegul/ colega ta este victimă a bullyingului verbal.(cineva i-a adresat numeroase cuvinte jignitoare, în mai multe zile la rând).Fiecare grupă va desemna un elev care intrând în joc vine cu soluții personale pentru a –și ajuta colegul/colega care a suferit de agresiune verbală.

- Se dă din mână în mână un ghem și i se va spune copilului care primește ghemul un lucru care este apreciat la el.

Concluzie: Cum te simți când auzi atâtea cuvinte frumoase/ expresii apreciative în clasa noastră, sau chiar în mediul școlar? (se acceptă toate variantele de răspuns care au o notă pozitivă)

Bibliografie

Amanda F. Doering -“Insulte NU sunt deloc amuzante”- BOOKZONE, BUCUREȘTI, 2021

www.didactic.ro

<https://wordwall.net/ro/resource/30902036/bullying>

www.edu.ro

ANEXA 1 (SURSA IMAGINI- internet)



Prof. Capraru Cristinel

**Educația religioasă este doar în sarcina Religiei
sau trebuie să devină un obiectiv și pentru
celelalte discipline ?**



Prof. Capraru Cristinel

CUPRINS:

Introducere.....	3
1. Omul ființă religioasă.....	4
2. Educația religioasă componentă a procesului de învățământ.....	7
3. Educația religioasă și formarea cultural-religioasă a omului în școală (interdisciplinar)....	10
Concluzii.....	13
Bibliografie.....	15

Introducere

Religia reprezintă legatura liberă, conștientă și personată a omului cu Dumnezeu. În cadrul sistemului de învățământ este disciplina care se bazează pe revelația divină și are drept scop conducerea elevilor spre cunoașterea Lui (In. 17, 3).

Factorii care stau la originea acesteia sunt: Dumnezeu și omul, de aceea Religia se prezintă ca un fenomen spiritual, pur și universal, bazat pe predispoziția spre religiozitate, înnăscută în om.

Educația religioasă este acțiunea specifică umană pe care educatorul o desfășoară pentru dezvoltarea religiozității elevului, pe baza unor principii și cu ajutorul unor metode și mijloace specifice. Educația religioasă se fundamentează pe două adevăruri de credință subliniate în Sfânta Scriptură: întruparea Domnului Iisus Hristos — Fiul lui Dumnezeu, Care S-a făcut om pentru a-i da omului posibilitatea de a ajunge la asemănarea cu Dumnezeu — și existența sufletului uman, care poate fi modelat prin educație.

Importanța educației religioase este determinată de argumente morale (normele moralei creștine sunt revelate de Dumnezeu), culturale (tot ce s-a creat demn de admirat în domeniul culturii umane se datorează, în parte, creștinismului și sensului pe care acesta l-a dat culturii) și sociale (îl formează pe om în comunitate, prin comunitate și pentru comunitate).

În educația religioasă sunt implicați mai mulți factori: familia, Biserica, școala, societatea, mass-media, profesorul de religie, elevul, conținutul specific etc. La orele de religie, factorii cei mai importanți ai educației religioase sunt profesorul și elevul.

1. Omul ființă religioasă

Ca noțiune, Religia desemna, în concepția romană, păstrarea cu sfințenie a jurământului depus.

Religia presupune o activitate, o stare de spirit, un demers (efort) lăuntric, o convorbire, o relație între om și Dumnezeu.

Religo – are; relego - ere = a pune în legătură.

În perioada Evului Mediu, denumirea nu era des întrebuințată. Noțiuni asemănătoare regăsite în lucrările scolasticilor erau pietas și fides – i.

În spațiul românesc, cuvântul este repus în circulație în perioada Școlii Ardelene, care a accentuat ideea latinității poporului român. Limba Latină era prezentă în cancelariile europene în toată perioada Evului Mediu și după Renaștere, fiind o realitate și în spațiul intracarpatic (Transilvania).

În ținuturile extracarpatic, copiii primeau învățături din lucrări cu caracter teologic, creștin: bucoavne, didahii, catehisme.

Religia a devenit în România Modernă o disciplină obligatorie de învățământ.

Învățământul religios, desfășurat într-o manieră strict tehnicistă, conduce cel mult la formarea unei culturi religioase, însă nu și a unei convingeri profunde.

Cât de indiferentă ar fi familia față de educația copiilor, sufletul copilului este în mâna dascălului ca o pastă moale, ca plastilina care poate fi modelată în anii școlarității.

Religia are un caracter preponderent formativ, oferind energia spirituală, suportul creștin pentru rezistența în fața încercărilor vieții¹.

În absența vieții religioase, omul s-ar reduce la o viețuitoare bipedă, limitat doar la necesitățile fiziologice. Religia însă, prin potențialul sacramental, sporește capacitatea rațională a omului oferind convingeri și conștiință de sine.

Religia este inima vieții omului. Dimensiunea sfințitoare îl determină să-și asume responsabilități nu numai în ceea ce privește persoana sa, ci și în raport cu semenii. De vreme ce desăvârșirea persoanei umane este legată de sfințenie, omul se va strădui permanent să se apropie de modelul divin uman, adică să elimine treptat animozitățile, violențele.

¹ Constantin Cucoș, *Educația Religioasă – conținut și forme de organizare*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1995, p. 43.

Cel care participă la viața liturgică cu conștiința prezenței hristice își va asuma liber consimțit valorile unanim acceptate. Așa devine omul mai răbdător, mai tolerant, mai cumpătat, mai iertător, mai altruist, și cu iubire până la jertfă în raport cu persoanele aflate în suferințe. Cei care consideră Sacrul drept valoare supremă, sunt recunoscuți în viața cotidiană ca fiind oameni ai lui Dumnezeu².

Cu toate că religia comportă astăzi un caracter plurietic și multiconfesional, ea oferă o bază educativă înainte de perioada școlarității (în familie, în Biserică). În toată istoria omenirii, instituțiile religioase au reprezentat un loc de alfabetizare, un spațiu al cărții. Religia, prin perspectiva sa transcendentă și soteriologică îl ajută pe tânărul societății contemporane să-și modeleze conduita, comportamentul, să-și transfigureze energia renunțând la plăcerile efemere, în beneficiul bucuriilor spirituale.

Cultura, în absența cultului este un palier al vieții care își neagă originile. Cultura în relație cu cultul este creatoare de valori (ex: L.V. Bethoven). Relația dintre ele este asemănătoare relațiilor familiale (vezi etimologia termenului cultură). Alte ex: Pitagora (cel care a introdus numerele în matematică), era un om religios³.

Primele Universități medievale au fost înființate de clerici, iar una dintre Facultăți a fost Teologia. Ex: Universitatea din Bologna, sfârșitul sec al XI-lea, început de secol XII; dar și cea mai cunoscută Universitate de la Paris – Sorbona- (numele vine de la Robert de Sorbon – canonist). Pe frontispiciul de la Oxford scrie „Deus illuminatio mea est”⁴.

Majoritatea creatorilor de opere teoretice au fost clerici sau persoane de formație teologică.

Avem exemplele lui Anselm de Canterbury, frații Bacon, Comenius (toți clerici), Hegel (a studiat teologia la Tubingen), Kant, Schelling; Simion Mehedinți (seminarist). Sunt și persoane cu formație teologică dar care și-au renegat-o: Lucian Blaga.

Rolul cultural al religiei a fost evidențiat și de T. Vianu în „Introducere în Teoria Valorilor” (București, 1945). Gânditorul român a lăsat o precizare definitorie pentru raportul religie – cultură. El amintea de necesitatea valorilor morale, artistice, economice, juridice în viața omului, dar și a celor religioase. Cele menționate anterior le considera a fi integrabile, iar cele religioase – integrative. După Tudor Vianu, valorile religiei oferă o punte, un arc de boltă, dând sens celorlalte valori.

² *Ibidem*, p. 45.

³ Pr. I. Naclad, *Educația religioasă în cadrul slujirii preoțești*, Biblioteca F.T.O.B., 2004, p. 33.

⁴ Pr. Vasile Gordon, *Biserica și Școala*, Ed. Christiana, București, 2004, p. 71.

Pentru virtuțile promovate de învățăturile religioase, membrii societății înțeleg relațiile cu concetățenii din perspectiva relațiilor dintre Hristos și cei aflați în nevoi (leproșii, slăbănogii, orbi, demonizații, desfrânații). Religia nu exclude viața socială ci oferă motivații și convingeri în direcția lucrării actelor de milostenie, de întrajutorare. Familia creștină este factor de armonie în societatea contemporană.

În viața socială vocea discretă a creștinilor se rezumă la orthopraxie (mărturisirea dreptei credințe prin fapte).

Religia este necesară în societățile actuale și pentru că dezamorsează comportamentul violent al microgrupurilor (sub masca religiei se ascund de multe ori și interese materiale – a se vedea cazul musulmanilor - jihadul).

Religia are și un rol psihologic, de echilibrare a ființei umane. În general, oamenii necredincioși sunt în afara harului și atunci sunt predispuși la tot felul de acte⁵.

Religiozitatea este un fenomen multidimensional care are multe implicații în planul vieții sociale, dar mai ales individuale. Religiozitatea poate fi privită din punctul de vedere al manifestărilor externe sau din punctul de vedere al conținutului credințelor individuale și al influenței pe care acestea le exercită asupra alegerilor pe care le face individul.

Religia este o necesitate psihologică deoarece omul aspiră spre infinit, spre Dumnezeu. Sentimental religios este un sentiment aparte, nu este numai de natură sentimentală, intelectuală sau volițională, ci este o sinteză a tuturor sentimentelor. Religia este un fapt divin necesar, omul descoperindu-se în religie⁶.

Trăirea religioasă nu este altceva decât ceea ce omul simte, gândește și manifestă față de lumea supranaturalului, în anumite momente, cu anumite ocazii. Spre deosebire de alte instituții care promovează valorile, religia ca instituție vizează omul în totalitatea sa. Aspectele majore pe care religia le are în vedere sunt originea și mai ales finalitatea omului.

Omul trebuie să aibă o justificare a existenței sale și să-și îndeplinească sensul existențial. Formația religioasă constituie mijlocul și condiția pentru împlinirea idealului vieții, iar formarea, instruirea se realizează prin educație, ceea ce corespunde stării lăuntrice a omului spre desăvârșire.⁷

Religia ca fenomen psihic conduce spre formularea unui ideal sfânt, religios, care caracterizează viața întreagă, în el sintetizându-se conștiința supremă a binelui, adevărului și

⁵ *Ibidem*, p. 72.

⁶ *Ibidem*, pp. 17-18.

⁷ Gheorghe Șanta, *Valori creștine în educația morală a adolescentului*, Ed. Casa cărții de știință, Cluj Napoca, 2004, p. 39.

frumosului, astfel, sub influența acestor valori transcendente, adolescentul devine religios, deoarece simte că aparține unei lumi suprasensibile, unitatea tuturor valorilor într-o valoare supremă, transcendentă, făcând-o valoarea religioasă.

2. Educația religioasă componentă a procesului de învățământ

Educația religioasă este cea de a doua coordonată a procesului de formare a omului religios. Ian Amos Comenius⁸ precizează: „Cea mai înaltă artă este aceea de a forma bine pe om, care e ființa cea mai ciudată și mai schimbătoare și mai greu de condus dintre toate viețuitoarele”. Posibilitatea și modalitățile de realizare ale acesteia sunt legate tot de fundamentul principiilor învățământului religios, de antropologia creștină, în ultimă instanță.

Încercăm aici o definiție: educația religioasă creștină este o acțiune specific umană care se desfășoară în iubire, libertate și conlucrare cu harul lui Dumnezeu, conștient și organizat, de către educatori, în sânul Bisericii, pe baza unui plan și a unei metode desăvârșite de Aceasta. Factorii implicați în educația religioasă sunt: catehetul, catehumenul, înțeleș azi ca subiect al educației religioase. Biserica care o organizează și în care se realizează relația sinergică cu Divinitatea, și anumite comunități sociale care constituie cadrul în care ea se realizează. În special familia, școala, mediile monastice. Mijloacele educației religioase creștine sunt:

1. rugăciunea și meditația religioasă - individuală sau colectivă, cea din urmă încununată cu Liturgia catehumenilor. Prin urmare „între sentimentul religios și rugăciune este o legătură intimă, organică. Mireasma este rugăciunea, credința este smirna care arde pe altar; când credința este aprinsă, de pe altarul sufletului se ridică spre cer rugăciunea, ca o esență a sufletului, fragment de voință idealizată, elan de spirit eliberat, undă de spiritualitate pură. smerenie de penitență sau efuziune de adorație și recunoștință, strigăt de ajutor și de izbăvire, sau mărturisire de resemnare și adeziune”⁹;

2. deprinderile morale, în forma lor moral-religioasă: Poruncile Mântuitorului (Matei 7, 5; 5, 7; 5, 9; 7, 21; 7, 16-20; 25, 31-46; Luca 10, 25-37); Sfinții Părinți, în special Sfântul Ioan Gură de Aur și Marii Capadocieni; fapta, cu acțiuni și deprinderi pentru realizarea

⁸ Ian Amos Comenius, *Didactica Magna*, traducere, note, comentarii și studio în traducere de prof. univ. dr. Iosuf Antohi, București, 1970, p. 14 apud prof. univ. dr. Carmen-Maria Bolocan, *Catehetica și didactica religiei*, Editura Sfântul Mina, Iași, 2008, p. 283.

⁹ Gr. Cristescu, *Fă lucrul evanghelistului*, Tipografia Arhidiecezană, Sibiu, 1929, pp. 58-59 apud ibidem, p. 284.

binelui, constituind un mijloc de temelie pentru educația religioasă. Aici se includ: postul și înfrânările practicate din convingere religioasă, păstrarea tradițiilor și a obiceiurilor strămoșești legate de spiritualitatea poporului creștin din care face parte catehetul și catehumenul, cercetarea Bisericii pentru întreținerea și adâncirea legăturii spirituale cu Dumnezeu (participarea la cultul divin, în special la Sfânta Liturghie, legătura harică realizată în Sfintele Taine, în special Taina Mărturisirii și Taina Stanței Euharistii, cântările bisericești ca mijloc de formare a credinciosului, înaintemergătoare ale harului divin și, legat de acestea, citirea Sfintei Scripturi. Aceste mijloace de educație religioasă devin temeiuri pentru transformarea omului, cel mai frecvent. în urma unui proces de învățare. In acest sens, părintele M. Bulacu¹⁰ precizează că „voința se întărește nu numai cu cunoștințe, ci și cu acțiuni și deprinderi care dau voinței ceea ce noi numim a doua natură”.

Sfântul Preot Mărturisitor Dumitru Stăniloae¹¹ spune: „Credința nu e un bun explicabil în cadru individualist. Ea e produsul raportului între om și om și al lucrării lui Dumnezeu, care e activ în acest raport”. Ajungem astfel la cea de a treia coordonată a procesului de formare a creștinului.

Educația religioasă începe în primul rând în familie, de la vârstele fragede, odată cu „preistoria biografică a individului”, așa cum afirmă Vasile Băncilă (1994), acest lucru fiind important deoarece copilul este maleabil și poate fi format. Faptul că primele cunoștințe despre religie sunt aflate încă din mica copilărie nu înseamnă că la vârste mai târzii este imposibilă educarea religioasă, nefiind niciodată prea târziu ca omul să se preocupe de sufletul său.

Familia joacă un rol foarte important în deschiderea drumurilor spre religie, având nu numai „datoria de a asigura condițiile materiale de dezvoltare a copiilor, ci și obligația de cultivare spirituală a acestora, de împlinire a personalității”.

Apoi, copilul învață religia la școală. În adolescență, tânărul începe să își pună mai multe probleme, are mai multe întrebări cu privire la creație, la evoluția omului, întrebări care încep să îl neliniștească. De aceea, el caută să afle adevărul de la profesorul de religie, persoana care pe baza studiilor teologice este în măsură să îi dea explicații.

Din păcate însă, epoca modernă își pune amprente și stabilește limite și cu privire la moralitate. Nu toate familiile își mai cresc copiii în spirit religios. „Mamele de odinioară, chiar când erau simple țărânci, știau să pună pe buzele pure și fragile ale copiilor, cristaline

¹⁰ Pr. M. Bulacu, *Studiu introductiv în catehetica ortodoxă*, Oradea, 1928, p. 169 apud *ibidem*.

¹¹ Pr.acad. Dumitru Stăniloae, *Iisus Hristos sau restaurarea omului*, ediția a II-a, Editura Omniscop, Craiova, 1993, apud *ibidem*.

cuvinte sacre, știau să aprindă în ochi irizări de vis și de lumină pentru feeria altei lumi și să picure în candoarea sufletului mari seriozități și gânduri prea curate”¹².

Școala reprezintă un factor instituțional deosebit de important, având un caracter programat, planificat și metodic, realizează formarea personalității morale a ființei umane¹³. Activitatea educativă se desfășoară pe baza respectării unor principii și metodologii psihopedagogice clare, având o ritmicitate progresivă întru devenirea morală.¹⁴ Acest autor susține că mediul școlar cu atmosfera lipsită de religiozitate, cu practicile religioase îndeplinite din constrângerile și cu educația religioasă prea puțin asimilată de adolescenți are o influență defavorabilă asupra religiozității. Învățământul religios, care în majoritatea cazurilor se mărginește la înmagazinarea de cunoștințe, nu întotdeauna în concordanță cu datele celorlalte materii, știința sub toate formele ei, prin caracterul ei antibiblic sunt elemente care contribuie la slăbirea religiozității adolescentului.

Mulți dintre părinți transferă responsabilitatea educației religioase școlii, considerând că nu mai este de datoria lor pentru a-i îndruma religios, deoarece școala poate să îndeplinească această sarcină cu o mai mare ușurință. Părinții și profesorii de religie trebuie să meargă mână în mână și în procesul învățământului religios.

¹² Simion Asandei, *Omul, știința și religia*, Ed. Militară, București, 1985, p. 114.

¹³Pr. Prof. Anton Anghelescu, *Psihologia religioasă a copilului și adolescentului cu aplicații la învățământul religios*, Ed. Atelierele tipografice “Presa”, Brăila, 1939, p. 141.

¹⁴ *Ibidem*, p. 145.

3. Educația religioasă și formarea cultural-religioasă a omului în școală

(interdisciplinar)

Punctul de întâlnire dintre creștinism și cultură este educația. Fără sistemul său educativ, creștinismul s-ar fi limitat cel mult la un grup restrâns de adepți, iar posibilitățile sale de exprimare ar fi devenit tot mai limitate. Dezvoltarea educației a ferit creștinismul și de tendințe sectariste și a conferit valorilor pe care le-a promovat un caracter integrator, cu rezonanță majoră în cultura universală. Realizările culturale reprezintă simultan forme de exprimare a credinței creatorilor de valori spirituale și mijloace educaționale. De-a lungul timpului, sistemele de învățământ au utilizat în mod constant componente ale culturii, precum poezia, muzica, sculptura, pictura, arhitectura, povestirea, fabula, inclusiv de inspirație biblică.

Nevoia de adaptare a conținutului religios la particularitățile auditoriului a constituit una dintre provocările permanente pentru educația creștină, la care s-a răspuns prin dezvoltarea școlilor și prin apelul la cultură. Pentru creștinismul timpuriu - în care literatura religioasă proprie nu era încă dezvoltată, iar un număr semnificativ dintre noii botezați proveneau din familii cu acces la literatura vremii – cultura clasică constituia, adesea, unul dintre punctele de referință în realizarea educației creștinilor. Sfinții Părinți din secolul al IV-lea au oferit tinerilor care studiau la școlile greco-romane chiar anumite recomandări privind modul de valorificare a culturii păgâne. În cunoscuta sa Omilie către tineri, Sfântul Vasile cel Mare, el însuși format la școlile din Atena, recomandă utilizarea literaturii profane, nu însă fără necesarul discernământ: „nu vă minunați dacă vă spun că prin propria mea cercetare am găsit ceva mai bun pentru voi, care frecvențați în fiecare zi pe profesori și sunteți în legătură cu bărbații celebri din vechime prin scrierile pe care aceștia le-au lăsat. Tocmai pentru aceasta vin să vă sfătuiesc. Că nu trebuie să dați cu totul acestor bărbați cârma minții voastre, cum ați da cârma corăbiei, și nici să-i urmați oriunde s-ar duce, ci să primiți de la ei atât cât vă este de folos și să știți ce trebuie să lăsați la o parte”¹⁵.

¹⁵Sfântul Vasile cel Mare, *Omilia a XXII-a, Către tineri*, în „Scrieri”, Partea I, trad. Dumitru Fecioru, colecția P.S.B., vol. 17, București, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, 1986, pp. 566-567.

Educația religioasă realizată prin intermediul elementelor culturii reclamă unele nuanțări și cunoaște anumite limite, în relație cu posibilitățile acestora de a-i asigura omului întâlnirea personală cu Dumnezeu: „Transcendența adevărată nu o experiază omul în niciunul din sistemele sale intelectuale sau creațiile artistice. De aceea, din niciuna nu se desprinde forța care să-l pună în stare de înfricoșătoare seriozitate și responsabilitate, din niciuna dintre ele nu răsare pentru el adevărata cunoaștere de sine, ca existență”¹⁶. Elementele culturii valorificate în educația religioasă își ating scopul în măsura în care încurajează și realizează deschideri, dezvoltări personale intelectuale, afective și volitive. „O bună educație religioasă trebuie să-i conducă pe elevi astfel încât aceștia să aibă măcar câteodată obsesia altui tărâm, ideea unei alte existențe, infinit mai înalte și mai frumoase, care tronează peste noi și care este rațiunea ultimă de a exista”¹⁷. Consolidarea relației dintre cultură și religie se dovedește mai mult decât necesară, iar realizarea acesteia este dependentă de unitatea dintre educația formală și cea nonformală.

O problemă legată de rolul educativ al culturii privește modul în care aceasta poate contribui la conturarea unor noi valențe în relațiile interumane, fundamentate și orientate hristic, în lipsa cărora își pierde potențialul formativ și rămâne doar o sumă de exerciții intelectuale. Î.P.S. Bartolomeu Anania considera că refacerea morală a poporului român, după o jumătate de secol de ateism, nu poate fi decât rezultatul unui demers religios și cultural: „Religia, pe de o parte, prin cultură să-și deschidă ferestrele spre cerul larg al universalității umane, iar cultura la rândul ei, prin religie să-și recapete profunzimea și dimensiunile firești”¹⁸.

Mediul educativ în care se dezvoltă elevii - chiar de aceeași vârstă biologică - poate determina diferențe esențiale în ceea ce privește vârsta spirituală a acestora. Un mediu marcat de religiozitate va favoriza dezvoltarea spirituală a elevilor, la fel cum pot exista situații în care aceștia, dat fiind faptul că doar la ora de religie învață într-un cadru formal despre Dumnezeu, intră în comuniune cu El prin rugăciune, lectură biblică sau discută despre aspecte privind viața duhovnicească, vor întâmpina dificultăți în modelarea spirituală¹⁹. Astfel că educația religioasă este mult mai eficientă când este promovată de toate cadrele didactice ale școlii și nu doar de profesorul de religie. Asta nu presupune punerea la îndoială a importanței celorlalte materii sau neglijarea studiului lor cu maxim interes. Însă oricărui

¹⁶Dumitru Stăniloae, *Iisus Hristos sau restaurarea omului*, Editura Omniscope, Craiova, 1993, p. 58.

¹⁷Vasile Băncilă, *Inițierea religioasă a copilului*, Editura Anastasia, București, 1966, p. 137.

¹⁸Bartolomeu Valeriu Anania, *Apa cea vie a Ortodoxiei*, Editura Renașterea, Cluj-Napoca, 2002, p. 31.

¹⁹Dorin Oprea, *Dimensiuni creștine ale pedagogiei moderne*, Editura Sfântul Mina, Iași, 2010, p. 94.

profesor îi este la îndemână rostirea unei rugăciuni la începutul programului împreună cu elevii, dar nu doar atât.

De exemplu, profesorul de istorie poate arăta importanța și vechimea creștinismului pe teritoriul țării noastre, profesorul de limba română poate sublinia rolul pe care l-au avut clericii în dezvoltarea limbii române și a culturii neamului nostru, profesorul de muzică poate fi de asemeni de un real folos în ceea ce privește învățarea unor cântări religioase, profesorul de biologie poate sublinia faptul că precizia care se află în plante, animale și om dar și în întregul univers se datorează lui Dumnezeu. De altfel, perfecțiunea și matematica a tot ce ne înconjoară poate fi „demonstrată” și de profesorii de geografie și matematică.

Un lucru demn de menționat este și acela că toate cadrele didactice ar trebui să fie conștiente și să recunoască faptul că Creștinismul constituie un izvor principal al culturii, fapt care face din istoria creștinismului și o istorie a culturii²⁰. Apariția culturii universale nu este rezultatul creștinismului, dar sensul pe care acesta l-a dat culturii este unul nou.

²⁰Teodor M. Popescu, *Biserica și cultura*, Editura IBMBOR, București, 1996, pp.7-9 apud Dorin Opriș, *Dimensiuni creștine...*, p. 111.

Concluzii

Cunoașterea omului nu poate fi direcționată unilateral, precum în ideologiile totalitare, ci trebuie lăsată în seama libertății personale, prin care optează pentru o anumită cale sau pentru folosirea anumitor mijloace în funcție de natura obiectivelor educative. „Spre împlinirea acestui scop pot exista cel puțin trei căi accesibile omului: *cunoașterea prin...*, specifică vieții strict empirice, oferind o recepție eșalonată și selectată după criterii subiective; *cunoașterea din...*, realizată printr-o referință la un simbol, care ne descoperă anumite realități aparent ascunse în fapte și în lucrurile din jur; și *cunoașterea întru...*, însoțită prin trăirea directă interioară a unui fenomen sau a unei realități exterioare”²¹.

Profesorul Nae Ionescu propune două căi de împlinire a cunoașterii umane, absolut complementare, cu mijloace și metode diferite de împlinire: cunoașterea empirică și logică, bazată pe mijloacele științei și acționând exterior asupra omului, și cunoașterea mistică prin iubire, bazată pe trăirea personală și acționând interior asupra persoanei umane²².

Școala românească contemporană se bazează în bună parte pe o structură a cunoașterii științifico-empirice de tip iluminist, iar apariția religiei ca disciplină în peisajul educațional a condus la apariția unei noi perspective a cunoașterii umane.

Ora de religie, în condițiile unui cadru legislativ destul de precar și confuz, precum și a unei predări, în destule cazuri improvizate, se dovedește total insuficientă, dacă nu chiar vătămătoare, prin exces de zel sau nepriceperea celui investit cu această sarcină educativă.

Ora de religie nu trebuie să se bazeze în exclusivitate pe transmiterea cunoștințelor religioase. Modul de abordare din partea profesorului de religie este cel în duhul părintesc, bazat pe autoritatea dragostei creștine, și nu în duhul autorității dascălești, astfel încât „elevul să nu simtă că are o materie în plus, ci o altfel de disciplină, menită să-i învioreze și înfrumusețeze universul copilăriei târzii”²³.

²¹ Ioan Chirilă, *Homo Deus*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1997, pp. 32-35.

²² Nae Ionescu, *Curs de Metafizică*, Editura Humanitas, București, 1995, p. 50.

²³ Eugen Jurcă, *Experiența duhovnicească și cultivarea puterilor sufletești*, Editura Marineasa, Timișoara, 2007, p. 170.

O cultură sănătoasă care să conducă la formarea unui caracter solid și integru are nevoie de o educație complexă, care presupune o cunoaștere cât mai largă și obiectivă în toate domeniile manifestărilor vieții omenești. Școala prin excelență are menirea de a asigura această educație culturală largă pentru fiecare persoană, indiferent de opțiunile subiective individuale, pentru a produce în gândirea învățăcelilor săi o viziune obiectivă și reală asupra lumii și vieții omenești.

Religia, și în mod special creștinismul, reprezintă o valoare fundamentală a ființei neamului românesc, fără de care nu s-ar putea vorbi de un specific românesc.

Nu poate fi conceput un învățământ românesc lipsit de segmentul religios, așa cum nu se poate nici măcar imagina o școală românească în care să nu se studieze obligatoriu limba și literatura română, istoria și geografia României, care sunt elemente definitorii ale structurii ființei naționale. Și aceasta cu precădere pentru faptul că educația religioasă în școlile publice garantează prin însăși esența ei cultivarea valorilor morale, toleranța și libertatea socială, respectul și acceptarea prin iubire a semenilor cu toate particularitățile lor, dragostea de neam, însușirea serioasă și responsabilă a științelor și mai ales promovează lupta continuă împotriva oricărei forme a răului – toate acestea elemente clasice ale unei societăți democratice, moderne, pluraliste și actuale.

Bibliografie

1. Asandei, Simion, *Omul, știința și religia*, Ed. Militară, București, 1985,
2. Anghelescu, Pr. Prof., Anton, *Psihologia religioasă a copilului și adolescentului cu aplicații la învățământul religios*, Ed. Atelierele tipografice "Presa", Brăila, 1939,
3. Anania, Bartolomeu Valeriu, *Apa cea vie a Ortodoxiei*, Editura Renașterea, Cluj-Napoca, 2002,
4. Băncilă, Vasile, *Inițierea religioasă a copilului*, Editura Anastasia, București, 1966,
5. Bolocan, prof. univ. dr., Carmen-Maria, *Catehetica și didactica religiei*, Editura Sfântul Mina, Iași, 2008,
6. Chirilă, Ioan, *Homo Deus*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1997,
7. Cucoș, Constantin, *Educația Religioasă – conținut și forme de organizare*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1995,
8. Gordon, Pr., Vasile, *Biserica și Școala*, Ed. Christiana, București, 2004,
9. Ionescu, Nae, *Curs de Metafizică*, Editura Humanitas, București, 1995,
10. Jurcă, Eugen, *Experiența duhovnicească și cultivarea puterilor sufletești*, Editura Marineasa, Timișoara, 2007,
11. Naclad, Pr. I., *Educația religioasă în cadrul slujirii preoțești*, Biblioteca F.T.O.B., 2004,
12. Opriș, Dorin, *Dimensiuni creștine ale pedagogiei moderne*, Editura Sfântul Mina, Iași, 2010,
13. Popescu, Teodor M., *Biserica și cultura*, Editura IBMBOR, București, 1996,
14. Sfântul Vasile cel Mare, *Omilia a XXII-a, Către tineri*, în „Scrieri”, Partea I, trad. Dumitru Fecioru, colecția P.S.B., vol. 17, București, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, 1986,
15. Stăniloae, Dumitru, *Iisus Hristos sau restaurarea omului*, Editura Omniscop, Craiova, 1993,
16. Șanta, Gheorghe, *Valori creștine în educația morală a adolescentului*, Ed. Casa cărții de știință, Cluj Napoca, 2004.

Inteligența emoțională la copiii preșcolari: Fundamente, dezvoltare și rolul educației în formarea echilibrului afectiv și social

Profesor pentru educația timpurie: Capșa Lăcrămioara

ȘCOALA PROFESIONALĂ ADJUDENI

Inteligența emoțională se formează încă din primii ani de viață și influențează succesul viitor al copilului în plan social, emoțional și academic.

Grădinița este locul ideal, unde copiii pot învăța să se cunoască mai bine pe ei înșiși și să interacționeze pozitiv cu cei din jur. Prin activități bine alese și prin implicarea adulților, dezvoltarea inteligenței emoționale devine un proces natural și plăcut. La vârsta preșcolară, dezvoltarea emoțională este esențială, deoarece stă la baza relațiilor sănătoase, a autocontrolului și a învățării eficiente. Copiii care posedă o inteligență emoțională dezvoltată pot gestiona mai bine conflictele, au relații interpersonale mai armonioase și manifestă o mai mare capacitate de concentrare și învățare.

La vârsta preșcolară, copiii încep să își dezvolte capacitatea de a înțelege propriile emoții și pe cele ale celor din jur, ceea ce influențează semnificativ modul în care se raportează la mediu și la colegi. Inteligența emoțională contribuie la:

- **Autoreglare:** Copiii învață să-și controleze impulsurile și să-și gestioneze emoțiile, cum ar fi furia sau frustrarea.
- **Empatie:** Capacitatea de a recunoaște emoțiile altora și de a răspunde cu înțelegere și sprijin.
- **Relații sociale:** Inteligența emoțională facilitează colaborarea și comunicarea eficientă între copii, esențiale în activitățile de grup din grădiniță.
- **Succes școlar:** Emoțiile bine gestionate permit o mai bună concentrare și receptivitate la învățare.

Abilitățile sociale: Capacitatea de a comunica eficient, de a negocia conflicte și de a colabora.

Copiii preșcolari învață cel mai bine prin joc, interacțiune și modelare pozitivă. Pentru a promova inteligența emoțională, educatoarele pot utiliza o gamă variată de metode și instrumente:

*Jocuri de rol -Copiii joacă situații în care trebuie să recunoască și să exprime emoții, cum ar fi fericirea, tristețea sau furia. Acest lucru le dezvoltă empatia și autocontrolul.

*Roata emoțiilor- O metodă vizuală prin care copiii identifică emoțiile prin fețe expresive colorate. Educatoarele îi încurajează să spună cum se simt, ajutând la dezvoltarea conștientizării de sine.

*Povești cu emoții- Lectura unor povești, în care personajele experimentează diferite stări emoționale. După poveste, copiii discută despre sentimentele personajelor și despre situațiile în care s-au regăsit.

* Exerciții de respirație și calmare- Tehnici simple prin care copiii învață să se calmeze când sunt supărați sau agitați, dezvoltând astfel autoreglarea emoțională.

* Activități artistice- Desenul sau modelajul, prin care copiii exprimă emoțiile, pe care nu le pot spune în cuvinte. Aceste activități stimulează conștientizarea și exprimarea emoțională.

* Borcanul recunoștinței-O practică prin care, zilnic, copiii spun ceva pentru care sunt recunoscători. Aceasta stimulează o atitudine pozitivă și dezvoltă conștientizarea emoțiilor plăcute.

Adulții joacă un rol crucial în dezvoltarea inteligenței emoționale la preșcolari prin:

- Crearea unui mediu sigur și cald, în care copiii se simt liberi să exprime orice emoție.
- Ascultarea activă a emoțiilor exprimate și validarea lor.
- Modelarea unor comportamente emoționale sănătoase, precum exprimarea calmă a frustrărilor sau gestionarea conflictelor.
- Încurajarea exprimării verbale a emoțiilor și oferirea de soluții pentru gestionarea situațiilor dificile.

Atelierele de educație parentală, ghidurile de bune practici și parteneriatele educaționale contribuie la coerența dintre mediul școlar și cel familial în susținerea inteligenței emoționale.

Riscuri dacă IE nu este susținută:

- Retragere socială sau agresivitate
- Dificultăți în integrare și învățare
- Anxietate și probleme de adaptare

Dezvoltarea inteligenței emoționale la preșcolari este un proces esențial pentru creșterea unor copii echilibrați, empatici și capabili să gestioneze cu succes relațiile sociale. Implementarea metodelor și a practicilor menționate sprijină această dezvoltare și contribuie la succesul lor în viața socială și școlară.

****Bibliografie****

1. Goleman, D. (1995). **Inteligența emoțională**. București: Curtea Veche Publishing.
2. MECTS (2020). **Curriculum pentru învățământul preșcolar**. București: Ministerul Educației.
3. Denham, S. A. (2006). **Social-emotional competence as support for school readiness**.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane.

Prof.înv.preșcolar: Carafa Ioana
Școala Gimnazială "Enea Grapini" Șanț

De ce este Inteligența Emoțională Esențială în Educația de Azi?

Societatea contemporană este marcată de schimbări rapide, complexitate și o presiune crescută. În acest context, abilitățile pur academice nu mai sunt suficiente pentru a asigura succesul și bunăstarea individuală. **Inteligența emoțională**, care include conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale, devine un pilon central. Elevii cu o IE dezvoltată sunt mai bine pregătiți să:

- **Gestioneze stresul și anxietatea:** Competențe esențiale într-o lume plină de incertitudine.
- **Construiescă relații sănătoase:** Fundament pentru colaborare și coeziune socială.
- **Rezolve conflictele constructiv:** O abilitate vitală în mediile diverse și dinamice.
- **Adapteze la schimbare:** Flexibilitatea emoțională este cheia rezilienței.
- **Demonstreze empatie și compasiune:** Crucial pentru o societate mai umană și echitabilă.
- **Motiveze singuri și să persevereze:** Calități indispensabile pentru atingerea obiectivelor personale și profesionale.

Cum Putem Promova Inteligența Emoțională în Sistemul Educațional?

Integrarea IE în educație necesită o abordare holistică, implicând elevi, profesori, părinți și comunitatea:

1. Curriculum Integrat și Activități Specifice

- **Integrare Transdisciplinară:** Conceptele de IE nu ar trebui să fie predate izolat, ci integrate în toate materiile. De exemplu, la literatură se poate discuta despre emoțiile personajelor, la istorie despre impactul emoțiilor colective, iar la științe despre reacțiile fiziologice la stres.
- **Ore Dedicat de Dezvoltare Personală:** Introducerea unor sesiuni săptămânale axate pe explorarea emoțiilor, tehnici de relaxare, jocuri de rol pentru dezvoltarea empatiei și exerciții de comunicare asertivă.
- **Proiecte Colaborative:** Încurajarea lucrului în echipă pentru a dezvolta abilitățile sociale, negocierea și rezolvarea de probleme.

2. Formarea și Sprijinul Cadrelor Didactice

- **Programe de Formare Continuă:** Profesorii sunt modele esențiale. Ei au nevoie de formare specifică în inteligența emoțională, atât pentru a-și gestiona propriile emoții, cât și pentru a preda eficient aceste concepte elevilor.
- **Crearea unui Mediu Școlar Suportiv:** O școală în care cadrele didactice se simt valorizate și sprijinite este mai probabil să promoveze un climat emoțional pozitiv pentru elevi.
- **Consiliere și Resurse:** Asigurarea accesului la consilieri școlari și resurse care să îi ajute pe profesori să abordeze provocările emoționale ale elevilor.

3. Implicarea Părinților și a Comunității

- **Workshop-uri pentru Părinți:** Organizarea de seminarii și workshop-uri pentru părinți despre importanța inteligenței emoționale și cum pot sprijini dezvoltarea acesteia acasă.
- **Parteneriate Comunitare:** Colaborarea cu organizații non-guvernamentale, psihologi și specialiști în dezvoltare personală pentru a oferi resurse și programe suplimentare.
- **Modelare de Comportament:** Atât părinții, cât și ceilalți adulți din comunitate trebuie să fie conștienți de rolul lor de model în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor.

4. Evaluare și Feedback Continuu

- **Observare Calitativă:** Evaluarea progresului în IE ar trebui să se bazeze mai puțin pe teste standardizate și mai mult pe observația calitativă a comportamentelor, interacțiunilor și capacității de autorefecție.
- **Jurnale Emoționale și Discuții:** Încurajarea elevilor să-și exprime emoțiile prin artă, scris sau discuții ghidate.
- **Feedback Constructiv:** Oferirea unui feedback specific și constructiv, care să îi ajute pe elevi să înțeleagă impactul emoțiilor lor și să-și ajusteze comportamentul.

Beneficiile unei Educații Centrate pe Inteligența Emoțională

O educație care are la bază dezvoltarea inteligenței emoționale va produce:

- **Indivizi mai echilibrați și rezilienți:** Capabili să facă față provocărilor vieții.
- **Cetățeni mai responsabili și empatici:** Contribuind la o societate mai armonioasă.
- **Profesioniști mai adaptabili și inovatori:** Pregătiți pentru cerințele pieței muncii viitoare.
- **O reducere a problemelor de sănătate mintală:** Prin dezvoltarea unor mecanisme sănătoase de coping.

În concluzie, integrarea inteligenței emoționale în educație nu este doar un "bonus", ci o necesitate strategică pentru a pregăti copiii și tinerii pentru provocările și oportunitățile secolului XXI. Este o investiție în viitorul individual și colectiv.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL

CĂRĂUȘAN ADRIA- MARIA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 8 REȘIȚA

Una dintre problemele sinuoase ale învățământului este abandonul școlar, România înregistrând o rată ridicată a acestuia, situându- se, conform datelor statistice, pe primele locuri în UE, copiii părăsind încă de timpuriu mediul educațional (Eurostat, 2016). Unul dintre indicatorii timpurii ai abandonului școlar îl reprezintă notele mici obținute de elevi la diferite discipline școlare.

În învățământ există populații de elevi caracterizate prin varietate psiho-socio-economică, acest fapt ridicând noi provocări pentru instituțiile școlare, precum: identificarea diversității de nevoi, satisfacerea nevoilor educaționale ale unei populații eterogene și oferirea sprijinului necesar pentru a asigura șanse de succes școlar.

Astfel, s- a încercat, în timp, să se identifice factorii specifici care exercită influențe pozitive asupra performanței școlare a elevilor, pentru a contribui la prevenirea abandonului școlar în contextul socio- cultural din România.

Progresul școlar vizează modul în care elevii reușesc să atingă competențele specifice propuse de mediul educațional, acest aspect putând fi măsurat prin rezultatele obținute la teste sau prin raportarea la indicatori comportamentali, afectivi sau sociali. . (Ward, Stoker & Murray-Ward, 1996).

Diferențele de performanță școlară între elevi țin de inteligență, competențe emoționale, statutul socio- economic etc.

În ultimele decenii s- au făcut tot mai multe cercetări, identificându- se mai mulți factori psiho- sociali care se asociază cu performanța elevilor și anume abilitățile emoționale, comporta

Inteligența emoțională a fost descrisă pentru prima dată ca „abilitatea unui individ de a identifica propriile sale emoții și emoțiile altor persoane, de a le diferenția și de a folosi informația emoțională în favoarea gândirii și a acțiunii” (Salovey & Mayer, 1990, p.189).

Ramurile IE enunțate de model sunt: perceperea emoțiilor, facilitarea gândirii prin utilizarea emoțiilor, înțelegerea emoțiilor și gestionarea emoțiilor (Mayer & Salovey, 1997). Fiecare ramură a IE este compusă, la rândul său, din abilități emoționale subordonate (Mayer & Salovey, 1997)

Între scorurile obținute la testele de inteligență emoțională și mediile școlare anuale ale elevilor au fost identificate relații de asociere semnificative (Rivers et al., 2013). Atât scorul total al IE, cât și scoruri ale ramurilor IE: facilitarea gândirii, înțelegerea emoțiilor și gestionarea emoțiilor, au constituit predictorii ai notelor obținute de elevi (Gil-Olarte Márquez, Palomera Martín & Brackett, 2006).

Studiile au arătat că abilitățile emoționale pot asista pozitiv procesul de învățare, inteligența emoțională fiind un factor care permite managementul emoțional în situațiile în care se pune presiune asupra elevilor, la teste de exemplu, dar și un predictor semnificativ al rezultatelor școlare ale elevilor.

Literatura sugerează că IE poate influența pozitiv atitudinea față de școală a elevilor, chiar și în cazul unor condiții adverse de viață, copii care provin din familii cu o situație

socio- economică dezavantajată, abilitatea de a recunoaște emoțiile a facilitat interacțiunile sociale pozitive și învățarea. (Izard et al., 2001).

Astfel, s-a evidențiat ideea că abilitățile cognitive nu reprezintă unicul determinant al succesului școlar, iar abilitățile emoționale ar putea să constituie un factor influent important (Gil-Olarte Márquez, Palomera Martín & Brackett, 2006).

Există comportamente care pot avea efecte negative, aceste comportamente de risc având consecințe negative asupra sănătății și educației copiilor. Comportamentele de risc de tipul consumului de alcool, tutun, sau substanțe psihotrope au fost relaționate cu absenteismul, performanța școlară scăzută și intenția de abandon școlar (Aloise-Young & Chavez, 2002).

Suportul social este extrem de important, resursele sociale promovând o stare afectivă generală pozitivă și micșorează stresul, reducând impactul negativ al evenimentelor din viața de elev. Suportul consistent din partea părinților, prietenilor și al profesorilor, s-a asociat cu o rată mai mare a prezenței la orele de curs, mai mult timp alocat studiului, angajament școlar mai crescut și mai puține manifestări comportamentale deviate (Rosenfeld, Richman & Bowen, 2000).

Alte studii au raportat asocieri între SS din partea profesorilor și manifestările comportamentale deviate ale elevilor sau interesul manifestat față de activitățile școlare (Garnefski & Diekstra, 1996; Wentzel, 1998). Convingerile privind capacitatea de mobilizare a resurselor cognitive și motivaționale pentru atingerea unui scop definit reprezintă o concepție stabilă referitoare la competența personală asupra unei varietăți de situații solicitante, având efecte asupra performanței școlare și a relațiilor sociale.

Elevii care au dat dovadă de o autoeficacitate cu un nivel mai ridicat au avut rezultate școlare superioare față de cei care aveau un nivel scăzut de autoeficacitate.

Factorul socio- economic este determinant în dezvoltarea unei persoane și în modul în care aceasta operează pe parcursul întregii sale vieți.

Modul în care un copil are acces la resurse colectiv dorite: bunuri materiale, rețea de prieteni, putere profesională, sănătate, oportunități etc. oferă un anumit nivel socio- economic și, automat, un anumit nivel de performanță școlară.

În ciclul primar diferențele de performanță școlară interindividuală asociată statutului socio- economic par să stagneze, la ciclul gimnazial se observă o pronunțare a acestora, care avansează, în ciclul liceal atingând valori culminante. (Caro, McDonald & Willms, 2009).

Elaborarea și implementarea unui program de intervenție asupra factorilor psihosociali care se vor evidenția ca fiind relaționați performanței școlare, ar putea să aibă influențe benefice secundare, care să se extindă dincolo de mediul școlar.

Toate relațiile prezentate, precum și înțelegerea profundă a modului în care relaționează factorii psiho- sociali cu performanța școlară au o mare importanță teoretică și practică atât pentru politicile educaționale, cât și pentru furnizorii de educație și servicii de sprijin pentru elevi. Strategiile de abordare a problemelor complexe în cazul elevilor cu performanțe școlare scăzute sau cu risc de abandon școlar sunt deosebite de importante.

Referințe bibliografice:

Aloise-Young, P. A., & Chavez, E. L. (2002). *Not all school dropouts are the same: Ethnic differences in the relation between reason for leaving school and adolescent substance use. Psychology in the Schools, 39*(5), 539-547.

Caro, D. H., McDonald, J. T., & Williams, J. D. (2009). *Socio-economic status and academic achievement trajectories from childhood to adolescence. Canadian Journal of Education, 32*(3), 558-590.

Eurostat. (2016). *Early leavers from education and training*. Retrieved 25 April 2016, from <http://ec.europa.eu/eurostat/web/gdp-andbeyond/quality-of-life/early-leavers-from-education-and-training>.

Garnefski, N., & Diekstra, R. F. (1996). *Perceived social support from family, school, and peers: Relationship with emotional and behavioral problems among adolescents. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 35*, 1657–1664.

Gil-Olarte Márquez, P., Palomera Martín, R., & Brackett, M. A. (2006). *Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement in high school students. Psicothema, 18*.

Izard, C., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A., Ackerman, B., & Youngstrom, E. (2001). *Emotion knowledge as a predictor of social behavior and academic competence in children at risk. Psychological science, 12*(1), 18-23

Mayer, J. D & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? In P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds.) Emotional Development and Emotional Intelligence. New York: Basic Books*

Rivers, S. E., Brackett, M. A., Omori, M., Sickler, C., Bertoli, M. C., & Salovey, P. (2013). *Emotion skills as a protective factor for risky behaviors among college students. Journal of College Student Development, 54*(2), 172-183.

Rosenfeld, L. B., Richman, J. M., & Bowen, G. L. (2000). *Social support networks and school outcomes: The centrality of the teacher. Child and Adolescent Social Work Journal, 17*(3), 205-226.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality, 9*(3), 185-211

Ward, A., Stoker, H. W., & Murray-Ward, M. (1996). *Achievement and ability tests- Definition of the domain. Educational Measurement, 2*, 2-5.

Școala viitorului - de ce inteligența emoțională e cheia

Prof. Cârcoană Dana

Școala Gimnazială Petrești, jud. Alba

Lumea în care trăim s-a schimbat radical în ultimul deceniu. Nu mai este suficient să navigăm prin ea doar cu ceea ce am învățat din cărți. Accelerarea tehnologiei, rețelele sociale omniprezente, migrația la nivel global și crizele neașteptate au remodelat fundamental valorile noastre, prioritățile și, mai ales, modul în care comunicăm unii cu alții. Într-un asemenea context dinamic, școala, așa cum o știm, nu mai este doar un loc unde se transmit cunoștințe dintr-o generație în alta. A devenit un spațiu vital în care copiii învață cum să trăiască într-o societate complexă, cum să relaționeze autentic cu ceilalți și, poate cel mai important, cum să se înțeleagă pe ei înșiși – cine sunt, ce simt și cum pot contribui la lumea din jur.

Este tot mai evident că, pe lângă dezvoltarea intelectuală riguroasă, educația modernă trebuie să includă și o componentă emoțională solidă. Iar aici intervine **inteligența emoțională** – un concept care, deși la prima vedere poate părea abstract sau academic, are de fapt o aplicabilitate concretă și imediată în fiecare sală de clasă, în fiecare interacțiune dintre elevi, profesori și părinți.

Ce înseamnă mai exact inteligența emoțională? Se referă la capacitatea de a îți recunoaște și gestiona propriile emoții – de la bucurie la frustrare, de la entuziasm la tristețe – dar și de a înțelege și răspunde în mod adecvat la emoțiile celorlalți. Aceasta are legătură profundă cu modul în care ne raportăm la ceilalți și la noi înșine, formând baza relațiilor umane sănătoase. Spre deosebire de coeficientul de inteligență (IQ), care măsoară în principal abilitățile cognitive, inteligența emoțională este despre cum navigăm labirintul complex al sentimentelor și al interacțiunilor sociale.

Imaginați-vă un elev care știe să își gestioneze emoțiile. Acesta va face față mult mai bine presiunii examenelor, conflictelor cu colegii sau eșecurilor ocazionale. Va ști să colaboreze eficient, să ceară ajutor atunci când are nevoie și să asculte cu adevărat. Pe scurt, un astfel de elev va învăța nu doar să "învețe" (să memoreze fapte și să rezolve probleme), ci și să "fie" – să fie rezilient, empatic și adaptabil. Acestea sunt calități esențiale într-o lume din ce în ce mai imprevizibilă, unde informația este la un click distanță, dar înțelegerea și adaptabilitatea devin monedă forte.

Studiile internaționale confirmă, fără echivoc, aceste beneficii. Elevii care participă la programe dedicate dezvoltării socio-emoționale obțin rezultate academice mai bune, absentează mai puțin de la școală și manifestă semnificativ mai puține comportamente agresive sau antisociale (Durlak et al., 2011). Aceasta demonstrează că investiția în inteligența emoțională nu este un mof, ci o necesitate pragmatică ce aduce beneficii măsurabile.

Chiar dacă familia joacă un rol fundamental în formarea emoțională a copiilor – fiind primul mediu în care aceștia își experimentează și își învață emoțiile – școala are un potențial uriaș de influență, deseori subestimat. Copiii petrec o mare parte din zi în instituțiile de

învățămint, interacționează cu o diversitate de colegi și personalități, se confruntă cu stres, evaluări și o multitudine de provocări personale și sociale. Școala este, în esență, un laborator social complex unde se exersează viața reală.

Pentru ca inteligența emoțională să prindă rădăcini puternice în școală, nu este nevoie de o revoluție completă sau de un sistem educațional refăcut de la zero. Sunt suficiente câteva schimbări concrete, dar esențiale, care pot fi integrate treptat în rutina zilnică:

- **Profesorii ca modele și ghizi emoționali:** Mult timp, rolul profesorului a fost asociat strict cu cel al "transmițătorului de informații" – cineva care deține cunoștințele și le transferă elevilor. În prezent, însă, a devenit clar că un profesor bun este mult mai mult: este și un ghid emoțional, un mentor și un model de comportament. Nu este vorba despre a cere profesorilor să devină psihologi sau consilieri autorizați, ci despre a conștientiza impactul emoțional profund al fiecărui act educațional. Un profesor care observă un copil retras și îl abordează cu blândețe, care încurajează exprimarea sănătoasă a emoțiilor în clasă, care gestionează cu empatie un conflict izbucnit între colegi transmite un mesaj clar și puternic: "aici ești văzut, înțeles și acceptat așa cum ești". Iar acest mesaj, de validare și apartenență, contează poate mai mult decât o notă de zece obținută la o lucrare. Este un mesaj care construiește stima de sine și încrederea.
- **Exerciții simple, dar eficiente, integrate în rutină:** Inteligența emoțională nu necesită neapărat cursuri dedicate, ci poate fi cultivată prin activități scurte și regulate. Acestea pot include discuții dirijate despre sentimente, jocuri de rol pentru rezolvarea conflictelor, exerciții de ascultare activă sau chiar momente de reflecție ghidată la începutul sau sfârșitul orelor. De exemplu, un profesor poate întreba: "Ce emoție simțiți astăzi și de ce?" sau "Cum ați reacționa într-o situație în care un prieten este supărat?". Aceste mici intervenții, repetate, contribuie la construirea unui vocabular emoțional și la dezvoltarea empatiei.
- **Un climat relațional pozitiv în clasă și în școală:** Mediul școlar trebuie să fie unul de încredere și respect reciproc, unde elevii se simt în siguranță să își exprime vulnerabilitățile și să încerce lucruri noi fără teama de a fi judecați sau ridiculați. Acest lucru se construiește prin promovarea colaborării, prin încurajarea diversității de opinii și prin gestionarea constructivă a dezacordurilor. Un astfel de climat reduce stresul, crește angajamentul elevilor și creează un teren fertil pentru învățarea profundă.

Copiii care învață de mici să își înțeleagă emoțiile și să le gestioneze devin adolescenți mai echilibrați și, în cele din urmă, adulți funcționali, capabili să navigheze complexitatea vieții. Aceștia vor avea o capacitate mai mare de a face față stresului, vor fi mai empatici în relațiile interpersonale și vor reuși să construiască relații personale și profesionale stabile și satisfăcătoare. Mai mult, într-o lume a muncii în continuă schimbare, competențele "soft" – precum empatia, comunicarea eficientă, rezolvarea de probleme și adaptabilitatea – sunt tot mai căutate și apreciate de angajatori, deseori depășind ca importanță cunoștințele tehnice pure.

Desigur, integrarea inteligenței emoționale în sistemul educațional nu este un proces lipsit de provocări. Printre obstacolele frecvente, dar nu insurmontabile, se numără:

- **Lipsa timpului în programa școlară deja încărcată:** Profesorii se simt adesea presați să acopere o materie vastă. Soluția nu este adăugarea unor ore suplimentare, ci integrarea inteligenței emoționale în activitățile și materiile existente.
- **Reticența unor cadre didactice față de metodele „nonformale”:** Unii profesori pot fi sceptici față de abordările care nu par direct academice. Este nevoie de o schimbare de mentalitate și de o conștientizare a beneficiilor pe termen lung.
- **Lipsa de formare specializată pentru profesori:** Mulți profesori nu au beneficiat de cursuri de formare în inteligență emoțională sau managementul clasei din această perspectivă. Investiția în formarea continuă a cadrelor didactice este crucială.

Totuși, aceste obstacole pot fi depășite dacă există voință instituțională și o deschidere reală la nivelul politicilor educaționale și al fiecărei școli în parte. Colaborarea dintre școală, familie și comunitate poate crea un ecosistem de sprijin pentru dezvoltarea holistică a copiilor.

Într-o societate în care tehnologia avansează mai repede decât capacitatea noastră de adaptare, iar stresul devine o constantă a vieții moderne, școala are o datorie sacră: să pregătească nu doar elevi "deștepți", ci oameni conștienți de sine, empatici, echilibrați emoțional și capabili să contribuie pozitiv la comunitate.

Inteligența emoțională nu înlocuiește cunoștințele academice sau gândirea critică; dimpotrivă, le completează și le amplifică valoarea. Fără ea, educația riscă să fie seacă, rigidă și deconectată de la realitatea complexă a vieții. Cu inteligența emoțională integrată, școala devine un spațiu viu, vibrant, în care învățarea este un proces care implică nu doar mintea rațională, ci și sufletul, emoțiile și spiritul. Este o investiție în viitorul fiecărui copil și, implicit, al societății în ansamblul ei.

Bibliografie

- **CASEL (2020).** *What is SEL?* Disponibil la: <https://casel.org/what-is-sel>
- **Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011).** *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions.* Child Development, 82(1), 405–432.
- **Goleman, D. (1995).** *Inteligența emoțională.* București: Curtea Veche. (O lucrare fundamentală care a popularizat conceptul de inteligență emoțională).
- **Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990).** *Emotional Intelligence.* Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211. (Articolul științific seminal care a introdus conceptul de inteligență emoțională).
- **UNESCO (2021).** *Reimagining our futures together: A new social contract for education.* (Un raport important care subliniază necesitatea unei abordări holistice a educației pentru viitor).

Integrarea dimensiunii emoționale în predarea literaturii române

Prof. Carp Monica
Colegiul Economic „Virgil Madgearu” Galați

În viziunea lui D. Goleman, inteligența emoțională condiționează potențialul de dezvoltare a unor competențe practice fundamentate pe cinci dimensiuni esențiale: conștientizarea propriilor emoții, reacții și resurse; motivația; autocontrolul; empatia și abilitățile sociale. Aceste componente influențează modul în care individul se raportează atât la sine, cât și la ceilalți, contribuind semnificativ la calitatea relațiilor interpersonale. În consecință, ele reflectă măsura în care potențialul emoțional al persoanei este convertit în performanță personală și socială. (Goleman D. - „Inteligența emoțională cheia succesului în viață”, editura Alfa, București, 2004, p. 24)

Tendințele actuale din pedagogie valorizează integrarea educației socio-emoționale în curriculum, în conformitate cu recomandările formulate de organizații internaționale precum UNESCO sau Consiliul Europei, care subliniază importanța cultivării competențelor de viață, a inteligenței emoționale și a învățării socio-emoționale ca factori cheie în prevenirea abandonului școlar, reducerea anxietății, îmbunătățirea performanțelor academice și consolidarea coeziunii sociale.

Limba și literatura română, ca obiect de studiu în învățământul preuniversitar, are un rol important în dezvoltarea inteligenței emoționale, prin capacitatea sa de a crea legături între experiența de viață și reflecția asupra sinelui și asupra relației cu ceilalți. Analiza textului literar facilitează dezvoltarea unei gândiri reflexive, a empatiei și a inteligenței emoționale, oferind contexte sigure pentru explorarea emoțiilor, dilemelor morale și a proceselor decizionale.

Un exemplu concret este „*Povestea lui Harap-Alb*” de Ion Creangă, în care drumul inițiat al protagonistului devine o metaforă a procesului de maturizare emoțională și socială. Drumul lui Harap-Alb de la statutul de neinițiat la statutul de inițiat reflectă dezvoltarea graduală a competențelor emoționale: recunoașterea propriilor limite, capacitatea de a cere și de a oferi ajutor, asumarea responsabilității, depășirea fricii și gestionarea încrederii în relațiile interpersonale.

Această lucrare evidențiază modul în care educația emoțională poate fi integrată în procesul de predare – învățare - evaluare al acestui text literar. Prin utilizarea strategiilor didactice active, reflexive și colaborative, „*Povestea lui Harap-Alb*” poate deveni un instrument pedagogic eficient pentru formarea elevilor ca indivizi echilibrați, empatici și rezilienți, capabili să facă față provocărilor societății contemporane.

Studiile recente în psihopedagogie (Goleman, 2001; Neacșu, 2003) subliniază faptul că implicarea afectivă a elevului în lectura și analiza textului literar activează mecanismele empatiei și dezvoltă gândirea reflexivă. Metodele care contribuie atât la o cunoaștere aprofundată a basmului, cât și la dezvoltarea inteligenței emoționale au fost: studiul de caz, lectura reflexivă, scrierea creativă, dezbaterile.

Studiul de caz a permis elevilor să reflecteze asupra propriilor trăiri în fața provocărilor vieții, atunci când au analizat drumul inițiat pe care îl parcurge protagonistul:

- *Gestionare fricii* în secvența în care Harap-Alb se confruntă cu proba podului,
- *Naivitatea* care conduce la umilință și suferință - acceptarea Spânului ca slugă,
- *Reziliența și gestionarea eșecului* - în ciuda statutului umilitor, el nu renunță, ci își găsește resursele interioare pentru a continua drumul și a face față provocărilor,
- *Frica de eșec, neîncrederea în forțele proprii* – atunci când Spânul îl supune la cele trei probe,
- *Altruismul* – nu deranjează nunta furnicilor, le face albinelor un stup,

- *Sociabilitate și cooperare* - însoțirea cu Gerilă, Setilă, Flămânzilă, Ochilă, Păsări-Lăți-Lungilă, trecerea probelor impuse de Împăratul Roș cu ajutorul acestora.

Lectura reflexivă presupune nu doar decodarea mesajului literar, ci și implicarea afectivă a cititorului, care ajunge să relaționeze cu experiențele și trăirile personajelor. Elevii au fost provocați să răspundă la un set de întrebări care vizează dezvoltarea empatiei cognitive și afective, încurajează autoreflexia și reglarea emoțiilor legate de încredere, trădare și gestionarea conflictelor și transferă competențele socio-emoționale formate prin analiza literară în experiențe reale, cu referire directă la relațiile de prietenie, gestionarea eșecului și rezolvarea conflictelor. De exemplu, elevii au răspuns la următoarele întrebări:

- Care este momentul din poveste în care te-ai simțit cel mai apropiat emoțional de Harap-Alb? De ce?
- Care dintre calitățile lui Harap-Alb (bunătate, sinceritate, curaj, răbdare) te reprezintă cel mai mult? În ce momente din viața ta ai folosit această calitate?
- Vă amintiți un moment în care v-a fost teamă să faceți un pas important? Ce v-a ajutat să depășiți acea frică?
- Cum gestionăm frica? Ne blochează sau ne poate proteja?
- A fost greșeala lui Harap-Alb să aibă încredere în Spân?
- Cum ai reacționa dacă ai fi în locul lui Harap-Alb în momentul în care realizează că a fost păcălit de Spân?
- Cum te-ai simți dacă ai fi obligat să ascuți ordinele cuiva care ți-a făcut un rău, așa cum este forțat Harap-Alb de către Spân?
- Cum ai reacționa dacă ai fi pus în fața unei alegeri dificile: să respecti o promisiune riscantă sau să te salvezi pe tine? Ce crezi că este mai important: loialitatea sau siguranța personală?
- Ai avea curajul să ceri ajutor, la fel ca Harap-Alb?
- Cine sunt „ajutoarele” tale în viața reală când treci prin momente dificile?

Astfel, elevii înțeleg că eșecul, greșeala sau vulnerabilitatea sunt etape firești în procesul de formare a caracterului, a rezilienței și a competenței socio-emoționale.

Scrierea creativă aplicată pe „*Povestea lui Harap-Alb*” de Ion Creangă devine un instrument important în formarea și dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Elevii nu doar analizează textul, ci îl interiorizează, transformându-l într-un laborator al emoțiilor, al gândirii critice și al dezvoltării personale. Astfel, literatura facilitează legătura între conținutul cultural și formarea unei personalități empatice, reflexive și capabile să gestioneze provocările lumii contemporane. Pentru atingerea acestor obiective, elevilor li s-a solicitat să realizeze două dintre următoarele produse:

- *Redactați un jurnal al protagonistului* în care să evidențiați stările sale emoționale, având în vedere două scene semnificative (întâlnirea cu Sfânta Duminică, întâlnirea cu Spânul, scena de la fântână, probele impuse de Spân, confruntarea finală etc),
- *Redactați o scrisoare pe care Harap-Alb o trimite tatălui său, după ce protagonistul ajunge împărat.* Veți avea în vedere lecțiile de viață învățate, sentimentele din anumite momente.
- *Rescrieți un fragment din basm din perspectiva Spânului.* Veți avea în vedere motivația acestuia, emoțiile antagonistului, dilema oportunitate - răutate.
- *Redactați un monolog interior al protagonistului în momentul deciziei de a accepta sau nu să meargă mai departe în condițiile impuse de Spân.* Veți avea în vedere frica, umilința, eșecul, dilema morală. (200-250 de cuvinte).
- *Redactați un discurs motivational* în care să evidențiați lecțiile de viață învățate din basmul studiat.

- *Redactați o scrisoare de mulțumire pe care Harap-Alb o adresează tovarășilor de drum. (200-250 de cuvinte).*
- *Realizați o hartă a emoțiilor care să ilustreze răspunsurile la următoarele întrebări: Ce emoții simt personajele? Cum le gestionează? Cum ați fi reacționat în aceleași situații?*

În concluzie, basmul lui Ion Creangă oferă un cadru narativ ideal pentru explorarea și dezvoltarea competențelor emoționale, întrucât întreaga construcție epică este articulată în jurul unui parcurs inițiativ, cu profunde conotații existențiale. Harap-Alb traversează o serie de probe nu doar fizice, ci și morale, psihologice și relaționale, care reflectă dileme universale: încrederea în ceilalți, gestionarea eșecului, curajul de a înfrunta necunoscutul, necesitatea colaborării și importanța recunoașterii propriilor limite. Lectura și interpretarea textului pot fi valorificate nu doar în scopul consolidării competențelor specifice, ci și ca pretext pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale precum: **empatia, gestionarea emoțiilor, luarea deciziilor responsabile, abilități de relaționare și autocunoașterea.**

Bibliografie

Creangă, I. - *Povești, povestiri, amintiri*, Editura Humanitas, București, 2005;
 Goleman, D. - *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche București, 2001;
 Joița, E. - *Instruirea constructivistă. O alternativă didactică.*, Editura Aramis. București, 2006;
 Neacșu, I. - *Motivație și autoreglare în învățare*, Editura Polirom, București, 2003.

Mai mult decât IQ: magia inteligenței emoționale

Prof. înv. primar, Carțiș Anca-Gabriela
Liceul Teoretic „Lucian Blaga” Oradea

Cunoașterea emoțiilor înseamnă să poți să le identifici. Stăpânirea lor este capacitatea de a le adapta în funcție de fiecare situație, de a putea amâna satisfacerea dorințelor, de a reprima impulsurile. Elevii, și mai târziu absolvenții vor avea capacitatea de a organiza grupuri de a negocia soluții și a percepe sentimentele, motivațiile și preocupările celorlalți, se vor putea adapta mai ușor la schimbările din viața de zi cu zi.

Trăind într-o societate în continuă schimbare eficiența școlarului mic este determinată nu doar de coeficientul de inteligență (capacitatea de asimilare a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor), dar și de anumite competențe emoționale cu ajutorul cărora elevul va trebui să se orienteze și să se integreze în mediul socioeducational .

Inteligența emoțională (EQ) desemnează măsura în care simți, comunică și descrii propriile emoții, capacitatea de a le identifica, asuma, gestiona și nu în ultimul rând, gradul în care le înțelegi și ești orientat să înveți din acestea

Asigurarea sănătății mintale și emoționale constituie scopul major al educației, centrate pe ideea că sănătatea este mai mult decât bunăstare fizică, aceasta având dimensiuni mentale și sociale deoarece nu putem spera să-i învățăm pe tineri cum să fie sănătoși din punct de vedere fizic, fără a ține cont de nevoile lor sociale și emoționale. Cunoașterea acestor nevoi ale elevilor este necesară pentru managementul dezvoltării lor emoționale în vederea asigurării eficienței și succesului.

Abilitatea emoțională trebuie să fie dezvoltată astfel încât coeficientul de emoționalitate să reușească să se ridice peste medie. Abilitatea emoțională va fi foarte utilă în creșterea și educarea copiilor.

Alfabetizarea emoțională implică un mandat lărgit pentru unitățile de învățământ, care trebuie să recupereze ceea ce familiile n-au reușit în privința adaptării la societate a copiilor lor. Această misiune presupune două schimbări majore: cadrele didactice trebuie să meargă dincolo de îndatorirea lor tradițională, iar membrii comunității să se implice mai mult în viața unităților de învățământ. Dacă există sau nu în mod explicit ore dedicate alfabetizării emoționale contează mai puțin decât felul în care sunt predate lecțiile. Poate că în nici un alt caz nu este mai importantă calitatea cadrului didactic, având în vedere că felul în care el își desfășoară activitatea este în sine un model, o lecție de facto în domeniul competenței emoționale – sau în lipsa ei. De câte ori reacționăm față de un copil, alți 20 sau 30 învață o lecție.

Modalități de dezvoltare a inteligenței emoționale

1. Un aspect al educației bazate pe inteligența emoțională îl reprezintă faptul că este necesar să înțelegem importanța ieșirii din rutina zilnică, realizarea unor activități prin care să ne bucurăm de frumusețea lumii din jur.
2. Încurajați-i să-și exprime sentimentele.
3. Copiilor le plac glumele care stârnesc imaginația și care se folosesc într-un fel nou de lucrurile familiare, cum ar fi culori, plante, animale, obiecte sau părți ale corpului. (Ce culoare poți să mănânci? R: roșu; Ce întrebare poți să bei? R: ceaiul; etc.)

4. Pentru a învăța copiii cum să-și păstreze optimismul propuneți zilnic realizarea unor lucruri care să aducă bună dispoziție, chiar dacă numai pentru un timp scurt – dacă nu se pot face zilnic, încercați, cel puțin, să le faceți mai des.
5. Când unul dintre copii „se blochează” și nu reușește să găsească cheia unei probleme – referitor la familie, școală sau relațiile cu ceilalți – îl puteți întreba cum ar proceda un personaj îndrăgit de el dacă s-ar confrunta cu aceeași problemă. Această activitate se numește „Ce-ar face sau ce-ar spune un erou?”.
6. Acompaniați activitățile derulate la clasă cu muzică. Nu opriți copiii dacă doresc să danseze.
7. Puneți suflet în tot ceea ce faceți! Comunicați prin intermediul bilețelilor.
8. Șarada sentimentelor este un joc care are scopul de a conștientiza sentimentele. În acest joc, scrieți/desenați pe niște bucăți de hârtie diverse cuvinte/fețe care exprimă sentimente. Fiecare copil va trebui să extragă câte un bilețel, după care va mima sentimentul fără să vorbească, iar ceilalți vor ghici despre ce sentiment este vorba.
9. Exercițiile artistice cu copiii sunt o altă modalitate de a încuraja dezvoltarea „vocabularului emoțiilor”. Puteți să decupați imagini dintr-o revistă pentru a alcătui un „colaj al sentimentelor”.
10. Culorile emoțiilor, bazată pe o tehnică psihologică consacrată, aceea de asociere a cuvintelor, reprezintă o metodă de a construi vocabularul emoțiilor. Pentru început se pot folosi orice fel de cuvinte cerându-se copiilor să le asocieze cu o anumită culoare, după care se poate trece la asocierea unor cuvinte care exprimă sentimente cu diverse culori la care copiii se gândesc.

Nu înseamnă însă că inteligența școlară ar fi singurul factor determinant al reușitei școlare. Inteligența școlară nu este o valoare psihică absolută. Eficiența ei este condiționată de gradul de organizare a întregii personalități, mai ales de trăsăturile afectiv- motivaționale și volitiv-caracteriale ale elevului. Inteligența școlară poate fi studiată numai în raport cu sarcinile școlare – prezentate prin anumite metode pedagogice – și cu viața afectiv – motivațională a elevului. Evaluarea inteligenței presupune cunoașterea tensiunilor, a barierelor externe și interne ale elevului, a gradului de mobilizare a efortului voluntar, a fazelor și a direcției activității, într-un cuvânt a câmpului psihologic în care se desfășoară activitatea elevului.

Omul este o ființă complexă, iar nevoia de a comunica, de a transmite sau de a primi semnale, mesaje (informații, idei, sentimente) este o trăsătură fundamentală a sa, ea îi definește viața, îi coordonează acțiunile, organizarea socială, îi condiționează întreaga evoluție. Evoluția culturii și a civilizației, a omului însuși, ca ființă superioară conduce la evoluția conceptului de inteligență emoțională și este legată implicit de evoluția procesului de comunicare, a relațiilor interpersonale, de multiplicarea și diversificarea modurilor și mijloacelor de comunicare.

Bibliografie:

1. Elias, M. J., Tobias, S. E., Friedlander, B. S., *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Ed. Curtea veche, București, 2002.
2. Goleman, D., *Inteligența emoțională*, Ed. Curtea veche, București, 2001
3. Faber A, Elaine Mazlish, *Comunicarea eficientă cu copiii, acasă și la școală*, Editura Curtea Veche, București, 2002

Inteligența emoțională în predarea informaticii: o abordare esențială pentru incluziune în clasele cu elevi CES

*prof. Cătănescu Gabriela
Colegiul „Ferdinand I”, Comuna Măneciu
Jud. Prahova*

În contextul educațional actual, integrarea inteligenței emoționale (IE) în procesul didactic a devenit o necesitate, mai ales în disciplinele tehnice, precum informatica, unde se pune adesea accentul pe competențele cognitive și tehnice. Pentru clasele cu elevi cu cerințe educaționale speciale (CES), abordarea IE poate reprezenta un pilon esențial în crearea unui mediu incluziv, motivant și adaptat nevoilor fiecărui elev.

Ce este inteligența emoțională și de ce contează în informatică?

Inteligența emoțională, definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și pe cele ale celorlalți, este un factor decisiv în succesul procesului educațional. În predarea informaticii, care poate părea uneori abstractă sau tehnică, cultivarea IE ajută elevii să gestioneze frustrarea cauzată de erori, să colaboreze eficient în echipă și să dezvolte răbdarea necesară pentru învățare.

Implementarea inteligenței emoționale în orele de informatică se poate realiza astfel:

1. Crearea unui climat emoțional sigur și suportiv

În clasele cu elevi CES, este esențial să construim un spațiu în care fiecare elev să se simtă acceptat și încurajat. Profesorul poate iniția discuții deschise despre sentimentele legate de învățare, să încurajeze exprimarea emoțiilor și să valideze eforturile, nu doar rezultatele.

2. Dezvoltarea empatiei și a comunicării

Activitățile în grup sau proiectele comune sunt o oportunitate pentru elevi să exerseze ascultarea activă și respectul pentru opiniile celorlalți. Profesorul poate integra exerciții de feedback constructiv și reflecții asupra experiențelor trăite în echipă.

3. Gestionarea stresului și a frustrării

Informatica presupune adesea încercări repetate și corectarea erorilor, situații care pot genera anxietate, mai ales pentru elevii cu CES. Profesorul poate introduce momente de relaxare, tehnici simple de respirație sau pauze scurte pentru a ajuta elevii să-și recâștige calmul.

4. Personalizarea ritmului și a sarcinilor

Recunoașterea diferențelor individuale în procesul de învățare este parte a inteligenței emoționale a cadrului didactic. Adaptarea temelor și folosirea unor metode variate (jocuri educaționale, aplicații interactive) pot crește motivația și implicarea elevilor.

Beneficiile pentru elevii CES

Prin integrarea IE, elevii cu cerințe educaționale speciale își dezvoltă nu doar competențe tehnice, ci și abilități sociale și emoționale esențiale. Aceștia învață să se autoregleze emoțional, să-și exprime nevoile și să colaboreze, ceea ce crește sentimentul de apartenență și reduce riscul de marginalizare.

Atelier pentru profesori

Obiectivele atelierului:

- Să înțelegem conceptul de inteligență emoțională (IE) și importanța ei în educația contemporană.
- Să identificăm modalități concrete de integrare a IE în orele de informatică, mai ales în clasele cu elevi cu cerințe educaționale speciale (CES).
- Să exersăm tehnici practice de gestionare a emoțiilor în clasă pentru a crea un mediu incluziv, suportiv și motivant.

1. Introducere în inteligența emoțională

• Ce este inteligența emoțională?

Prezentare scurtă, cu exemple practice din viața școlară.

• De ce contează în predarea informaticii?

Discutăm despre frustrarea legată de erori în programare, colaborarea în proiecte și rolul empatiei.

Activitate: Participanții împart experiențe legate de gestionarea emoțiilor în sala de clasă.

2. Crearea unui climat emoțional sigur

- Importanța validării emoțiilor elevilor, mai ales celor cu CES.

- **Metoda „Check-in emoțional”:** începutul orei cu o întrebare simplă despre starea de spirit a elevilor.

Exercițiu practic: Simulăm o scurtă sesiune de check-in în perechi, apoi discutăm despre impact.

3. Dezvoltarea empatiei și comunicării în echipă

- Organizarea proiectelor pe echipe cu roluri clare.
- Crearea unui spațiu de feedback constructiv și ascultare activă.

Exercițiu: Joc de rol, în grupuri mici – fiecare participant joacă un rol într-un proiect, apoi oferă feedback.

4. Gestionarea stresului și a frustrării în orele de informatică

- Tehnici simple de relaxare: respirație, mindfulness.
- Cum transformăm greșeala într-o oportunitate de învățare.

Exercițiu: Ghidare scurtă în tehnici de respirație și discuție despre experiențele personale.

5. Personalizarea ritmului și a sarcinilor pentru elevii CES

- Adaptarea sarcinilor și utilizarea platformelor educaționale interactive.
- Exemple de instrumente digitale și metode de diferențiere.

Atelier practic: Explorarea unor platforme (Scratch, Code.org) și crearea unor sarcini diferențiate.

6. Instrumente și resurse pentru cadre didactice

- Aplicații pentru monitorizarea emoțiilor (Mood Meter, etc.)
- Cărți, cursuri și comunități profesionale pentru dezvoltarea competențelor în IE.

7. Discuție deschisă și planificare personală

- Ce schimbări puteți implementa în următoarele ore?
- Cum puteți susține colegii în integrarea inteligenței emoționale?

Inteligența emoțională nu este doar un „plus” în educație, ci o componentă indispensabilă pentru un proces didactic autentic și incluziv. În predarea informaticii, în special în clasele cu elevi CES, dezvoltarea IE contribuie la formarea unor elevi echilibrați, încrezători și motivați să înfrunte provocările tehnologice și sociale ale viitorului. Profesorii au un rol-cheie în această transformare, prin atenția acordată nu doar conținutului, ci și emoțiilor care îl însoțesc.

Inteligența emoțională este o resursă puternică în mâinile profesorilor care doresc să facă din școală un loc în care fiecare elev, indiferent de dificultăți, să învețe, să greșească și să crească.

Bibliografie și resurse utile

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) – <https://casel.org>
- Elias, M. J., et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. ASCD.
- Platforme educaționale adaptative: Code.org, Scratch, Tynker – toate oferă materiale și activități pentru diferite niveluri de dificultate.
- Mindfulness în educație: www.mindfulschools.org

Inteligența emoțională – puntea dintre cunoaștere și înțelepciune în educația contemporană

Prof.înv.primar Caunii Ștefania

Școala Gimnazială Nr.4

Turnu Măgurele

Motto:

„Inteligența emoțională este puntea dintre cunoaștere și înțelepciune.”

1. Introducere

Într-o lume în care informația e la un clic distanță, școala are misiunea nu doar de a forma minți, ci și caractere. Inteligența emoțională – capacitatea de a identifica, înțelege, exprima și gestiona emoțiile proprii și pe ale celorlalți – devine cheia prin care cunoașterea se transformă în înțelepciune.

2. Ce este inteligența emoțională?

Daniel Goleman definește inteligența emoțională prin cinci componente esențiale:

- **Conștiința de sine**
- **Autoreglarea**
- **Motivația**
- **Empatia**
- **Abilitățile sociale**

Acestea pot fi dezvoltate în școală, cu răbdare și consecvență, prin activități care stimulează reflecția și relaționarea autentică.

3. De ce este esențială în educație?

Elevii inteligenți emoțional sunt mai încrezători, mai empatici și mai echilibrați. Ei colaborează mai ușor, fac față mai bine frustrărilor și sunt mai rezilienți în fața eșecului. În plus, studiile arată o legătură directă între dezvoltarea socio-emoțională și rezultatele academice.

4. Rolul cadrului didactic

Profesorul devine nu doar transmițător de informație, ci și model de echilibru emoțional. Atitudinea, reacțiile și empatia lui influențează profund climatul clasei. O simplă întrebare: „Cum te simți azi?” poate face diferența între un elev retras și un copil care învață să se exprime.

5. Exemple aplicate în clasa a III-a

Jurnalul emoțiilor – „Cum mă simt azi?”

Elevii aleg zilnic o față care exprimă emoția dominantă (fericire, tristețe, supărare etc.) și scriu câteva cuvinte. Se cultivă conștiința de sine și exprimarea sinceră.

Cutia supărărilor și Borcanul recunoștinței

Elevii scriu ce i-a deranjat sau ce i-a bucurat. La finalul săptămânii, aceste bilețele pot fi discutate pentru antrenarea empatiei și a rezolvării pașnice a conflictelor.

Scaunul complimentelor

Un copil este ales să primească complimente de la colegi. Se dezvoltă stima de sine și coeziunea grupului.

Mini-scenete de gestionare a conflictelor

Elevii joacă situații din viața lor școlară, exersând moduri pașnice de reacție.

6. Concluzie

Inteligența emoțională este o resursă esențială în formarea copilului de azi și a adultului de mâine. Prin ea, cunoașterea capătă sens, iar învățarea devine profundă. Rolul școlii este de a crea contexte în care fiecare copil să fie văzut, ascultat și sprijinit să-și gestioneze lumea interioară.

7. Anexă – Fișe de activitate

Fișa 1 – Jurnalul emoțiilor

Prenume: _____ Data: _____
Surprins(ă) Supărat(ă) Trist(ă) Neutru Fericit(ă)

✍ *Scrie sau desenează cum te simți:*

.....

Ce mi-ar face ziua mai frumoasă?

.....

La final de săptămână (bifează):

☐ M-am simțit în siguranță ☐ Am ascultat colegii ☐ M-am exprimat sincer

Fișa 2 – Cutia supărărilor

Prenume: _____ Data: _____

Ce m-a supărat azi?

.....

Cum m-am simțit?

.....

Ce aș vrea să le spun celor implicați?

.....

Ce pot face mâine pentru a mă simți mai bine?

.....

Se poate discuta cu învățătoarea sau pune în „Cutia supărărilor”.

8. Bibliografie

- Goleman, Daniel – *Inteligența emoțională*, Ed. Curtea Veche, 2018
- Weare, Katherine – *Promovarea sănătății mintale în școală*, Ed. Trei, 2016
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) – www.casel.org

Ordinul MEC nr. 4.238/2022 – *Curriculum la decizia școlii – Dezvoltare personală*

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Prof.înv.primar Caunii Ștefania

Școala Gimnazială Nr.4

Turnu Măgurele

Inteligența emoțională este tot mai recunoscută ca un element esențial în formarea armonioasă a elevilor și în eficiența procesului educațional.

Într-o lume în continuă schimbare, în care tehnologia evoluează rapid, iar provocările sociale, culturale și psihologice devin din ce în ce mai complexe, educația nu mai poate fi centrată exclusiv pe acumularea de cunoștințe academice. Din ce în ce mai mult, se resimte nevoia unei educații echilibrate, care să pună în centrul său formarea caracterului, a empatiei, a gândirii critice și a echilibrului interior. În acest context, **inteligența emoțională** devine un element esențial în procesul educativ, oferind elevilor nu doar instrumente de învățare, ci și capacitatea de a se adapta sănătos și armonios la realitățile societății contemporane.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională (IE) se referă la abilitatea de a recunoaște, înțelege, exprima și gestiona propriile emoții, dar și de a înțelege și răspunde adecvat emoțiilor celor din jur. Daniel Goleman, unul dintre pionierii în acest domeniu, identifică cinci componente principale ale IE: autocunoașterea, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale. Aceste competențe emoționale nu sunt înnăscute, ci pot fi dezvoltate prin educație, exercițiu și reflecție, încă din copilărie.

Importanța inteligenței emoționale în educație

Tradițional, școala a pus accent pe dezvoltarea cognitivă și mai puțin pe dimensiunea emoțională. Această abordare unilaterală s-a dovedit adesea insuficientă, în special în cazul elevilor care, deși au performanțe academice bune, întâmpină dificultăți în relaționare, gestionarea stresului sau adaptarea la situații noi. Promovarea inteligenței emoționale în școală permite formarea unor indivizi echilibrați, încrezători, capabili să colaboreze și să ia decizii responsabile.

De exemplu, un copil care își recunoaște și exprimă emoțiile negative (tristețea, frustrarea, furia) într-un mod constructiv va avea relații mai armonioase cu colegii și profesorii, va gestiona mai bine conflictele și va fi mai receptiv la învățare. Un elev empatic va deveni un adult capabil să coopereze, să fie tolerant și să contribuie pozitiv în comunitate.

Adaptarea la nevoile societății contemporane

Societatea actuală pune accent pe competențele transversale: comunicare, colaborare, gândire critică, reziliență. Aceste abilități sunt profund legate de inteligența emoțională. În plus, în contextul globalizării, al migrației și al diversității culturale, capacitatea de a înțelege

și respecta diferențele este esențială. Educația bazată pe dezvoltarea IE răspunde acestor provocări prin promovarea toleranței, deschiderii și coeziunii sociale.

Mai mult, sănătatea mintală a elevilor devine o prioritate în politicile educaționale actuale. Stresul, anxietatea și lipsa de încredere sunt probleme tot mai întâlnite în rândul tinerilor. Programele de educație emoțională pot contribui la prevenirea acestor dificultăți, prin cultivarea unui mediu educațional sigur, empatic și motivant.

Cum se poate promova inteligența emoțională în școală?

Implementarea IE în educație presupune o abordare integrată și coerentă. Printre măsurile concrete se numără:

- **Formarea cadrelor didactice** în domeniul inteligenței emoționale și al managementului relațiilor interpersonale.
- **Introducerea de activități dedicate** în cadrul curriculumului – ore de dezvoltare personală, consiliere, ateliere de autocunoaștere, teatru, arte, jocuri de rol.
- **Crearea unui climat școlar pozitiv**, bazat pe respect, încurajare, ascultare activă și sprijin reciproc.
- **Implicarea părinților** și comunității în susținerea dezvoltării emoționale a copiilor.

Concluzie

Inteligența emoțională nu este un moft, ci o necesitate. O educație echilibrată, adaptată cerințelor prezentului, nu poate ignora dimensiunea emoțională a dezvoltării umane. Într-o societate în care schimbările sunt rapide și presiunile tot mai mari, capacitatea de a fi conștient de sine, de a relaționa armonios cu ceilalți și de a gestiona emoțiile devine un atu fundamental pentru succesul personal, profesional și social. Prin urmare, promovarea inteligenței emoționale trebuie să devină o prioritate strategică în reformarea și modernizarea sistemului educațional.

Bibliografie:

1. Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională*, București: Curtea Veche Publishing, 2008.
2. Elias, Maurice J. et al. *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*, ASCD, 1997.
3. Salovey, Peter & Mayer, John D. "Emotional Intelligence." *Imagination, Cognition and Personality*, vol. 9, no. 3, 1990, pp. 185–211.
4. Ministerul Educației, România. *Strategia privind educația pentru sănătate emoțională în școli*, 2022.

Cum învățăm să învățăm prin literatură/ artă

Abordarea cunoașterii din perspectiva Teoriei Inteligențelor Multiple

Comunitatea școlară valorifică în contemporaneitate EQ, actul cunoașterii căpătând complexitate prin triada artă-știință-credință.

Liceeni LTAV explorează literatura și celelalte forme ale artei prin cele nouă tipuri de inteligență ale lui Howard Gardner. Astfel, prin EQ și IQ lumea sensibilității umane se dezvăluie și altfel. Rafinamentul interiorității unui adolescent se lasă conturat prin vers și prin inteligențele lingvistică, logică/matematică, naturalistă, intra și interpersonală, spațială/vizuală, muzicală, kinestezică și existențială. Fie că descoperă universul lingvistic analizând cuvintele-cheie/ precizează valoarea stilistică a pronumelor, adjectivelor pronominale și verbelor din poem/ identifică elementele care asigură muzicalitatea textului/ interpretează poemul din perspectiva formei sale (așezare în pagină, semne de punctuație, dimensiunea versurilor)/ explică transformările naturale incluse în versurile poemului, reprezentându-le prin desen/ își exprimă părerea cu privire la tema poemului (Sinele/ ludicul/ condiția ființei umane/ cunoașterea etc.) sau la universul interior al ființei, fie că privesc poemul ca pe un dans explorând marile teme ale existenței, elevii învață să învețe prin literatură sau prin oricare dintre formele artei.

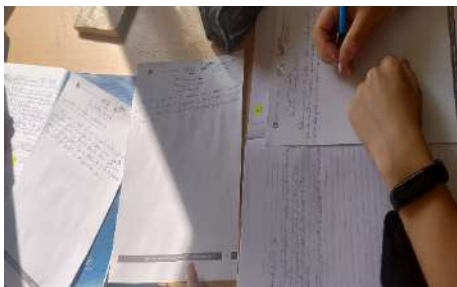
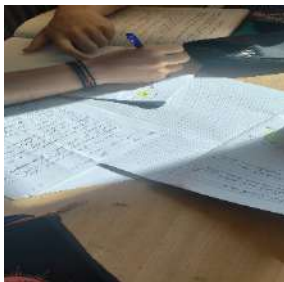
Coeficientul emoțional (EQ) este un concept complex care dezvăluie complexitatea gândirii și simțirii unui licean. Prin inteligența emoțională tinerii pot crea poeme, pornind de la cuvintele unui text/ desena o figură geometrică prin care să surprindă relația dintre pronumele, adjectivele pronominale și verbele din poem/ selecta un fond sonor adecvat atmosferei create de poezie/ reda într-o singură imagine conținutul poemului/ construi ipoteze pornind de la premisa că evoluția nu ar fi avut linia trasată de poem (Dacă...) imaginea că sunt oameni de cultură și stau de vorbă cu autorul sau pot transpune poemul în spațiul reprezentării scenice etc.

Este fascinant să înveți să iubești literatura/ poezia prin ochii adolescenței, așa cum Nichita Stănescu ne inițiază:

„Adolescența e-o frânghie de aur
pe care n-o poți tăia, dacă vrei, cu cuțitul.
Adolescența e-o frânghie de aur
legând nadirul și zenitul.

E ca și cum s-ar desprinde mereu, prima oară,
fiecare bătaie a inimii de trupul tău îndrăgostit,
e ca și cum s-ar desprinde mereu, prima oară,
clipa, mirându-te că nu s-a oprit."

Prof. Laura Cazan, Liceul Teoretic „Aurel Vlaicu”, Orașul Breaza



Grupul – element central al învățării prin cooperare

Prof.înv.primar: Cenușă Elena Ionela

Școala Gimnazială „ Mitropolit Iacob Putneanul”,

loc.Gura-Putnei

Grupul – element central al învățării prin cooperare

Directa implicare în sarcină este o condiție a activismului și a asigurării unei învățări temeinice. În susținerea acestei idei, Appelbaun P. susține faptul că „elevii învață mai bine atunci când le pasă despre ceea ce învață, când sunt direct motivați să realizeze un lucru, când există un scop, când există o responsabilitate și un angajament asupra a ceea ce au de făcut.” (2001, p. 117). Dezbătând structura relațiilor elev-elev, Deutsh M. și Hornstein H. A. (1978) și-au pus următoarele întrebări:

- Când este învățarea mai productivă, atunci când elevii lucrează singuri sau atunci când se află în grup?
- Ce diferențe apar în interacțiunea dintre elevi și în calitatea procesului de învățare, datorită relațiilor de colaborare sau a celor competitive dintre ei?

Complexitatea problemei a determinat pe mulți cercetători să analizeze factorii care facilitează sau împiedică activitatea în grup. Iată câțiva dintre factorii favorizanți ai învățării prin cooperare (vezi Watson, 1966):

- Stimularea în sarcină este îmbunătățită datorită prezenței altora;
- Resursele grupului (de memorie, de stocare, de atenție etc.) sunt mai bogate decât în cazurile individuale;
- Există șanse mari ca printre membrii grupului să fie unul capabil să descopere soluția;
- Greșelile întâmplătoare sunt compensate: în ciuda apariției acestora “rezultatul general al grupului va fi mai precis decât cel al individului luat separat.”
- „Petele oarbe” sunt corectate. Este mai ușor să recunoști greșelile altora decât pe cele proprii.
- Stimularea apariției de idei noi este o rezultată a interacțiunii cumulative, deoarece fiecare membru dezvoltă ideile celuiilalt.

- Se învață din experiența altora. Există multe dovezi (vezi Bandura și Walters, 1963) că una din formele cele mai obișnuite și mai eficiente de a învăța este observarea activității altora în rezolvarea problemelor.

Dintre factorii care îngreunează activitatea în grup și care fac ca uneori grupurile să fie mai puțin eficiente decât activitatea independentă, amintim următorii (vezi Watson, 1966):

- Opoziția de scopuri, interese și obișnuințe ale membrilor poate face ca acțiunea de colaborare să fie extrem de dificilă;
- Dificultățile de comunicare tind să sporească pe măsură ce grupul crește, iar pentru cei timizi este mai greu să participe activ atunci când grupul este mai mare;
- Dificultățile de coordonare cresc, de asemenea, pe măsură ce grupurile sunt mai mari, astfel încât este tot mai greu să se realizeze un efort comun, integrat, fără să se cheltuiască mult timp pentru rezolvarea și prevenirea dificultăților de coordonare;
- Distragerea și supraestimarea care fac dificil de obținut efortul individual concentrat, susținut, necesar pentru învățarea anumitor subiecte și pentru rezolvarea problemelor;
- Dependența excesivă de ceilalți poate fi favorizată de activitatea în grup. Faptul că unii membri din grup se bazează pe cei mai capabili, duce la lenevire și la evitarea propriilor responsabilități.

Calitatea superioară a produselor grupului este susținută de unii cercetători fie în termeni foarte optimiști („nivelul atins de grup depășește pe cel al elevului cel mai inteligent care utilizează exclusiv mijloacele sale proprii” – G. Dubal, 1969), fie mai moderați („deși grupul este de obicei mai bun decât individul mediu, el este rareori mai bun decât cel mai bun individ” – A. P. Hare, 1962). Comparând travaliul în grup cu cel individual, W. Doise și G. Mugny, specifică faptul că „după natura sarcinii, după resursele individuale ale membrilor grupului și după modul lor de interacțiune, travaliul unui grup poate fi inferior, egal sau superior celui al individului confruntat izolat cu aceeași sarcină.” (1998, p. 38)

Analizând dinamica grupului ca instrument de acțiune psihosocială, Dumitru Cristea specifică faptul că se constituie „un câmp dinamic, a cărei organizare, unitate și funcționalitate se bazează pe interdependența membrilor, care suportă la rândul lor toate efectele acestora. Acest fapt deschide calea utilizării grupului ca sistem de formare și schimbare psihosocială.” (p. 278). Există însă trei tipuri generale de grupuri:

- grupuri de învățare informale;
- grupuri de învățare formale;
- studiu în echipă (adaptat după Johnson, D. W., Johnson, R. T. și Smith, 1991).

Evaluarea finală se face de obicei oferind tuturor membrilor echipei același calificativ ce rezultă din măsurarea și aprecierea rezultatului colectiv. Acest fapt stimulează conlucrarea și ajutorul reciproc și nu încurajează competiția în interiorul echipei ci între echipe. Există câteva reguli care trebuiesc respectate atunci când se organizează învățarea pe echipe (vezi Davis, G. B., 1993):

- elaborarea unui plan de lucru în care se trec: elementele importante de studiat, sarcinile fiecărui membru, sub-temele, aplicațiile, locul de desfășurare, ședințele de studiu;
- explicațiile profesorului asupra importanței temei de studiu și a avantajelor lucrului în grup pentru rezolvarea ei;
- oferirea elevilor spre rezolvare a unei sarcini relevante din punct de vedere social, a unei probleme cu largă aplicabilitate a cărei importanță să stimuleze participarea elevilor;
- optarea pentru un număr optim de membri în grup (4–5) și crearea unor echipe eterogene, dorindu-se ca fiecare să aibă ocazia de a învăța de la celălalt ceva și ocazia de a oferi ceva, de a-și aduce contribuția acolo unde este mai bun (specialist);
- crearea posibilității membrilor echipei de a fi consiliați, îndrumați, de a avea acces la informații și materiale;
- crearea unei atmosfere propice de lucru și a unui spațiu adecvat; explicarea modului de evaluare a muncii colective și a fiecărui membru în parte.

Conform Johnson, D. & Johnson, R., sunt patru etape importante a lucrului în grup, care merită luate în seamă:

1. Feedback: Asigurați-vă că fiecare elev, grupul și clasa primește (și dă) feedback despre procesul sarcinilor și a muncii în echipă.
2. Reflecție: Asigurați-le timp elevilor pentru a analiza și reflecta asupra feedback-ului pe care îl primesc.
3. Obiective de îmbunătățire: Ajută membrii individual, dar și grupul pentru a-și fixa obiective pentru îmbunătățirea calității muncii acestora.

4. Sărbătoarea: Încurajați sărbătorirea muncii asidue a membrilor și succesului grupului.

(Johnson, D. & Johnson, R., 1998, p.2)

Bibliografie:

- Negreș-Dobridor, Ion, Pânișoară, Ion-Ovidiu, 2005, Știința învățării. De la teorie la practică, Editura COLLEGIUM
- Oprea, Crenguta-Lacramioara, 2006, Strategii didactice interactive, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti

EDUCAȚIA SOCIO-EMOȚIONALĂ A PREȘCOLARULUI ÎN PERSPECTIVA INTEGRĂRII ȘCOLARE

Prof. înv. timpuriu. Ceru Loredana,
Grădinița nr.7
București

Literatura de specialitate promovează ideea conform căreia educația la vârste timpurii are un aspect important pentru dezvoltarea societății și a comunității care dorește să se adapteze tendințelor actuale și de perspectivă.

Socializarea este un concept folosit la descrierea și explicarea modului în care viitorii „candidați la umanitate” adoptă un comportament necesar adecvării lor la cultura și societatea din care fac parte.

Care abilități reprezintă cele mai bune elemente de predicție pentru succesul școlar și succesul în viață? De ce unii copii devin adulți realizați din punct de vedere profesional și al relațiilor sociale, în timp ce alții, cu un bagaj educațional performant și competent și cu rezultate școlare înalte, nu reușesc să dezvolte relații sociale, nu sunt satisfăcuți de carierele lor și suferă de anxietate și depresii?

Un număr mare de cercetători recunosc faptul că copiii care beneficiază exclusiv de pregătire școlară de la 5-7 ani pot fi „neechipați ” pentru provocările viitoare, atât ca indivizi, cât și ca membri ai societății.

În conștiința multor cadre didactice și a părinților, misiunea majoră a sistemului de învățământ este să dezvolte abilitățile academice (scris, citit, socotit). Un nivel ridicat de abilități intelectuale poate contribui semnificativ la rezultate bune în diferite domenii cum ar fi cel școlar, dar nu este suficient pentru o bună adaptare. Educația emoțională adesea e privită cu scepticism și este considerată în afara obiectivelor majore ale activității preșcolare și școlare.

Argumentele care sprijină această atitudine sceptică scot în evidență nevoia cadrelor didactice de a-și concentra efortul pe performanțele academice pentru că timpul este limitat și insuficient pentru a se adresa altor probleme, cum ar fi competențele socio-emoționale, în pofida meritului lor în dezvoltarea personalității și deoarece asta vor și majoritatea părinților.

Practica educațională ne demonstrează că actul educațional trebuie orientat spre dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale copiilor, care pot deveni valoroase pentru asigurarea sănătății mentale, care să-i ajute la integrarea activă în mediul școlar, social. Inteligența emoțională redefineste imaginea despre lume și om. Astăzi se știe că emoțiile sunt cele mai importante resurse ale omului. Inteligența generală crește dacă se dezvoltă inteligența emoțională.

Cercetările au aratat că succesul la locul de muncă sau în viață depinde 80% de inteligența emoțională și doar 20% de intelect. Dacă intelectul ne ajută să rezolvăm probleme, să facem calcule mintale sau să procesăm informații, inteligența emoțională ne permite să fim creativi și să ne folosim emoțiile pentru a ne rezolva problemele.

S-a constatat că o serie de procese care erau percepute ca fiind pur cognitive au la bază fenomene în care aspectele intelectuale și cele emoționale lucrează sinergetic, influențându-se reciproc. Promotorii programelor de dezvoltare a inteligenței emoționale evidențiază, prin cercetări recente teorii, că educatorii cu tact pedagogic și părinții cu bune abilități parentale au știut dintotdeauna că înțelegerea propriilor emoții și emoțiile celorlalți, cât și capacitatea de a folosi această înțelegere pentru a rezolva problemele în mod asertiv, furnizează o bază esențială pentru învățarea academică.

În vederea identificării factorilor care contribuie la procesul adaptării și atingerea succesului în viață s-a accentuat foarte mult investigarea rolului jucat de trăirile afective. Astfel, persoanele care au abilități emoționale bine dezvoltate au mai multe șanse să fie mulțumite în viață, să fie eficiente în mai multe domenii, să își gestioneze stilul de gândire care stă la baza propriei productivități, să reușească să comunice eficient cu ceilalți, să stabilească și să mențină relații adecvate.

Odată cu intrarea în mediul școlar, copilul se confruntă cu cerințe din ce în ce mai complexe din partea învățătorilor și colegilor, iar pentru a face față solicitărilor are nevoie de abilități socio-emoționale bine dezvoltate.

Dezvoltarea abilităților socio-emoționale se realizează progresiv pe măsură ce copiii sunt expuși la contexte sociale din ce în ce mai complexe, începe acest proces în familie, grădiniță și este necesar de a fi prelungit în școala primară.

Pentru ca abilitățile sociale și emoționale să se dezvolte este necesar să: oferim copiilor contexte adecvate de învățare și exersare a abilităților date; să oferim modele adecvate de

exprimare a propriilor emoții, de rezolvare a propriilor probleme emoționale; să avem răspunsuri adecvate care să sprijine copiii să își înțeleagă propriile emoții să învețe să și le gestioneze în cadrul relațiilor cotidiene.

Adulții sunt cei care contribuie la dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale copiilor prin trei modalități: prin reacțiile avute la emoțiile copiilor, prin discuțiile despre emoții, prin exprimarea propriilor emoții.

Abilitățile emoționale la preșcolari îi ajută pe copii să facă evaluarea inițială a mesajului emoțional transmis de celălalt; să interpreteze cu acuratețe mesajul; să înțeleagă mesajul prin intermediul constrângerilor impuse de regulile contextului social; să facă față fricii; să se apere; să negocieze prietenia.

Pentru a dezvolta competențele emoționale și sociale la copiii preșcolari trebuie discutat despre emoțiile colegilor sau a personajelor din povești punând accent pe consecințele comportamentale ale acestora în plan social dar și sprijinirea lor în realizarea legăturilor între acțiuni și emoții prin adresarea unor întrebări directe și interpretarea emoțiilor care stau la baza unor comportamente pentru dezvoltarea empatiei acestora.

Pornind de la premiza că inteligența emoțională constituie liantul între persoana și mediul din care face parte, în acest context unul dintre obiectivele grădiniței și familiei este educarea copiilor în sensul omeniei, generozității, receptivității la durerile și bucuriile celor din jur.

Este necesar să înțelegem caracteristicile individuale ale fiecărui copil, să-i acceptăm și să-i iubim pe fiecare, să-i înțelegem cu blândețe și dragoste și să-i modelăm în așa fel încât să le dezvoltăm adevaratele aptitudini emoționale.

***JURNALUL RECUNOȘTINȚEI* – instrument de cultivare a inteligenței emoționale și a stării de bine la elevii din învățământul profesional și tehnic**

Prof. Cetean Emil
Colegiul Economic "Dionisie Pop Marțian" Alba Iulia

Abstract: În contextul provocărilor tot mai complexe cu care se confruntă elevii din învățământul profesional și tehnic, sprijinul emoțional și dezvoltarea abilităților de autoreglare devin priorități educaționale fundamentale. Lucrarea de față propune o intervenție pedagogică centrată pe utilizarea „*Jurnalului recunoștinței*” – un instrument simplu și eficient pentru dezvoltarea inteligenței emoționale și pentru cultivarea unei stări de bine durabile în rândul elevilor. Activitatea a fost implementată la o clasă de elevi din învățământul tehnic (liceu), specializarea alimentație publică și turism (clasa a X-a) de la Colegiul Economic "Dionisie Pop Marțian" Alba Iulia, urmărindu-se stimularea reflecției personale, a exprimării autentice și a unei perspective pozitive asupra realității cotidiene. Rezultatele obținute relevă o creștere a empatiei, a autocontrolului emoțional și a relațiilor pozitive între colegi. Lucrarea oferă totodată un model replicabil în alte medii educaționale, punând accent pe rolul recunoștinței ca resursă emoțională și relațională în formarea caracterului tinerilor.

Cuvinte cheie: inteligență emoțională, recunoștință, educație socio-emoțională, învățământ profesional.

1. Introducere

Într-o societate în continuă schimbare, educația are responsabilitatea nu doar de a transmite cunoștințe, ci și de a contribui la formarea unor indivizi echilibrați, capabili să gestioneze provocările personale și profesionale. În mod special, elevii din învățământul profesional și tehnic se află într-un moment de construcție identitară complexă, confruntându-se adesea cu obstacole emoționale, dificultăți relaționale și presiunea adaptării la exigențele unei viitoare cariere. În acest context, dezvoltarea inteligenței emoționale – înțeleasă ca abilitate de a recunoaște, exprima și regla emoțiile proprii și de a răspunde adecvat la emoțiile celorlalți – devine o condiție esențială pentru starea de bine a elevilor.

Numeroase studii arată că inteligența emoțională este un predictor solid al sănătății mintale, al motivației școlare, al integrării sociale și al comportamentului prosocial în rândul adolescenților. Elevii care își cunosc emoțiile, le pot gestiona eficient și relaționează empatic cu ceilalți dezvoltă o atitudine pozitivă față de sine și de ceilalți, prezintă o reziliență mai mare în fața eșecurilor și sunt mai capabili să construiască relații sănătoase cu colegii și profesorii.

În acest sens, starea de bine nu este doar o consecință pasivă a unui climat educațional favorabil, ci rezultatul unei interacțiuni dinamice între emoții, gândire și comportament. Intervențiile care susțin dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie direct la echilibrul emoțional al elevilor, la reducerea comportamentelor disruptive și la crearea unui mediu școlar în care fiecare elev se simte valorizat, ascultat și sprijinit.

Lucrarea de față propune utilizarea Jurnalului Recunoștinței ca strategie de lucru cu elevii de liceu din învățământul profesional, vizând nu doar exersarea reflecției și exprimării emoțiilor pozitive, ci și consolidarea unei stări de bine durabile – fundament al motivației, învățării autentice și integrării sociale armonioase.

2. Contextul activității

Elevii din învățământul profesional și tehnic reprezintă un segment educațional adesea insuficient valorizat, deși aceștia se confruntă cu o serie de provocări personale, sociale și academice care le influențează parcursul școlar și profesional. Mulți dintre acești elevi provin din medii vulnerabile, cu acces limitat la resurse educaționale și emoționale, iar motivația pentru învățare este adesea fragilă, oscilând între dorința de reușită și lipsa unei viziuni clare asupra propriei dezvoltări.

În acest context, apar frecvent manifestări ale dezechilibrului emoțional: anxietate, lipsă de încredere în sine, impulsivitate sau comportamente de retragere. Nevoia de susținere emoțională devine evidentă, însă strategiile de intervenție trebuie să fie simple, directe și ușor de aplicat într-un cadru școlar care nu dispune întotdeauna de servicii psihopedagogice constante.

Introducerea unor instrumente educaționale precum Jurnalul Recunoștinței oferă o alternativă viabilă pentru sprijinirea elevilor în procesul de autorefecție, identificare a emoțiilor pozitive și dezvoltare a unui dialog interior sănătos. Prin focalizarea atenției asupra aspectelor valoroase ale propriei zile, elevii își pot restructura gândirea, se pot ancora în prezent și pot construi o imagine de sine mai pozitivă. Acest exercițiu repetat nu doar că favorizează reglarea emoțională, ci contribuie și la întărirea relațiilor cu colegii și cadrele didactice, printr-o schimbare de perspectivă și o deschidere autentică față de ceilalți.

Astfel, contextul învățământului profesional și tehnic, cu toate provocările sale, devine un spațiu propice pentru implementarea unor practici educaționale orientate spre starea de bine și dezvoltarea echilibrului interior al elevilor. Jurnalul Recunoștinței nu solicită resurse materiale complexe, ci doar deschidere, consecvență și o abordare empatică din partea cadrului didactic.

3. Obiective propuse

Activitatea centrată pe utilizarea *Jurnalului recunoștinței* a fost construită având la bază o serie de obiective educaționale specifice, care răspund nevoilor emoționale și sociale ale elevilor din învățământul profesional și tehnic. Aceste obiective urmăresc nu doar dezvoltarea unor abilități de autorefecție, ci și consolidarea stimei de sine, a empatiei și a conexiunii pozitive cu mediul școlar.

a. Dezvoltarea echilibrului emoțional: Elevii sunt încurajați să se concentreze pe evenimentele și interacțiunile pozitive din viața lor cotidiană, ceea ce contribuie la diminuarea percepției negative asupra realității, la reducerea stresului și la reglarea emoțională. Consecvența în notarea zilnică a motivelor de recunoștință susține o stare de calm interior și reduce reactivitatea emoțională.

b. Îmbunătățirea autocunoașterii: Prin intermediul reflecției ghidate, elevii încep să observe mai atent ce simt, ce îi influențează pozitiv și care sunt sursele de sprijin în viața lor. Această introspecție duce la o mai bună înțelegere a propriilor valori, a relațiilor semnificative și a modului în care își construiesc identitatea personală și profesională.

c. Exersarea exprimării recunoștinței: Elevii învață să formuleze în mod clar gânduri și emoții pozitive, să recunoască sprijinul primit din partea celorlalți și să își manifeste aprecierea. Acest proces are un efect direct asupra îmbunătățirii relațiilor interpersonale, stimulând empatia, generozitatea și cooperarea în cadrul colectivului.

Prin atingerea acestor obiective, activitatea contribuie la formarea unei atitudini pozitive față de sine, față de ceilalți și față de școală, oferind elevilor un instrument concret de reglare emoțională și de susținere a stării de bine.

4. Etapele implementării

Implementarea activității „*Jurnalul recunoștinței*” s-a realizat gradual, în cadrul orelor de consiliere și orientare, pe o perioadă de patru săptămâni, cu întâlniri săptămânale și exerciții

individuale zilnice. Întregul demers a urmărit crearea unui spațiu sigur, în care elevii să poată reflecta asupra propriilor experiențe și să exerseze exprimarea pozitivă a emoțiilor.

a. Lansarea activității: Prima întâlnire a avut rol introductiv, fiind dedicată explicării conceptului de **recunoștință**. Pornind de la exemple din viața de zi cu zi, elevii au fost invitați să definească ce înseamnă „a fi recunoscător” și să identifice momente sau persoane care le-au provocat un sentiment de mulțumire sau apreciere. Prin intermediul unor discuții ghidate și al unor imagini sugestive, s-a realizat trecerea de la înțelegerea teoretică la asumarea unei atitudini pozitive în raport cu propriile experiențe.

b. Frecvența completării jurnalului: Elevii au fost încurajați să noteze în jurnal, în fiecare zi de școală, câte 5–10 minute, cel puțin un motiv pentru care sunt recunoscători. Completarea s-a realizat individual, în liniște, la finalul zilei de curs sau în cadrul unui moment special amenajat în prima oră. Cadrele didactice au susținut acest proces prin crearea unei rutine și prin respectarea intimității fiecărui participant.

c. Exemple de întrebări ghid

Pentru a facilita exprimarea și reflecția, elevii au primit la începutul activității o fișă cu întrebări ajutătoare, precum:

- *Ce lucru frumos am trăit astăzi?*
- *Cine m-a ajutat și cu ce?*
- *Ce am apreciat la colegii mei?*
- *Care a fost un moment în care m-am simțit bine cu mine?*
- *Ce lucru aparent mărunț mi-a adus o stare de bucurie?*

Aceste întrebări au avut rolul de a structura gândirea elevilor și de a-i sprijini să observe și să rețină aspectele pozitive, chiar și în zile dificile.

Prin această activitate, jurnalul a devenit nu doar un instrument de exprimare, ci și un spațiu de reflecție, introspecție și reconectare emoțională, contribuind la formarea unei rutine mentale orientate spre bine și echilibru.

5. Evaluare și feedback

Evaluarea impactului activității „*Jurnalul recunoștinței*” s-a realizat prin observație directă, reflecții scrise ale elevilor și chestionare aplicate la finalul perioadei de implementare. Datele colectate au relevat o serie de transformări semnificative în planul comportamental, emoțional și relațional al elevilor implicați.

a. Schimbări observate de cadrul didactic

În săptămânile următoare introducerii jurnalului, elevii au manifestat o disponibilitate crescută pentru dialog, un ton mai calm în interacțiuni și o atitudine generală mai pozitivă față de școală. Numărul conflictelor spontane a scăzut, iar reacțiile impulsive au fost înlocuite, treptat, de răspunsuri mai echilibrate și conștiente. În activitățile de grup, s-a remarcat o implicare mai empatică și o atenție sporită față de colegii care aveau nevoie de sprijin sau încurajare.

b. Reflecții ale elevilor

Completarea zilnică a jurnalului i-a ajutat pe mulți dintre elevi să-și canalizeze atenția asupra aspectelor pozitive ale zilei și să redescopere lucruri aparent mărunte, dar valoroase: un zâmbet, o încurajare, un moment de liniște. Un elev a scris: „*N-am știut că am atâtea lucruri bune în jurul meu până nu am început să le scriu. Parcă îmi schimbă gândirea.*” Alții au mărturisit că exercițiul le-a fost de ajutor în momente dificile, pentru că i-a învățat să găsească un echilibru între emoțiile negative și motivele reale de mulțumire.

c. Mărturii emoționante

Un aspect remarcabil al activității a fost reacția elevilor față de ideea de a-și exprima în scris recunoștința față de persoane importante din viața lor: părinți, colegi, profesori. Unii au ales să împărtășească aceste gânduri, generând momente de profundă încărcătură emoțională

în cadrul clasei. Un elev a afirmat: „*I-am spus mamei că sunt recunoscător pentru că mă așteaptă mereu cu mâncare caldă. N-am mai făcut asta niciodată și a plâns.*”

Activitatea a oferit astfel nu doar o oportunitate de dezvoltare individuală, ci și o deschidere autentică între colegi, care a contribuit la coeziunea colectivului și la construirea unui climat școlar bazat pe respect și empatie.

6. Concluzii și recomandări

Experiența implementării *Jurnalului recunoștinței* în rândul elevilor din învățământul profesional și tehnic a demonstrat potențialul profund al unor intervenții simple, dar bine orientate, în sprijinirea dezvoltării personale și emoționale a tinerilor. Activitatea a facilitat introspecția, exprimarea pozitivă a trăirilor și construirea unei perspective echilibrate asupra realității cotidiene, contribuind astfel la consolidarea stării de bine și a climatului relațional din clasă.

Rezultatele obținute arată că elevii pot deprinde, cu sprijin adecvat, mecanisme funcționale de autoreglare emoțională și pot dezvolta o atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți. Jurnalul a devenit un instrument de autocunoaștere și reconectare, iar exprimarea recunoștinței a fost resimțită nu ca un exercițiu formal, ci ca o nevoie autentică, o formă de igienă emoțională și de echilibru interior.

Pe baza acestui exemplu de bună practică, se recomandă extinderea activității în rândul altor clase, profiluri sau cicluri de studiu, inclusiv prin includerea în activitățile diriginților, consilierilor școlari sau profesorilor de discipline socio-umane. Eficiența intervenției este sporită de caracterul ei flexibil, de costurile reduse și de posibilitatea adaptării conținutului în funcție de vârsta și nevoile grupului țintă.

Pentru a susține continuitatea beneficiilor, se poate crea un portofoliu anual al elevului care să includă reflecții personale, iar la nivel instituțional, se pot organiza campanii tematice (ex. „Săptămâna Recunoștinței”) care să implice întreaga comunitate școlară. Într-un peisaj educațional adesea dominat de presiuni și rigiditate, recunoștința oferă o ancoră de umanitate, o formă de întoarcere la esențial: relațiile, bunătatea, aprecierea și învățarea cu sens.

Bibliografie

1. Brackett, M. A. (2019). *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*. New York: Celadon Books.
2. CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (2020). *Social and Emotional Learning Activities for Classrooms*. Retrieved from <https://casel.org>
3. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., et al. (2011). *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. *Child Development*, 82(1), 405–432.
4. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
5. Fredrickson, B. L. (2004). *The broaden-and-build theory of positive emotions*. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377.
6. Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). *Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention?* *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350–369.
7. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.

Inteligența emoțională în raport cu climatul educațional

Prof. Ceană Anca-Andreea
Liceul „Gheorghe Tătărescu” Rovinari

Într-o societate în continuă schimbare, succesul educațional nu mai depinde exclusiv de acumularea de cunoștințe teoretice, ci și de capacitatea elevilor de a interacționa eficient în cadrul școlii. Două concepte fundamentale în acest sens sunt climatul educațional și inteligența emoțională. Împreună, ele contribuie la formarea unui mediu favorabil învățării și dezvoltării personale.

Climatul educațional se referă la ansamblul relațiilor, valorilor, normelor și stării psihologice care caracterizează viața într-o unitate de învățământ. Este influențat de:

- relațiile dintre profesori și elevi;
- metodele de predare;
- gradul de deschidere al comunicării;
- sentimentul de siguranță și apartenență.

Un climat educațional pozitiv presupune un spațiu în care elevii se simt susținuți, respectați și valorizați. Acest tip de climat favorizează performanța școlară, implicarea în activități și reducerea abandonului școlar.

Inteligența emoțională este capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a înțelege și influența emoțiile altora. Daniel Goleman, unul dintre principalii teoreticieni ai conceptului, definește inteligența emoțională prin cinci componente:

- ✓ Conștientizarea de sine – înțelegerea propriilor emoții.
- ✓ Autoreglarea – controlul reacțiilor emoționale impulsive.
- ✓ Motivația – orientarea spre obiective și reziliența.
- ✓ Empatia – înțelegerea emoțiilor altora.
- ✓ Abilitățile sociale – relaționarea eficientă cu ceilalți.

Este ideal ca într-o sală de curs orele să se desfășoare într-un cadru organizat, deschis și prietenos. Profesorul să înceapă ora cu o scurtă activitate de încălzire emoțională, cum ar fi o întrebare de reflecție sau un mic exercițiu interactiv, pentru a-i conecta pe elevi cu subiectul lecției și cu starea lor emoțională.

Astfel, elevii se vor simți liberi să adreseze întrebări fără teama de a fi judecați. Profesorul poate asculta activ, poate oferi feedback pozitiv și poate încuraja gândirea critică. Atmosfera este necesară a fi calmă și respectuoasă, fără a exista strigăte, ironii sau tensiuni între profesor și elevi sau între colegi. Fiecare elev este încurajat să participe activ la activitate. Sala de clasă se impune a fi curată, bine iluminată și decorată cu postere educaționale și lucrări ale elevilor, ceea ce le oferă un sentiment de apartenență și recunoaștere. Trebuie să existe reguli clare de comportament stabilite împreună cu elevii, iar acestea să fie respectate în mod constant.

La finalul orei, este necesar ca profesorul să încurajeze elevii să-și exprime opinia despre ce au învățat și cum s-au simțit în timpul lecției. Această abordare susține dezvoltarea inteligenței emoționale și a responsabilității individuale, consolidând un climat educațional sănătos și motivant.

Un climat educațional pozitiv contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor, oferindu-le contexte sigure pentru exprimarea și gestionarea emoțiilor. În același timp, elevii și profesorii cu o inteligență emoțională dezvoltată contribuie la crearea unui mediu armonios în școală.

De exemplu, profesorii empatici pot reduce anxietatea elevilor și pot încuraja participarea activă a acestora în cadrul activităților didactice.

Elevii care își gestionează eficient emoțiile sunt mai puțin predispuși la conflicte și mai receptivi la învățare.

În contextul actual, marcat de stres, competitivitate și tehnologizare excesivă, dezvoltarea inteligenței emoționale este esențială pentru echilibrul psihologic al elevilor. Totodată, climatul școlar trebuie adaptat pentru a răspunde nevoilor emoționale ale elevilor, promovând incluziunea, colaborarea și respectul reciproc.

Climatul educațional și inteligența emoțională sunt interdependente și esențiale pentru succesul școlar și personal al elevilor. Investiția în formarea emoțională și în relațiile sănătoase din mediul școlar contribuie la o educație completă, care depășește simpla acumulare de informații și formează indivizi echilibrați și responsabili.

Bibliografie

1. Goleman, Daniel – *Inteligența emoțională*, Curtea Veche Publishing, 2001..
2. Voiculescu, M. – *Psihologia educației*, Editura Didactică și Pedagogică, 2018.

Metode didactice care stimulează inteligența emoțională

**Prof. Cheană Anca-Andreea
Liceul „Gheorghe Tătărescu” Rovinari**

Inteligența emoțională a devenit un aspect esențial în procesul educativ modern. Într-o societate în continuă schimbare, capacitatea elevilor de a-și înțelege propriile emoții, de a empatiza cu ceilalți și de a gestiona relațiile interumane este la fel de importantă ca dezvoltarea competențelor cognitive.

Orele de limba și literatura română oferă un cadru ideal pentru cultivarea acestor abilități, datorită caracterului umanist și reflexiv al disciplinei.

Limba și literatura română, ca disciplină, implică în mod constant reflecția asupra valorilor, comportamentului uman, relațiilor interpersonale și a stărilor afective, prin analiza textelor literare, exprimarea opiniei personale și lucrul colaborativ. De aceea, poate constitui un instrument didactic valoros pentru stimularea inteligenței emoționale. Astfel, în cadrul orelor acestei discipline, se pot utiliza diverse metode moderne care să capteze atât atenția elevilor, cât și să le stimuleze latura inteligenței emoționale. Deschiderea cadrului didactic spre folosirea metodelor moderne care să atragă interesul elevilor spre disciplina studiată poate avea un impact major în modul de raportare al acestora la activitățile desfășurate.

1. Lectura și interpretarea textelor literare

Prin analiza personajelor, a conflictelor și a temelor literare, elevii sunt încurajați să identifice emoții, să empatizeze cu trăirile personajelor și să reflecteze asupra propriilor experiențe.

Exemplu: Studiarea poeziei „Plumb” de George Bacovia poate stimula discuții despre melancolie, izolare și anxietate.

2. Jurnalul reflexiv

Această metodă presupune ca elevii să-și exprime în scris gândurile și emoțiile legate de un text citit sau de o situație personală. Jurnalul încurajează introspecția și conștientizarea sinelui.

Exemplu: După lectura romanului „Baltagul”, elevii pot scrie despre cum ar reacționa în locul Vitoriei Lipan și ce valori morale îi inspiră personajul.

3. Dezbaterile și dialogul argumentativ

Aceste activități dezvoltă empatia cognitivă și capacitatea de a înțelege puncte de vedere diferite. Elevii învață să asculte activ și să răspundă constructiv.

Exemplu: Dezbateră pe tema „Este răzbunarea justificabilă?” în contextul romanului „Ion” de Liviu Rebreanu.

4. Jocurile de rol

Prin asumarea unor roluri din textele studiate sau din viața reală, elevii explorează perspective diverse, ceea ce sporește empatia și flexibilitatea emoțională. Exemplu: Reconstituirea unei scene din „O scrisoare pierdută” de I.L. Caragiale, în care elevii interpretează personajele-cheie.

5. Lucrul în perechi și echipe

Activitățile colaborative dezvoltă abilități sociale, comunicare empatică și cooperare. Conflictele apărute în echipă devin deseori ocazii de învățare emoțională, pentru elevi. Exemplu: Realizarea unui portofoliu de grup pe tema „Imaginea mamei în literatura română”.

Prin urmare, educația emoțională nu este un obiect de studiu separat, ci un proces integrat în toate disciplinele, iar disciplina Limba și literatura română se dovedește un spațiu privilegiat pentru dezvoltarea sa. Prin metode didactice centrate pe elev, pe comunicare și reflecție, profesorul de limba română contribuie activ la formarea unor tineri echilibrați emoțional, capabili să se exprime cu empatie și responsabilitate.

Bibliografie

1. **Bucur, Nicoleta** – *Inteligența emoțională și succesul în învățare* (Revista Didactica Pro, nr. 3/2018)
2. **Cerghit, Ioan** – *Metode de învățământ* (Editura Polirom, Iași, 2006)
3. **Cristea, Sorin** – *Dicționar de termeni pedagogici* (Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000)
4. **Roco, Mihaela** – *Creativitate și inteligență emoțională* (Editura Polirom, Iași, 2004)
Preda, Sorin; Ghițulescu, Adriana – *Limba și literatura română. Ghid metodic pentru gimnaziu și liceu* (Editura Corint, București, 2016)

Inteligența emoțională în societatea contemporană și în procesul educațional

Prof. Ceană Anca-Andreea
Liceul „Gheorghe Tătărescu” Rovinari

Societatea contemporană este dominată de tehnologie, performanță și informație, iar omul contemporan se confruntă cu provocări tot mai mari în plan emoțional. Deși accesul la cunoaștere este mai larg ca niciodată, dezechilibrele interioare, stresul și lipsa de comunicare autentică sunt tot mai frecvente. În acest context, inteligența emoțională devine o resursă esențială pentru adaptare, echilibru și relaționare eficientă.

Inteligența emoțională nu este un talent înăscut, ci o abilitate care poate fi învățată și exersată. Printre metodele eficiente se numără:

- ❖ Practicarea introspecției și autoevaluării regulate;
- ❖ Exprimarea deschisă și controlată a emoțiilor;
- ❖ Ascultarea activă și empatică a celorlalți;
- ❖ Gestionarea conflictelor prin dialog, nu prin agresivitate;
- ❖ Crearea unui mediu sigur și deschis în familie, școală și locul de muncă.

Succesul personal și profesional depinde tot mai mult de abilitățile sociale și emoționale, iar școala are rolul esențial de a forma nu doar minți bine informate, ci și caractere echilibrate..

Profesorul joacă un rol esențial în dezvoltarea inteligenței emoționale la elevi, nu doar prin ceea ce predă, ci mai ales prin felul în care interacționează cu aceștia. Profesorul este un model emoțional pentru elevi. Prin modul în care își gestionează propriile emoții, reacționează la stres, ascultă și comunică, el oferă un exemplu concret de echilibru emoțional: rămâne calm în situații tensionate, recunoaște când greșește și își cere scuze, arată empatie față de elevii care trec prin momente dificile. De asemenea, profesorul cultivă un mediu de învățare pozitiv, bazat pe încredere, respect reciproc și sprijin emoțional, încurajează exprimarea liberă a emoțiilor, evită umilirea, etichetarea sau comparațiile distructive și creează spațiu pentru reflecție și exprimare personală.

În vederea dezvoltării abilităților sociale, profesorul poate organiza activități care promovează lucrul în echipă, jocuri de rol sau simulări de situații reale sau proiecte colaborative în care elevii trebuie să comunice, să negocieze și să rezolve conflicte. Modul în care profesorul oferă feedback influențează încrederea și autoreglarea emoțională a elevului oferind feedback orientat spre încurajare, nu spre judecată, evitând sarcasmul sau critica personală și laudând progresul, nu doar performanța. Atunci când profesorul consideră că este cazul, trebuie purtate discuții deschise despre emoțiile care îi încearcă pe elevi. Se pot introduce teme legate de emoții, stres, empatie sau relaționare în cadrul orelor sub formă de dezbateri, chestionare, reflecții sau discuții informale, mai ales în orele de consiliere, dirigenție sau literatură. În plus, cadrul didactic colaborează cu părinții și cu psihologul școlii pentru identificarea problemelor emoționale, intervenții personalizate sau susținerea elevilor în perioade dificile.

Profesorii de Limba și literatura română pot avea în vedere diverse modalități concrete de stimulare a inteligenței emoționale a elevilor la orele de predare.

De exemplu, pot propune o activitate despre analiza personajelor prin prisma emoțiilor. Elevii pot fi invitați să analizeze personajele literare nu doar din perspectivă narativă sau tematică, ci și prin întrebări variate. În romanul *Enigma Otiliei* de George Călinescu, elevii pot explora conflictele interioare ale lui Felix sau ale Otiliei, dezvoltând empatie și înțelegere față de complexitatea emoțiilor umane. De asemenea, elevii pot ține un jurnal de lectură în care, pe lângă notițele despre temă, stil sau structura operei, să scrie și despre cum s-au simțit citind un anumit fragment, ce experiențe personale le evocă sau ce valori le sunt puse în discuție. Această practică ajută la conștientizarea emoțiilor și la dezvoltarea gândirii introspective.

Organizarea unor dezbateri pe teme din textele studiate (ex: „Este justificabilă suferința în numele iubirii?”, „E moral să sacrifici fericirea personală pentru a respecta datoria?”) îi ajută pe elevi să își exprime opiniile, să asculte argumentele celorlalți și să dezvolte toleranță și empatie.

Scrierea creativă cu implicare emoțională este încurajată la orele de literatură. Temele de scris (eseuri, scrisori imaginare, monologuri interioare) pot include cerințe precum exprimarea unei emoții personale inspirate de o operă, rescrierea unei scene din perspectiva emoțională a unui personaj, exprimarea propriei reacții afective față de finalul unei opere. De exemplu, scrierea unei scrisori imaginare de la Cătălina către Hyperion, oferă elevilor oportunitatea să își exerseze empatia și capacitatea de a înțelege iubirea din perspectiva feminină.

Deseori, profesorul poate introduce în ora de literatură momente scurte de reflecție, în care elevii își exprimă stările sufletești sau fac legături între conținutul discutat și viața reală: „Ce v-a emoționat azi?”, „Care replică v-a atins cel mai mult?”.

Aplicarea acestor metode duce la dezvoltarea empatiei și a relațiilor sănătoase în clasă, reducerea anxietății și a comportamentelor agresive, încurajarea participării și exprimării libere, precum și formarea unor tineri capabili să gestioneze emoții complexe.

Într-o eră digitală în care emoțiile tind să fie reprimite sau ignorate, profesorul de limba română are ocazia unică de a readuce în prim-plan dimensiunea umană a educației. Stimularea inteligenței emoționale la orele de română nu este doar posibilă, ci necesară, pentru a forma nu doar cititori mai buni, ci și oameni mai buni.

Bibliografie

1. **Goleman, Daniel** – *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2008.
2. **Roco, Mihail** – *Creativitate și inteligență emoțională*, Editura Polirom, Iași, 2004.
3. **Preda, Sanda** – *Dimensiunea afectivă în ora de literatură*, în *Revista Didactica Nova*, nr. 1/2019.
4. **Voiculescu, Maria** – *Psihologia educației*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2018.

PROMOVAREA INTELIGENȚEI EMOTIIONALE CA FUNDAMENT PENTRU O EDUCAȚIE ECHILIBRATĂ ȘI EFICIENTĂ, ADAPTATĂ NEVOILOR SOCIETĂȚII CONTEMPORANE

**Prof. CHELBEA DANIELA GEORGINA
LICEUL BĂNĂȚEAN OȚELU ROȘU**

Educația contemporană se află într-un proces de transformare profundă, generată de provocările unei societăți dinamice, globalizate și tehnologizate. În acest context, inteligența emoțională devine o componentă esențială pentru construirea unui sistem educațional care nu doar transmite cunoștințe, ci formează indivizi echilibrați, empatici, capabili să gestioneze relații sociale complexe și să se adapteze rapid la schimbare. Nevoia de a încorpora competențele emoționale în curricula educațională a devenit tot mai evidentă, în special în urma impactului provocărilor globale recente, cum ar fi pandemia sau digitalizarea accelerată.

Ce este inteligența emoțională și de ce contează?

Daniel Goleman, unul dintre cei mai cunoscuți autori în domeniu, definește inteligența emoțională ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și abilitatea de a recunoaște, înțelege și influența emoțiile altora. Aceste competențe au un rol vital în formarea unor relații sănătoase, în succesul profesional și în menținerea echilibrului psihologic.

Într-o lume în care interacțiunea umană devine din ce în ce mai complexă, capacitatea de a empatiza cu ceilalți, de a regla propriile emoții și de a comunica eficient este esențială. Spre deosebire de IQ, care rămâne relativ stabil pe parcursul vieții, inteligența emoțională poate fi dezvoltată și perfecționată continuu, oferind indivizilor șansa de a-și optimiza potențialul.

Rolul inteligenței emoționale în procesul educațional

Tradițional, sistemul educațional a fost construit pe dezvoltarea abilităților cognitive, accentuând performanța academică și acumularea de cunoștințe teoretice. Însă cercetările recente arată că succesul în viață este influențat într-o proporție semnificativă de inteligența emoțională. Elevii care beneficiază de sprijin emoțional, de un mediu școlar pozitiv și de profesori empatici tind să aibă o atitudine mai constructivă față de învățare, să fie mai implicați și să dezvolte relații mai bune cu colegii.

Mai mult, un sistem educațional centrat pe emoții încurajează autoreflexia, reziliența în fața obstacolelor, încrederea în sine și capacitatea de a lua decizii echilibrate. Aceste aspecte influențează nu doar viața școlară, ci și sănătatea mentală și bunăstarea elevilor pe termen lung.

Inteligența emoțională și adaptarea la cerințele societății actuale

Societatea contemporană valorizează tot mai mult competențele transversale, cum ar fi comunicarea, gândirea critică, adaptabilitatea și capacitatea de a lucra în echipă. Angajatorii caută indivizi care pot lucra eficient într-un mediu divers, care pot gestiona conflicte și care au o bună înțelegere a dinamicii umane. Toate aceste competențe sunt direct influențate de inteligența emoțională.

În plus, în fața provocărilor majore ale secolului XXI – de la schimbările climatice la automatizare – educația trebuie să pregătească elevii nu doar cu informații, ci cu abilități care să le permită să se adapteze și să răspundă constructiv. O educație lipsită de dimensiunea emoțională riscă să producă indivizi cu performanțe academice, dar fragili din punct de vedere afectiv.

Strategii pentru promovarea inteligenței emoționale în școli

Integrarea educației emoționale în școli presupune mai mult decât adăugarea unor activități punctuale. Este necesară o abordare sistematică, coerentă și susținută. Câteva direcții strategice includ:

1. Formarea continuă a cadrelor didactice, care trebuie să devină modele de comportament emoțional sănătos și să gestioneze eficient clasele din perspectivă afectivă.
2. Introducerea de programe structurate de educație socio-emoțională în orarul școlar, cu activități care dezvoltă empatia, gestionarea furiei, ascultarea activă și luarea deciziilor.
3. Asigurarea unui suport psihologic adecvat în școli prin prezența consilierilor și psihologilor școlari, dar și prin colaborarea cu părinții și comunitatea locală.
4. Evaluarea progresului emoțional al elevilor prin metode calitative, nu punitiv, încurajând autorefecția și învățarea din greșeli.

Concluzie

Inteligența emoțională reprezintă una dintre cele mai importante resurse educaționale pentru secolul XXI. Ea nu înlocuiește inteligența cognitivă, ci o completează, oferind un cadru holistic de dezvoltare. O educație echilibrată trebuie să formeze indivizi bine pregătiți profesional, dar și conștienți de sine, empatici și echilibrați emoțional. Numai astfel putem vorbi despre o societate funcțională, echitabilă și capabilă să facă față provocărilor viitoare.

Strategii practice de promovare a inteligenței emoționale în școală **Prezentare generală**

1. Context și necesitate

În contextul actual al unei societăți tot mai complexe, marcată de instabilitate, anxietăți sociale și presiuni constante asupra performanței, școala are rolul nu doar de a forma cunoștințe, ci și de a sprijini dezvoltarea echilibrului emoțional al elevilor. Inteligența emoțională (IE) este esențială pentru formarea unor indivizi empatici, responsabili, colaborativi și rezilienți.

2. Obiectivul strategiei

Scopul unei strategii pentru promovarea IE este de a dezvolta la elevi:

- conștientizarea și exprimarea sănătoasă a emoțiilor;
- empatia și abilitățile de relaționare;
- autoreglarea emoțională și reziliența;
- capacitatea de a gestiona conflictele și stresul.

3. Etapele implementării

a. Analiza nevoilor emoționale

- Realizarea unui sondaj anonim în rândul elevilor și cadrelor didactice privind nivelul de

stres, relaționare și gestionarea emoțiilor.

- Identificarea categoriilor vulnerabile (elevi retrași, agresivi, anxioși etc.).

b. Formarea cadrelor didactice

- Organizarea de sesiuni de formare pentru profesori și diriginți privind conceptele-cheie ale inteligenței emoționale.

- Instruirea acestora în metode de facilitare a discuțiilor emoționale, ascultare activă, feedback constructiv și creare de climat afectiv pozitiv.

c. Integrarea educației emoționale în curriculum

- Alocarea unei ore/săptămână pentru activități de educație emoțională.

- Utilizarea unor metode precum: jurnal reflexiv, cercuri de dialog, jocuri de rol, storytelling, activități artistice cu tematică emoțională.

d. Suport psihologic și consiliere

- Implicarea activă a consilierului școlar în sesiuni individuale și de grup.

- Organizarea de ateliere tematice (gestionarea furiei, încrederea în sine, comunicarea non-violentă).

e. Implicarea părinților și comunității

- Organizarea de sesiuni informative pentru părinți.

- Realizarea de parteneriate cu organizații specializate.

4. Monitorizare și evaluare

- Autoevaluări emoționale pentru elevi.

- Feedback periodic din partea cadrelor didactice.

- Observarea impactului prin scăderea incidentelor disciplinare și îmbunătățirea climatului școlar.

5. Resurse necesare

- Ghiduri metodologice, fișe, materiale educaționale.

- Timp alocat în orar.

- Formatori și consilieri pregătiți.

- Sprijin managerial.

6. Rezultate așteptate

- Conștientizare emoțională sporită.

- Reducerea conflictelor și a comportamentelor agresive.

- Relații pozitive între elevi și profesori.

- Cultură școlară bazată pe respect și susținere.

Concluzie

Promovarea inteligenței emoționale nu este o activitate punctuală, ci o abordare sistemică, care presupune o schimbare de perspectivă în educație. Prin integrarea intenționată a dimensiunii emoționale în viața școlii, formăm nu doar elevi bine pregătiți academic, ci și oameni echilibrați, empatici și adaptați provocărilor unei lumi în continuă schimbare.

Bibliografie

- Goleman, Daniel. (1995). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche.
- OECD. (2018). *The Future of Education and Skills: Education 2030 Framework*.
- CASEL. (2020). *Core SEL Competencies*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Drigas, Athanasios & Papoutsi, Christina. (2018). *A New Layered Model on Emotional Intelligence*. Behavioral Sciences.
- Ministerul Educației. (2021). *Strategia Națională pentru Educație Parentală*.
- Zins, J.E., Weissberg, R.P., Wang, M.C., & Walberg, H.J. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning*. Teachers College Press.

Inteligența emoțională în educație

Prof.ing. Chiper Andreea-Ramona

Colegiul Economic Dimitrie Cantemir Suceava

Relația dintre inteligența emoțională (IE) și climatul educațional este una puternic interdependentă. Inteligența emoțională, atât a elevilor, cât și a cadrelor didactice, are un impact semnificativ asupra creării unui mediu de învățare pozitiv și eficient. Un climat educațional favorabil, caracterizat prin siguranță, încredere și respect, este esențial pentru dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor, care, la rândul său, contribuie la îmbunătățirea interacțiunilor sociale, a performanței academice și a stării generale de bine.

Inteligența emoțională (IE) a apărut ca o componentă crucială a educației. Dincolo de excelența academică, capacitatea de a naviga prin propriile emoții și de a înțelege sentimentele celorlalți este esențială pentru succesul personal și profesional. Integrarea IE îi echipează pe elevi cu instrumentele necesare pentru a gestiona relațiile interpersonale, a-și construi reziliența și a se adapta la complexitățile lumii moderne.

Mai mult, integrarea inteligenței emoționale în programa școlară promovează o cultură a incluziunii și înțelegerii. Prin încurajarea empatiei și a respectului pentru perspective diverse, instituțiile de învățământ pot promova o societate mai plină de compasiune și toleranță. Sublinierea valorii inteligenței emoționale în mediile educaționale hrănește o cultură a acceptării și aprecierii diferențelor individuale, stabilind o bază pentru un viitor mai armonios și echitabil.

Integrarea inteligenței emoționale în educație se aliniază cu obiectivul mai larg de a promova cetățenia globală. Într-o lume caracterizată de diversitate și interconectare, indivizii cu inteligență emoțională ridicată sunt mai bine echipați pentru a înțelege și a aprecia diferențele culturale, promovând o cultură a respectului și incluziunii. Instituțiile de învățământ care prioritizează inteligența emoțională contribuie la dezvoltarea unor cetățeni globali responsabili social și empatici, care sunt pregătiți să aducă contribuții pozitive societății.

Inteligența emoțională joacă, de asemenea, un rol semnificativ în pregătirea studenților pentru lumea profesională. Într-o forță de muncă din ce în ce mai interconectată și globalizată, capacitatea de a colabora eficient și de a naviga prin dinamici sociale complexe este esențială. Prioritizarea dezvoltării inteligenței emoționale îi împuternicește pe studenți să devină

comunicatori eficienți, rezolvitori de probleme și lideri care pot prospera în medii profesionale diverse.

Semnificația inteligenței emoționale se extinde mult dincolo de sala de clasă, pătrunzând în fiecare aspect al vieții personale și profesionale a unui individ. Cercetările demonstrează în mod constant că indivizii cu inteligență emoțională ridicată sunt mai pricepuți la gestionarea conflictelor, la promovarea muncii în echipă și la demonstrarea unor calități puternice de lider. Instituțiile care prioritizează dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie la crearea unei forțe de muncă nu numai înalt calificate, ci și rezistente emoțional și adaptabile.

Mai mult, accentul pus pe inteligența emoțională a atras atenția diverselor sectoare. Companiile și organizațiile apreciază din ce în ce mai mult angajații cu inteligență emoțională bine dezvoltată, deoarece aceștia sunt mai bine echipați pentru a naviga prin complexitățile locului de muncă modern. Angajatorii caută în mod activ persoane care demonstrează abilități interpersonale puternice, empatie și comunicare eficientă, recunoscând impactul pozitiv pe care aceste atribute îl au asupra creării unui mediu de lucru productiv.

Profesorii joacă un rol central în promovarea inteligenței emoționale în sala de clasă. Prin încorporarea de activități interactive precum discuții de grup, exerciții de joc de rol și practici de mindfulness, profesorii pot cultiva un mediu care încurajează elevii să se exprime liber și să dezvolte abilități interpersonale vitale. Aceste inițiative nu numai că îmbunătățesc performanța academică, dar contribuie și la bunăstarea generală și sănătatea mintală a elevilor.

Cultivarea inteligenței emoționale nu se limitează la elevi; ea cuprinde și bunăstarea profesorilor. Aceștia influențează semnificativ experiența educațională, iar bunăstarea lor emoțională are un impact direct asupra capacității lor de a crea un mediu de învățare relaxant și captivant.

Bibliografie

1. <https://edict.ro/inteligenta-emotionala-in-educatie-cheia-succesului-in-invatare/>
2. <http://dir.upsc.md:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/6697/Conf-UPSC-21-22-03-2024-V2-p102-108.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. <https://kaiglobalschool.com/importance-emotional-intelligence-in-education/>

Autor: Chiriacescu Alina Camelia
Școala Gimnazială Nr.1 Oțelu Roșu, jud. Caraș- Severin

Lucrarea de față analizează influența inteligenței emoționale asupra climatului educațional din cadrul instituțiilor de învățământ preuniversitar și universitar. Sunt evidențiate beneficiile unei inteligențe emoționale ridicate atât pentru elevi, cât și pentru cadrele didactice, precum și impactul pozitiv asupra dinamicii colective, a performanțelor școlare și a reducerii conflictelor.

Cuvinte-cheie: inteligență emoțională, climat educațional, relații interpersonale, educație, adaptabilitate

Introducere

Inteligența emoțională (IE) este definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a percepe și influența emoțiile celorlalți. Într-un mediu educațional, această formă de inteligență joacă un rol esențial în modelarea relațiilor interumane și a stării generale de bine a tuturor participanților la procesul instructiv-educativ.

1. Inteligența emoțională – cadru teoretic

Potrivit lui Daniel Goleman (1995), IE include cinci componente fundamentale:

- Autocunoașterea emoțională
- Autoreglarea
- Motivația
- Empatia
- Abilitățile sociale

Aceste dimensiuni permit actorilor educaționali să se adapteze eficient în contexte variate, să gestioneze conflictele și să contribuie la un climat educațional armonios.

2. Climatul educațional – o dimensiune a calității învățării

Climatul educațional este definit de ansamblul relațiilor, normelor, valorilor și percepțiilor care caracterizează viața dintr-o instituție de învățământ. Un climat pozitiv este asociat cu:

- Creșterea motivației pentru învățare
- Scăderea comportamentelor disruptive
- Îmbunătățirea relației profesor-elev

3. Conexiunea dintre IE și climatul educațional

Studii recente (Bar-On, 2000; Salovey & Mayer, 1997) arată că o IE dezvoltată la profesori conduce la:

- O comunicare eficientă și deschisă cu elevii
- Management al clasei bazat pe empatie, nu pe autoritate
- O mai bună adaptare la nevoile diverse ale elevilor

În același timp, elevii cu o IE ridicată prezintă:

- Reziliență în fața eșecului
- Colaborare crescută în activitățile de grup
- Comportamente prosociale frecvente

4. Studiu de caz (exemplu)

Într-o cercetare desfășurată în două licee din județul Caraș Severin, 60% dintre elevii chestionați afirmă că profesorii cu empatie ridicată și deschidere emoțională contribuie semnificativ la dorința lor de a veni la școală. De asemenea, 75% dintre profesori au recunoscut că dezvoltarea propriei inteligențe emoționale le-a îmbunătățit relația cu elevii.

Concluzii

Inteligența emoțională reprezintă un pilon fundamental în asigurarea unui climat educațional pozitiv. Dezvoltarea acesteia ar trebui să devină un obiectiv strategic în formarea cadrelor didactice, dar și în curricula destinată elevilor.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books.
2. Salovey, P., & Mayer, J.D. (1997). What is Emotional Intelligence?. Emotional Development and Emotional Intelligence.
3. Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i).
4. Hargreaves, A. (2001). Emotional Geographies of Teaching. Teachers College Press.

COMUNICAREA DRUMUL CĂTRE PERFORMANȚĂ PROFESIONALĂ

Prof. Alexandra CHIRILĂ

Colegiul Economic Dimitrie Cantemir Suceava

Inteligența emoțională se referă la capacitatea unei persoane de a recunoaște, înțelege, gestiona și utiliza emoțiile, atât pe ale sale, cât și pe ale celor din jur, într-un mod eficient. Aceasta include conștientizarea de sine, autocontrolul, empatia și abilitățile sociale.

Componentele Inteligenței Emoționale sunt **conștientizarea de sine**: capacitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții, punctele forte, punctele slabe, valorile și motivațiile, **autoreglarea**:

Capacitatea de a gestiona emoțiile și impulsurile, de a se adapta la schimbare și de a face față stresului, **motivația**: capacitatea de a se autodisciplina, de a persevera în atingerea obiectivelor și de a rămâne motivat în fața obstacolelor, **empatia**: capacitatea de a înțelege și de a simți emoțiile altora, de a-i percepe perspectiva și de a răspunde la nevoile lor emoționale, **abilități sociale**: capacitatea de a comunica eficient, de a construi relații pozitive, de a colabora și de a influența pozitiv pe ceilalți.

Inteligența emoțională joacă un rol crucial în:

- **Relațiile interpersonale:**

Îmbunătățește calitatea relațiilor, facilitează comunicarea, reduce conflictele și favorizează înțelegerea.

- **Performanța profesională:**

Contribuie la succesul în carieră, la leadership eficient, la rezolvarea problemelor și la luarea deciziilor.

- **Sănătatea mentală:**

Ajută la gestionarea stresului, anxietății și depresiei, la creșterea stimei de sine și a rezilienței.

- **Succesul general în viață:**

Contribuie la o mai bună adaptare la schimbare, la luarea de decizii conștiente și la o stare generală de bine.

Dezvoltarea Inteligenței Emoționale:

Inteligența emoțională poate fi dezvoltată prin:

- **Autoreflexie:** Analiza propriilor emoții și reacții.
- **Observarea și înțelegerea emoțiilor celorlalți:** Empatia și atenția la limbajul non-verbal.
- **Gestionarea emoțiilor:** Învățarea tehnicilor de relaxare, mindfulness și gestionarea stresului.
- **Exerciții de comunicare eficientă:** Îmbunătățirea abilităților de ascultare activă și de exprimare clară.
- **Căutarea feedback-ului:** Solicitarea de sugestii pentru a îmbunătăți comportamentul și modul de interacțiune cu ceilalți.

În concluzie, inteligența emoțională este o abilitate esențială pentru succesul personal și profesional, care poate fi cultivată și îmbunătățită pe parcursul vieții.

Dacă ai fost mentor pentru un coleg din cancelarie înseamnă că ai avut o experiență inedită, iar mai mult de atât, dacă evoluția didactică a colegului a fost pozitivă, satisfacția ta profesională a fost la cote înalte, ai fost prieten pentru el, l-ai încurajat și l-ai ajutat *să crească*.

Pentru început, sunt sigură că relația pe care ai stabilit-o a fost una specială, puternică și emoțională și ai format o legătură construită pe încredere și respect, deschidere și onestitate. Colaborarea a constat în ajutorul pe care l-ai oferit cadrului didactic debutant în sensul dezvoltării încrederii în sine, să devină independent, autonom și matur. Sunt sigură că activitatea de mentorat

pe care ai desfășurat-o a constat în stabilirea unei relații într-un mediu de confort și siguranță, în care învățarea și experimentarea au avut loc prin analiză, examinare, reflecție asupra situațiilor și problemelor, asupra greșelilor și succeselor pentru a avea posibilitatea identificării oportunităților de învățare.

Te cunosc de ceva timp și știu că deții cunoștințe profesionale și aptitudini necesare pentru îndeplinirea cu succes a sarcinilor, dar acum în calitate de mentor ai împărtășit din experiența ta oferind un model de conduită, de profesionalism și sprijin în tot ceea ce a însemnat proiectare, predare și evaluare.

SPRIJINul pe care l-ai oferit, și de care ești mândru, a constat în atingerea a 4 ținte esențiale:

Nr. crt.	ȚINTĂ	CUM AI FĂCUT
1.	SPRIJIN informațional	Ai oferit cele mai noi cunoștințe, le-ai făcut accesibile și ai căutat latura acțională a acestora.
2.	SPRIJIN instrumental	Ai cristalizat deprinderea de a învăța, de a selecta un material, de a discerne asupra unei informații folosindu-se de dimensiunile cogniției
3.	SPRIJIN evaluativ	Ai oferit un feed-back de substanță prin care ai apreciat atât calitatea cât și cantitatea prestației colegului mentorat
4.	SPRIJIN emoțional	Ai oferit suport și înțelegere atunci când colegul a avut nevoie de astfel de elemente, ceea ce i-a determină sporirea gradului de încredere față de tine

Prin activitatea de mentorat desfășurată nu ai împărtășit doar experiența profesională, ci ai găsit împreună puncte comune care au dus la un deznodământ de succes.

Ai fost și vei rămâne un bun mentor pentru că:

- Ai demonstrat o cunoaștere profundă și sensibilitate la aspectele care caracterizează colegul mentorat
- Ai demonstrat o gamă largă de principii și practici de predare eficiente.
- Ai făcut referire la o serie de teorii stabilite și de actualitate care stau la baza practicii la clasă.
- Ai acceptat și te-ai ocupat în mod intenționat și empatic de provocările practicii didactice, folosind o serie de strategii.
- Cunoști și folosești o gamă largă de practici și abordări de formare.
- Ai o înțelegere profundă a nevoilor specifice de dezvoltare ale celor din jurul tău oferind informații despre căile de dezvoltare pe termen lung
- Ai utilizat cunoașterea indivizilor și a dinamicii grupului pentru a maximiza învățarea, a gestiona problemele și a face față eventualelor conflicte apărute pe parcursul activității de mentorat

- Știi să motivezi pe cei din jur chiar prin inițierea unor programe de dezvoltare, ajutându-i să se angajeze critic și creativ cu resurse și instrumente relevante, actualizate
- Ai oferit feedback clar, constructiv și sensibil, folosind o gamă largă de stiluri
- Ai stabilit pașii cheie și strategii concrete de îmbunătățire, acordând prioritate unei căi de dezvoltare clare, cu un număr de pași de urmat
- Ai utilizat propriile opinii ca un instrument de formare și ai ajutat pe alții să își dezvolte și să își articuleze propriile convingeri, chiar dacă nu au fost împărtășite

Ești tot timpul la curent cu evoluțiile din domeniu. Te-ai specializat în anumite domenii ale dezvoltării contemporane și le evaluezi critic în lumina propriei practici de formare.

În activitatea de mentorat desfășurată s-au creionat mai multe calități și atitudini care te caracterizează:

- ești lider de echipă având o atitudine pozitivă față de școală și colegii
- ești orientat spre oameni, ai bune abilități interpersonale, ești flexibil și ești apreciat de colegii
- ești încrezător și ai grijă de oameni, ești cald și îngrijit, sensibil la nevoile altora și ai un adevărat cult pentru stima de sine
- te-ai angajat în mod regulat în activități care promovează evoluția profesională, și ești informat cu privire la noutățile procesului educațional
- ai dat dovadă de flexibilitate și ai ales rolul care a trebuit
- ai tot timpul o atitudine de susținere favorizantă în promovarea unei comunități de învățare colegială și colaborativă, care susține dezvoltarea profesională și construiește practici diferențiate și adaptate la nevoile de învățare ale noului profesor și la pregătirea acestuia.

***Ești mentor** înseamnă că reprezinți un model de personalitate umană și de comportament profesional, care dispune de un ansamblu de calități care te deosebește de ceilalți colegi. Indiferent de tipul de relație pe care l-ai construit, un lucru este sigur, ai avut încredere și ai comunicat – factori esențiali pentru dezvoltarea parteneriatului mentor – profesor debutant.*

Bibliografie

1. Iorga Georgeta, Suport de curs mentor, Zece Plus;
2. Popa Maria, Mentoratul Educațional între Teorie și Practică at <http://maria-popamaria.blogspot.ro/2012/05/mentorat-educational>.

Inteligența emoțională în contextul teoriei inteligențelor multiple

*Prof. Chiș Anca Maria
Liceul Tehnologic de Construcții
și Protecția Mediului Arad*

Inteligența emoțională reprezintă o componentă esențială a succesului personal și profesional, deseori subestimată în fața inteligenței cognitive. Într-o lume din ce în ce mai interconectată și diversă, abilitatea de a înțelege și de a gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți, devine crucială.

Inteligența emoțională este una dintre cele mai valoroase competențe ale secolului XXI, întrucât pune accentul pe înțelegerea și gestionarea emoțiilor atât proprii, cât și ale celor din jur. Într-o lume din ce în ce mai interconectată și complexă, abilitățile tehnice și cognitive nu sunt suficiente pentru a asigura succesul individual sau colectiv. Este nevoie de o capacitate profundă de a interacționa armonios cu ceilalți, de a naviga printr-o varietate de situații sociale și de a lua decizii care iau în considerare nu doar rațiunea, ci și emoțiile.

Teoria inteligențelor multiple, propusă de Howard Gardner, sugerează că inteligența nu este un construct unic, ci un ansamblu de abilități distincte, fiecare fiind importantă în funcție de context. În acest cadru, inteligența emoțională poate fi văzută ca o combinație a mai multor tipuri de inteligență, în special inteligența interpersonală și cea intrapersonală. Perspectiva interculturală adaugă o dimensiune suplimentară, subliniind modul în care diferite culturi percep și valorizează aceste tipuri de inteligență.

Conform teoriei lui Gardner, fiecare individ posedă mai multe tipuri de inteligență, printre care se numără inteligența interpersonală și inteligența intrapersonală. Acestea două sunt strâns legate de conceptul de inteligență emoțională.

Inteligența intrapersonală. Capacitatea de a înțelege și de a gestiona propriile emoții este esențială pentru inteligența emoțională. Această abilitate poate fi interpretată diferit în funcție de cultură. De exemplu, în culturile occidentale, autoreflexia și exprimarea emoțiilor sunt adesea încurajate. În schimb, în multe culturi asiatice, controlul emoțiilor și menținerea armoniei interne sunt mai apreciate.

Inteligența interpersonală. Capacitatea de a înțelege emoțiile altora și de a interacționa eficient este un alt pilon al inteligenței emoționale. În societățile collectiviste, cum ar fi cele din Asia, empatia și sensibilitatea față de nevoile grupului sunt valorificate mai mult decât în culturile individualiste, cum ar fi cele din Europa sau America de Nord, unde se pune accent pe auto-afirmare și exprimarea directă a emoțiilor.

Într-o lume globalizată, inteligența emoțională devine crucială pentru succesul intercultural. Capacitatea de a naviga prin diverse norme culturale și de a adapta comportamentele emoționale în funcție de context este o abilitate de bază. De asemenea, globalizarea poate duce la o convergență a valorilor privind IE, în care se încearcă îmbinarea empatiei și înțelegerii reciproce cu auto-exprimarea și autoreglarea.

În lumina teoriei inteligențelor multiple, inteligența emoțională nu este doar o abilitate singulară, ci o sinteză a competențelor intrapersonale și interpersonale, influențată profund de contextul cultural. Diferențele interculturale în interpretarea și valorificarea inteligenței emoționale subliniază importanța unei înțelegeri nuanțate a acestui concept, mai ales într-o lume din ce în ce mai interconectată. Astfel, dezvoltarea inteligenței emoționale în context intercultural nu doar că facilitează o mai bună comunicare și colaborare, dar și îmbogățește experiența personală și profesională prin diversitate.

În concluzie, inteligența emoțională, privită prin prisma teoriei inteligențelor multiple și a diferențelor interculturale, oferă o înțelegere mai complexă a modului în care oamenii își pot dezvolta abilitățile emoționale și sociale. Recunoașterea și respectarea acestor diferențe culturale sunt esențiale pentru aplicarea eficientă a IE în diverse contexte globale, fie că este vorba de educație, afaceri sau relații interpersonale.

Bibliografie.

1. Earley, P.C., & Ang, S. (2003). *Cultural Intelligence: Individual Interactions Across Cultures*. Stanford University Press;
2. Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*. Basic Books;
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books;
4. Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2004). *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications*. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educational

Profesor învățământ preșcolar CHUDI ANAMARIA

G.P.P. NR. 46-STRUCTURA G.P.P. NR. 24

ORADEA, BIHOR

„Inteligența emoțională este de două ori mai importantă decât cea intelectuală în reușita vieții.”

Daniel Goleman

Introducere

Într-un sistem educațional modern, în care dezvoltarea holistică a elevului devine o prioritate, inteligența emoțională și climatul educațional joacă un rol fundamental. Inteligența emoțională contribuie la formarea unor indivizi echilibrați, capabili să își gestioneze emoțiile, să comunice eficient și să relaționeze pozitiv. Climatul educațional, la rândul său, reflectă atmosfera emoțională și socială din școală, influențând motivația, performanțele și bunăstarea elevilor. Această lucrare explorează legătura dintre aceste două concepte și modul în care ele se pot potența reciproc în beneficiul educației.

Inteligența emoțională – definiție și componente

Inteligența emoțională presupune abilitatea de a identifica, înțelege și gestiona emoțiile proprii, precum și de a relaționa eficient cu ceilalți. Modelul lui Daniel Goleman include cinci componente esențiale:

- - Conștientizarea de sine;
- - Autoreglarea emoțională;
- - Motivația;
- - Empatia;
- - Abilitățile sociale.

Climatul educațional – concept și influență

Climatul educațional se referă la totalitatea relațiilor, normelor, valorilor și atmosferei emoționale din cadrul unei instituții de învățământ. Un climat pozitiv este caracterizat prin încredere, siguranță, sprijin emoțional, cooperare și implicare activă. Factorii principali care contribuie la crearea acestui climat sunt: relațiile profesor-elev, stilul de conducere al cadrelor didactice, modul de rezolvare a conflictelor și nivelul de empatie și respect reciproc.

Legătura dintre inteligența emoțională și climatul educațional

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este una de interdependență. Cadrele didactice cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai capabile să creeze un mediu educațional sigur și motivant. La rândul lor, elevii cu o bună reglare emoțională contribuie la menținerea unui climat pozitiv. Un climat educațional armonios stimulează învățarea, participarea activă, reducerea comportamentelor problematice și dezvoltarea socio-emoțională a tuturor celor implicați.

Strategii de dezvoltare a inteligenței emoționale în sprijinul climatului educațional

- - Programe de educație socio-emoțională integrate în curriculum;
- - Formarea cadrelor didactice în domeniul inteligenței emoționale;
- - Tehnici de mediere și management al conflictelor în clasă;
- - Activități extracurriculare care încurajează colaborarea, empatia și responsabilitatea socială;
- - Comunicarea deschisă și empatică între școală, familie și comunitate.

Concluzie

Inteligența emoțională și climatul educațional sunt piloni esențiali ai unei educații de calitate. Dezvoltarea competențelor emoționale în rândul elevilor și cadrelor didactice contribuie la crearea unui mediu sigur, echilibrat și stimulativ pentru învățare. Educația modernă trebuie să promoveze aceste valori pentru a răspunde nevoilor afective, cognitive și sociale ale noilor generații.

Bibliografie

- **Goleman, D.** (1995). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing.
- **Pânișoară, G.** (2017). Inteligența emoțională în educație și formare. Iași: Polirom.
- **Zins, J. E., Weissberg, R. P., et al.** (2004). Building academic success on social and emotional learning. New York: Teachers College Press.
- **Cojocaru, D.** (2009). Educația emoțională – dimensiune a dezvoltării personalității. Revista de Științe ale Educației, (9), 41–48.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă adaptată nevoilor societății contemporane

Profesor învățământ preșcolar CHUDI ANAMARIA

G.P.P. NR. 46-STRUCTURA G.P.P. NR. 24

ORADEA, BIHOR

„Educația nu este doar umplerea unei găleți, ci aprinderea unui foc – al gândirii, al emoției, al sufletului.”

William Butler Yeats

Într-un context educațional în continuă transformare, în care provocările psihosociale și presiunea performanței sunt din ce în ce mai pregnante, devine esențială formarea unor indivizi echilibrați emoțional. Inteligența emoțională (IE) capătă o importanță majoră în modelarea unui individ capabil să se adapteze, să comunice eficient, să gestioneze stresul și să dezvolte relații sociale sănătoase. Această lucrare își propune să evidențieze rolul esențial al inteligenței emoționale în procesul educațional modern și să ofere direcții concrete pentru integrarea acestora în școală.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională este capacitatea de a conștientiza, controla și exprima emoțiile într-un mod echilibrat, precum și de a înțelege și influența emoțiile celorlalți. Conform lui Daniel Goleman, IE cuprinde următoarele componente:

- - Autocunoașterea: capacitatea de a recunoaște propriile emoții și de a înțelege impactul lor asupra comportamentului;
- - Autoreglarea: abilitatea de a-ți controla emoțiile impulsive și de a-ți adapta reacțiile în funcție de context;
- - Motivația intrinsecă: dorința de autodepășire și de atingere a scopurilor personale;
- - Empatia: înțelegerea emoțiilor și nevoilor celorlalți;
- - Abilitățile sociale: capacitatea de a construi relații pozitive și durabile.

Importanța dezvoltării inteligenței emoționale în educație

Integrarea inteligenței emoționale în curriculumul școlar are un impact profund asupra climatului educațional și a performanței elevilor. Copiii care își dezvoltă IE sunt mai motivați, mai empatici și mai bine adaptați social. Printre beneficiile cele mai notabile se numără:

- - Îmbunătățirea rezultatelor școlare prin reducerea stresului și creșterea motivației;
- - Reducerea comportamentelor agresive și a conflictelor interpersonale;
- - Creșterea capacității de cooperare și de lucru în echipă;
- - Dezvoltarea unei stime de sine sănătoase și a rezilienței emoționale.

Modalități de promovare a inteligenței emoționale în școală

Pentru a sprijini dezvoltarea emoțională a copiilor, cadrele didactice pot apela la următoarele strategii:

- - Implementarea de programe de educație socio-emoțională adaptate vârstei copiilor;
- - Utilizarea poveștilor terapeutice, a artei și a jocurilor de rol pentru a exprima emoții;
- - Crearea unui climat pozitiv, bazat pe respect reciproc, ascultare activă și susținere;
- - Implicarea părinților în procesul de educație emoțională, prin activități comune și consiliere.

Inteligența emoțională – un răspuns la nevoile societății contemporane

Trăim într-o epocă marcată de schimbări rapide, izolare socială și presiuni constante. Tinerii se confruntă cu anxietăți și incertitudini care afectează echilibrul emoțional. Inteligența emoțională oferă instrumentele necesare pentru a face față acestor provocări. Astfel:

- - Sprijină adaptarea la schimbare și dezvoltarea gândirii critice;
- - Încurajează respectul față de diversitate și incluziunea socială;
- - Reduce comportamentele de excludere, agresivitate sau discriminare;
- - Pregătește tinerii pentru un viitor profesional în care abilitățile interpersonale sunt esențiale.

Concluzie

Pentru a construi o societate sănătoasă și adaptabilă, este vital ca educația să pună accent pe dezvoltarea inteligenței emoționale. O astfel de educație nu doar că formează elevi mai buni, ci și viitori adulți mai empatici, mai responsabili și mai capabili să construiască relații armonioase. Este responsabilitatea școlii, familiei și comunității să colaboreze pentru a cultiva aceste competențe, oferind un model de educație echilibrată, eficientă și relevantă pentru prezent și viitor.

Bibliografie

- **Goleman, D.** (1995). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing.
- **Roco, M.** (2004). Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Editura Polirom.
- **Pânișoară, G.** (2017). Inteligența emoțională în educație și formare. Iași: Editura Polirom.
- **Cojocaru, D.** (2009). Educația emoțională – dimensiune a dezvoltării personalității. Revista de Științe ale Educației, (9), 41–48.

Rolul bibliotecarului în sprijinirea educației socio-emoționale în școala contemporană

Autor: Cîmpeanu Mihaela bibliotecar

Instituție: Școala Gimnazială „Domnița Maria” Bacău

În contextul educației contemporane, inteligența emoțională (IE) a devenit un obiectiv central pentru formarea unei personalități echilibrate și adaptabile. Bibliotecarul nu mai este doar un intermediar între utilizator și informație, ci un facilitator al învățării afective și sociale. Acest articol analizează modurile în care biblioteca și bibliotecarul pot contribui la dezvoltarea competențelor emoționale ale elevilor, sprijinind astfel o educație completă, relevantă pentru nevoile societății actuale.

De ce inteligență emoțională?

Într-o lume caracterizată de incertitudine, hiperconectivitate și provocări globale, competențele socio-emoționale devin esențiale. Potrivit lui Daniel Goleman, IE este „o formă diferită de inteligență, care implică capacitatea de a recunoaște propriile emoții și ale celorlalți, de a le gestiona eficient și de a construi relații sănătoase” (Goleman, 1995).

Educația modernă începe să includă sistematic aceste abilități în curiculă, prin inițiative precum SEL (Social and Emotional Learning). Însă școala nu poate realiza această misiune singură. Biblioteca, ca spațiu educativ alternativ, oferă contexte unice de explorare afectivă, reflecție și învățare colaborativă.

Biblioteca un ecosistem pentru dezvoltarea emoțională

Biblioteca școlară este mai mult decât o sală de cărți aceasta este un spațiu relațional, în care elevii interacționează cu povești, idei și persoane. Prin acest caracter deschis, biblioteca oferă oportunități pentru:

Explorare personală și auto reflecție (prin jurnale de lectură);

Empatizare cu personaje și situații din literatură;

Învățare colaborativă, bazată pe dialog și schimb de idei;

Reglare emoțională, printr-un spațiu liniștit și securizant psihologic.

Astfel, biblioteca contribuie activ la dezvoltarea conștiinței de sine, empatiei și abilităților sociale toate componente fundamentale ale IE.

Bibliotecarul joacă un rol educațional complex, devenind un mediator între carte, elev și procesul de învățare afectivă precum:

a) Selecția unei literaturi cu un potențial emoțional și etic ridicat poate influența profund gândirea și trăirile elevilor. În acest sens, iată câteva exemple de titluri potrivite:

Minunea (R.J. Palacio) – despre empatie și acceptare;

Pax (Sara Pennypacker) – despre suferință, prietenie și pierdere;

Jurnalul Annei Frank – despre curaj și umanitate în fața ororii;

Extraordinarele peripeții ale lui Antonin (Catherine Cusset) – pentru copii, despre emoții cotidiene.

b) Ghidajul afectiv al lecturii

Prin întrebări deschise, discuții ghidate sau ateliere de storytelling, bibliotecarul poate încuraja reflecția asupra emoțiilor trăite de personaje și de cititori înșiși.

c) Activități centrate pe IE

Cluburi de lectură tematice („Cărți despre curaj” / „Ce înseamnă să fii prieten?”);

Jurnale reflexive: „Ce emoții am trăit citind această carte?”;

Teatru de păpuși sau jocuri de rol bazate pe lecturi;

Sesiuni comune cu consilierul școlar: „Cum gestionăm furia/frica în povești și în viață?”.

Spațiul bibliotecii ca refugiu emoțional, climatul psiho-emoțional al bibliotecii contează la fel de mult ca activitățile. Un spațiu prietenos, cald, amenajat cu colțuri de lectură relaxante, cu culori calme și acces facil la materiale diverse creează un cadru optim pentru retragere emoțională, autoreglare și liniște interioară.

Biblioteca poate deveni astfel un loc de refugiu pentru elevii suprasolicitați sau marginalizați, care nu se regăsesc în dinamica agitată a clasei. Aici, ei pot (re)descoperi plăcerea lecturii, siguranța unui spațiu lipsit de judecată și valoarea reflecției personale.

Bibliotecarul ca agent de echilibru educațional în epoca digitală, unde copiii sunt supraexpuși la stimuli, conflicte online și anxietate, bibliotecarul are misiunea de a restaura echilibrul emoțional și intelectual. Aceasta presupune o formare profesională continuă în domenii precum: comunicare nonviolentă, dezvoltare socio-emoțională, pedagogie incluzivă, consiliere de bază.

Colaborarea cu profesorii și consilierii școlari este esențială pentru integrarea bibliotecii în rețeaua de sprijin educațional și emoțional.

Promovarea inteligenței emoționale nu este doar o tendință pedagogică modernă, ci o necesitate urgentă. Biblioteca școlară poate deveni un laborator al empatiei, al reflecției și al creșterii personale, iar bibliotecarul un ghid emoțional și cultural al elevilor.

Este esențial ca politicile educaționale și culturale să susțină această dimensiune, oferind bibliotecilor resurse, formare și recunoaștere pentru rolul lor în construcția unei educații echilibrate, adaptate realităților contemporane.

Bibliografie :

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). www.casel.org

Durlak, J. A., et al. (2011). "The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis." *Child Development*, 82(1), 405–432.

Oatley, K., & Nundy, S. (1996). "Rethinking the Role of Emotions in Education." In *Educational Psychology Review*, 8(2), 223–243.

UNESCO (2021). *Reimagining Our Futures Together: A New Social Contract for Education*.

Palacio, R.J. (2012). *Wonder*. Alfred A. Knopf.

Pennypacker, S. (2016). *Pax*. Balzer + Bray.

Frank, A. (1947). *The Diary of a Young Girl*. Contact Publishing.

Cusset, C. (2021). *Extraordinarele peripeții ale lui Antonin*. Humanitas Junior.

Inteligența emoțională – cheie a educației echilibrate și adaptate nevoilor contemporane.

Rolul bibliotecii și al personalului didactic auxiliar în promovarea acestora

Autor: Cîmpeanu Mihaela bibliotecar

Instituție: Școala Gimnazială „Domnița Maria” Bacău

Într-un context educațional în continuă transformare, inteligența emoțională devine un pilon esențial în formarea unei generații capabile să facă față provocărilor sociale, profesionale și personale. Articolul explorează importanța dezvoltării competențelor emoționale în rândul elevilor, precum și rolul strategic al bibliotecii școlare și al personalului didactic auxiliar în promovarea acestor abilități. Sunt prezentate exemple concrete de bune practici din mediul educațional românesc și internațional, care pot servi drept modele pentru instituțiile interesate să contribuie la o educație mai umanizată și empatică.

Educația modernă nu mai poate fi centrată exclusiv pe acumularea de cunoștințe cognitive. Studiile recente evidențiază că succesul școlar și profesional depinde în egală măsură de inteligența emoțională – capacitatea de a înțelege, gestiona și exprima eficient emoțiile proprii, dar și de a recunoaște și respecta emoțiile celorlalți (Goleman, 1995). Această abordare holistică a educației devine o necesitate, nu un moft, într-o societate marcată de stres, schimbări accelerate și instabilitate emoțională.

Inteligența emoțională (IE) este un concept introdus de psihologii Peter Salovey și John Mayer și popularizat de Daniel Goleman. Ea include competențe precum: conștiința de sine, autocontrolul emoțional, empatia, motivația, abilitățile sociale.

În școli, aceste competențe sprijină dezvoltarea unei comunități de învățare colaborative, reduc conflictele și îmbunătățesc rezultatele academice. Mai mult, ele contribuie la bunăstarea emoțională a elevilor, reducând anxietatea și sentimentul de izolare.

Rolul bibliotecii în cultivarea inteligenței emoționale.

Biblioteca școlară nu este doar un spațiu de lectură, ci un laborator de dezvoltare personală. Bibliotecarul, în colaborare cu profesorii, poate susține educația emoțională prin:

- Selecția și promovarea literaturii cu tematică emoțională
- Povești terapeutice, biografii inspiraționale, volume de literatură motivațională sau filosofică pot ghida elevii în explorarea propriilor emoții

- Ateliere de lectură reflexivă și cluburi de carte
- Discuțiile pe marginea personajelor și conflictelor interioare dezvoltă empatia și gândirea critică.

Spațiu sigur pentru exprimarea emoțională

Biblioteca poate deveni un refugiu pentru elevii retrași sau anxioși, oferind un mediu calm, lipsit de presiune, unde pot reflecta sau discuta liber cu bibliotecarul.

Implicarea personalului didactic auxiliar în sprijinul educației emoționale

Deși adesea în plan secund, personalul didactic auxiliar (consilieri, bibliotecari, laboranți, pedagogi) joacă un rol crucial în menținerea echilibrului emoțional al elevilor.

a. Colaborare cu consilierii școlari

Organizarea de activități integrate: ateliere de gestionare a stresului, ore de consiliere prin lectură (biblioterapie), exerciții de mindfulness.

b. Sprijin emoțional informal

În interacțiunile zilnice, personalul auxiliar poate oferi ascultare activă și validare emoțională, mai ales în cazurile în care elevii nu se simt confortabil să se confeseze cadrelor didactice.

c. Participare la formarea continuă

Instruirea personalului auxiliar în domenii precum comunicarea nonviolentă, psihologia copilului, intervenția în situații de criză emoțională este esențială.

Exemple de bune practici

România:

Biblioteca Școlii Gimnaziale „Avram Iancu”, Cluj-Napoca – proiectul „Săptămâna Emoțiilor”, care îmbină lectura cu activități de dezvoltare socio-emoțională.

Liceul Teoretic „Onisifor Ghibu”, Sibiu – colaborare bibliotecă-consilier pentru ateliere de storytelling terapeutic.

Internațional:

„RULER” – program al Yale Center for Emotional Intelligence, integrat în activitatea bibliotecilor din unele școli din SUA.

„Empathy Lab” (Marea Britanie) – inițiativă care promovează empatia prin lectură în școli și biblioteci publice.

Pentru ca educația să răspundă real nevoilor secolului XXI, este esențial să depășim paradigma instruirii cognitive și să îmbrățișăm o formare integrativă, în care emoțiile nu sunt ignorate, ci valorificate. Biblioteca și personalul didactic auxiliar pot deveni agenți ai schimbării, sprijinind dezvoltarea inteligenței emoționale prin resurse, activități și relații umane autentice.

Bibliografie orientativă:

Goleman, Daniel. Inteligența emoțională, Curtea Veche, 2018.

Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality.

Ciolan, Lucian. Managementul clasei și al emoțiilor în educația contemporană, Polirom, 2017.

RULER – Yale Center for Emotional Intelligence.

Empathy Lab UK – <https://www.empathylab.uk>

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Prof. CIOBANU VALENTINA

Școala Gimnazială "Nicolae Bălcescu"- Drăgășani, județul Vâlcea

În contextul societății actuale, caracterizată prin schimbări rapide și provocări complexe, sistemele educaționale trebuie să se adapteze pentru a pregăti elevii nu doar din punct de vedere academic, ci și emoțional și social. Inteligența emoțională (IE) a devenit un aspect crucial în acest proces, contribuind la dezvoltarea echilibrului personal, gestionarea eficientă a emoțiilor și facilitarea relațiilor interpersonale armonioase

Daniel Goleman a fost unul dintre primii cercetători care au adus în prim-plan importanța inteligenței emoționale, argumentând că aceasta joacă un rol esențial în succesul individual, chiar mai important decât coeficientul de inteligență (IQ). Având în vedere aceste aspecte, integrarea inteligenței emoționale în educație devine o prioritate, atât pentru îmbunătățirea procesului de învățare, cât și pentru formarea unor indivizi capabili să se adapteze la provocările societății moderne.

1. Conceptul de inteligență emoțională și relevanța sa în educație

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de recunoaștere, înțelegere și gestionare a propriilor emoții, precum și la abilitatea de a interacționa eficient cu ceilalți. Conform lui Goleman (1995), aceasta include cinci componente fundamentale:

1. Conștientizarea emoțională – capacitatea de a recunoaște propriile emoții și de a înțelege cum influențează comportamentul.
2. Autoreglarea – controlul emoțiilor și adaptarea la situații diverse.
3. Motivația – folosirea emoțiilor pentru atingerea obiectivelor și menținerea perseverenței.
4. Empatia – capacitatea de a înțelege emoțiile celorlalți și de a răspunde în mod adecvat.
5. Abilități sociale – interacțiunea eficientă cu ceilalți, prin comunicare și colaborare.

În mediul educațional, dezvoltarea acestor competențe permite elevilor să își îmbunătățească nu doar performanțele academice, ci și relațiile interpersonale. Cercetările arată că inteligența emoțională este strâns legată de succesul școlar și profesional, deoarece influențează capacitatea de concentrare, reziliența în fața dificultăților și gestionarea stresului.

2. Strategii pentru integrarea inteligenței emoționale în educație

Pentru a încorpora eficient inteligența emoțională în procesul educațional, este necesară implementarea unor metode și programe specifice:

- Învățarea bazată pe colaborare – activități de grup care dezvoltă abilități sociale și empatie.
- Jocuri de rol – simularea unor situații reale pentru îmbunătățirea capacității de gestionare a emoțiilor și conflictelor.
- Exerciții de mindfulness și tehnici de relaxare – ajută elevii să își controleze emoțiile și să reducă stresul.
- Discuții structurate despre emoții – dezvoltarea conștientizării emoționale și a autoreglării.
- Proiecte interdisciplinare – combinarea materiilor tradiționale cu educația socio-emoțională.

Profesorii joacă un rol esențial în acest proces, fiind necesar să fie pregătiți pentru a oferi suport emoțional elevilor și pentru a crea un climat de învățare sigur și pozitiv.

3. Impactul inteligenței emoționale asupra procesului educațional

Aplicarea conceptului de inteligență emoțională în educație conduce la multiple beneficii, printre care:

- Îmbunătățirea performanței academice – elevii cu o inteligență emoțională ridicată au o mai mare capacitate de concentrare și de rezolvare a problemelor.
- Reducerea stresului și anxietății – strategiile de gestionare a emoțiilor ajută elevii să facă față presiunilor școlare.
- Dezvoltarea abilităților de leadership și colaborare – inteligența emoțională favorizează interacțiunile sociale și lucrul în echipă.
- Creșterea motivației și a implicării – elevii devin mai entuziasmați de procesul de învățare.
- Crearea unui mediu educațional pozitiv – o cultură a respectului și empatiei îmbunătățește relațiile dintre elevi și profesori.

Promovarea inteligenței emoționale în educație reprezintă o necesitate, având în vedere impactul semnificativ asupra dezvoltării individuale și sociale.

Implementarea unor programe specifice poate îmbunătăți sănătatea mentală, performanțele academice și integrarea în societate. Educația trebuie să evolueze dincolo de acumularea de cunoștințe, concentrându-se și pe formarea caracterului și dezvoltarea abilităților emoționale și sociale.

Bibliografie

1. Roco, M. (2001) ”*Creativitatea și inteligența emoțională*”, Editura Polirom, Iași.
2. Sas, C. (2010) ”*Cunoașterea și dezvoltarea competenței emoționale*” Editura Universității din Oradea.
3. Segal, J. (2000) ”*Dezvoltarea inteligenței emoționale*” Editura Teora.
4. Goleman, D. (2001) ”*Inteligența emoțională*”, Editura Curtea Veche, București.
5. Botiș, A., Mihalca, L. (2007) „*Reglarea emoțională și impactul asupra dezvoltării copilului*”
6. Goleman, D. (1995) ”*Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*”, New York: Bantam Books.
7. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997) ”*Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*” Basic Books.
8. Brackett, M. (2019) ”*Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*”, Celadon Books.
9. Organizatia Mondiala a Sanatatii (2021) ”*Educația emoțională și dezvoltarea sănătății mentale*”.
10. Revista de Psihologie Aplicată (2022) ”*Inteligența emoțională în educația modernă*”.

Empatia cadrelor didactice auxiliare în relațiile intra- și interinstituționale

Autor: Ciobotaru Maria, secretar șef, Școala Gimnazială „Anghel Saligny“ Focșani, Vrancea

Introducere

În cadrul instituțiilor de învățământ, atenția acordată componentelor emoționale ale relațiilor profesionale a crescut semnificativ în ultimele decenii. Deși în centrul reflecției pedagogice se află, de obicei, cadrele didactice de predare, este esențial să recunoaștem și rolul important al personalului didactic auxiliar — secretari, bibliotecari, laboranți, informaticieni, consilieri, mediatori etc. — în menținerea unui climat educațional armonios. Empatia acestora, ca formă de inteligență emoțională aplicată, contribuie semnificativ la buna funcționare a instituției, atât în relațiile interne (cu colegii, elevii și părinții), cât și în cele externe (cu autoritățile, alte instituții școlare sau parteneri educaționali).

1. Empatia – concept și relevanță organizațională

Empatia este definită, în general, ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și răspunde în mod adecvat la emoțiile celorlalți (Davis, 1994). În mediul organizațional, aceasta presupune disponibilitatea de a asculta, de a sprijini și de a coopera în mod autentic cu ceilalți actori implicați în procesele de lucru și comunicare (Goleman, 2006). Cadrele didactice auxiliare, deși adesea invizibile în sfera pedagogică, dețin poziții cheie în arhitectura funcțională a școlii. Manifestarea empatiei în exercitarea atribuțiilor lor generează un spațiu relațional bazat pe încredere, deschidere și respect reciproc, elemente fundamentale pentru eficiența actului educațional și administrativ.

2. Empatia în relațiile intra-instituționale

La nivel intra-instituțional, empatia cadrelor auxiliare facilitează o comunicare eficientă cu personalul didactic și cu elevii. De exemplu, secretariatul școlii este frecvent un punct de contact pentru cadrele didactice, elevi și părinți, iar atitudinea empatică poate reduce semnificativ tensiunile generate de sarcini birocratice sau conflicte administrative. Totodată, bibliotecarii sau laboranții contribuie, prin relaționarea empatică cu elevii, la stimularea interesului pentru învățare și la sprijinirea activităților extracurriculare.

Disponibilitatea de a înțelege nevoile celuilalt, răbdarea și capacitatea de a oferi sprijin emoțional sunt trăsături esențiale ale unei culturi organizaționale sănătoase.

3. Empatia în relațiile interinstituționale

În ceea ce privește relațiile interinstituționale, personalul auxiliar interacționează frecvent cu reprezentanți ai inspectoratelor școlare, autorităților locale, altor unități de învățământ, precum și cu parteneri externi (editori, furnizori, consilieri etc.). În acest context, empatia favorizează cooperarea, adaptabilitatea și negocierea eficientă. O comunicare interinstituțională empatică evită formalismul rigid și promovează un dialog constructiv, orientat spre soluționarea problemelor și consolidarea parteneriatelor. Aceasta implică, de asemenea, conștientizarea diversității instituționale și a contextului social în care funcționează școala.

4. Dezvoltarea empatiei în rândul personalului didactic auxiliar

În pofida importanței sale, empatia nu este întotdeauna abordată explicit în formarea profesională a personalului auxiliar. Este necesară, așadar, implementarea unor programe de dezvoltare a competențelor socio-emoționale, inclusiv a empatiei, în cadrul cursurilor de perfecționare continuă. Organizarea de workshopuri, sesiuni de consiliere sau schimburi de bune practici pot contribui la dezvoltarea conștiinței empatică și la îmbunătățirea calității relațiilor profesionale. De asemenea, este important ca managementul școlii să valorizeze și să recunoască public comportamentele empatică în rândul tuturor angajaților.

Concluzii

Empatia reprezintă un capital relațional esențial în mediul educațional. În ceea ce privește personalul didactic auxiliar, această competență contribuie la fluidizarea comunicării, la prevenirea conflictelor și la consolidarea unei culturi instituționale pozitive. Într-o școală modernă, eficientă și incluzivă, empatia nu este un lux, ci o necesitate. Recunoașterea și cultivarea ei în rândul tuturor categoriilor de personal reprezintă un pas important în direcția unei educații umanizate, centrate pe relație și cooperare.

Referințe bibliografice

Davis, M. H. (1994). **Empathy: A social psychological approach**. Westview Press.

Goleman, D. (2006). **Social Intelligence: The New Science of Human Relationships**. New York: Bantam Books.

- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. **Review of Educational Research**, 79(1), 491–525.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. **Psychological Inquiry**, 15(3), 197–215.
- Neagu, N. (2019). **Competențele emoționale în educație**. Editura Universitară.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**, 9(3), 185–211.

Inteligența Emoțională în Structura Educației Contemporane

Ciocan Carmen- Colegiul Economic Dionisie Pop Martian Alba Iulia

Rezumat

Eseul analizează rolul și impactul inteligenței emoționale (IE) în sistemul educațional al secolului XXI, combinând perspective teoretice, dovezi empirice și exemple de implementare în România. Pe baza literaturii clasice și a meta-analizelor recente, se argumentează că integrarea explicită a IE în curriculum favorizează performanța academică, climatul școlar pozitiv și pregătirea elevilor pentru cerințele sociale și profesionale ale viitorului.

1. Introducere

Transformările economice, sociale și tehnologice accelerate impun școlii responsabilitatea de a cultiva competențe transversale precum creativitatea, gândirea critică și inteligența emoțională. Termenul de **inteligență emoțională** a fost consacrat de Mayer și Salovey (1990) [1] și popularizat de Goleman (1995) [2], definind capacitatea de a percepe, înțelege, gestiona și utiliza emoțiile pentru a facilita gândirea și comportamentul adaptativ. În prezent, organizații internaționale precum OECD includ IE între **competențele cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții**, iar rapoarte globale indică faptul că angajatorii plasează IE între primele cinci abilități căutate pe piața muncii [7].

În acest context, integrarea IE în structura educației contemporane nu mai reprezintă un „lux pedagogic”, ci o necesitate strategică pentru dezvoltarea completă a elevului.

2. Cadrul Teoretic al Inteligenței Emoționale

2.1 Modele conceptuale

1. **Modelul abilităților** (Mayer–Salovey–Caruso): IE este văzută ca un set de abilități cognitive distincte—percepția emoției, facilitarea gândirii, înțelegerea emoției și managementul emoției.

2. **Modelul mixt** (Goleman): combină abilități emoționale cu trăsături de personalitate și competențe sociale (empatie, motivare, leadership).
3. **Modelul competențelor CASEL**: cinci competențe fundamentale—conștientizare de sine, autogestionare, conștientizare socială, aptitudini de relaționare și luare a deciziilor responsabile [5].

2.2 Fundamente neuroștiințifice

Cercetările asupra amigdalei și cortexului prefrontal arată că autoreglarea emoțională mediată de IE reduce reactivitatea la stres și îmbunătățește funcțiile executive, facilitând învățarea [3].

3. Importanța IE în Educația Contemporană

Studiile demonstrează că programele de învățare socio-emoțională (SEL) cresc **performanța academică cu 11–13 percentile**, reduc comportamentele problematice și îmbunătățesc sănătatea mentală (Durlak et al., 2011; CASEL, 2024) [4][5]. O meta-analiză recentă a 424 de studii (Cipriano et al., 2023) confirmă aceste efecte la nivel global, inclusiv în învățământul secundar [3].

În România, sondajul EY Upskilling Survey 2024 relevă că peste 60 % dintre angajatori consideră IE esențială pentru adaptarea la transformările digitale [7], subliniind relevanța competenței dincolo de rezultatele școlare.

4. Modalități de Integrare a IE în Curriculum

1. **Integrarea transversală**: activități reflexive în discipline existente (ex.: jurnal reflexiv la limba română, dezbateri regulate la istorie).
2. **Module dedicate SEL**: ore săptămânale centrate pe autocunoaștere, managementul emoțiilor și empatie.
3. **Abordări-proiect (Project-Based Learning)**: echipe de elevi rezolvă probleme autentice, exersând colaborarea și autoreglarea.

Exemple de bune practici internaționale

- **CASEL Framework**—implementat în peste 25 000 de școli din SUA, evidențiind importanța instruirii cadrelor și a implicării familiale.

- **Programul RULER (Yale):** instrumente precum "Mood Meter" și "Meta-Moment" pentru dezvoltarea unui limbaj comun al emoțiilor [6].

Inițiative românești relevante

- **„Profesori pentru Viitor”** – program național de formare continuă ce include module de autoreglare și leadership empatic.
- **Instrumente psihometrice adaptate:** validarea scalei Wong & Law pentru studenții români (Balgıu et al., 2024) [8] permite măsurarea riguroasă a IE la nivel local.

5. Rolul Cadrelor Didactice

Profesorul modern devine **facilitator al învățării emoționale**, modelând comportamentele de empatie și autoreglare. Competențele profesorului includ:

- **Auto-reflecție continuă**—folosirea jurnalului de predare și a feedback-ului colegial.
- **Strategii de clasă**—minute de mindfulness, regulile grupului, rezolvarea pașilor 4R (recunoaștere, reflecție, răspuns, revizuire).
- **Colaborare cu familia**—atelier pentru părinți privind comunicarea emoțională.

6. Provocări și Limite

1. **Agregarea curriculumului:** suprapunerea conținuturilor academice cu orele SEL poate crea rezistență la nivelul programului-cadru.
2. **Evaluarea competențelor emoționale:** necesită rubrici și portofolii, nu teste standardizate.
3. **Percepții culturale:** stereotipul „emoțiile sunt private” poate frâna deschiderea elevilor.
4. **Resurse și formare:** școlile rurale dispun de mai puține resurse pentru training SEL.

7. Recomandări pentru Sistemul Românesc

1. **Politici publice:** includerea explicită a competențelor IE în profilul absolventului, finanțarea programelor-pilot și monitorizare națională.

2. **Formarea inițială și continuă** a cadrelor: acreditarea programelor ce combină teorie, practică reflexivă și mentorat.
3. **Instrumente de evaluare:** adoptarea scalelor validate local (ex.: WLEIS-RO) și a portofoliilor digitale.
4. **Parteneriate comunitare:** colaborare cu ONG-uri specializate (e.g., Six Seconds) pentru ateliere de dezvoltare emoțională.

8. Concluzii

Inteligența emoțională transcende statutul de „abilitate soft”, devenind un **vector strategic** al educației contemporane. Dovezile empirice arată că programele SEL consolidează reziliența și performanța elevilor, iar implementarea sistemică—susținută de formarea profesorilor și adaptarea culturală—reprezintă o investiție cu randament social și economic ridicat. Pentru România, integrarea IE este o oportunitate de modernizare a școlii și de aliniere la standardele educației europene, pregătind generații capabile să gestioneze complexitatea emoțională și cognitivă a secolului XXI.

Bibliografie

- [1] Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- [2] Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- [3] Cipriano, C., et al. (2023). *A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. Child Development*.

Voluntariatul ca școală a inimii: Rolul Clubului IMPACT în dezvoltarea inteligenței emoționale și în consolidarea climatului educațional

Liceul Teoretic *Lucian Blaga* Reghin
Prof. Cioloca Mirela-Iulia

Climatul educațional trebuie să ofere copilului siguranță, relații pozitive, colaborare. De aceea este nevoie de crearea unor contexte extracurriculare pentru formarea socio-emoțională. Un astfel de cadru este voluntariatul, care cultivă empatia, responsabilitatea și autoreglarea emoțională. Implicarea elevilor în diverse proiecte va crea un climat educațional pozitiv, sigur și încărcat de dorința de colaborare.

În luna august 2024 am participat, împreună cu colega bibliotecar, la un curs de instruire pentru a deveni lider Impact. Urma ca ulterior să deschidem un Club Impact în Reghin. Am fost entuziasmată de idee, mai ales că în județul Mureș urma să fie primul Club Impact. Acesta era parte a programului Fundației Noi Orizonturi.

Clubul IMPACT 25 a fost creat pentru a oferi copiilor un spațiu sigur și stimulant în care să-și dezvolte atât abilitățile sociale, cât și cele emoționale. Activitățile clubului sunt gândite în jurul conceptului de învățare prin implicare, ceea ce presupune lucrul în echipă, rezolvarea de probleme, gestionarea conflictelor și luarea de decizii în mod democratic.

Acesta a devenit un cadru de dezvoltare a inteligenței emoționale. Participarea activă în cadrul clubului contribuie la: conștientizarea emoțiilor personale – copiii învață să își identifice emoțiile și să le exprime adecvat; empatie – înțeleg și se raportează la trăirile colegilor; comunicare asertivă – își exprimă punctul de vedere cu respect și deschidere; lucru în echipă – colaborează, împărtășesc idei și își asumă responsabilități.

În cadrul activităților desfășurate, elevii intră în contact direct cu realități sociale variate – de la campanii pentru drepturile omului, la proiecte de mediu sau sprijin pentru comunități vulnerabile. Aceste contexte îi provoacă să iasă din zona de confort, să observe suferința sau nevoia celui alt și să răspundă prin implicare, solidaritate și sprijin autentic.

Astfel, Clubul IMPACT funcționează ca un incubator în sensul propriu al cuvântului – un mediu protejat, dar provocator, în care valorile emoționale germinează, se dezvoltă și se exprimă prin acțiune. Tinerii învață nu doar ce este empatia, ci o trăiesc în mod direct, colaborând în echipe, negociind, susținându-se reciproc în situații dificile sau în fața eșecurilor.

Această dimensiune emoțională a clubului este susținută și de metodele specifice educației nonformale, în care reflecția, feedbackul și lucrul în echipă devin momente esențiale de auto-cunoaștere și de dezvoltare a inteligenței emoționale.

Mai mult decât orice program didactic, Clubul IMPACT cultivă conștiința de sine și conștiința celui alt, oferindu-le elevilor ocazia de a înțelege că emoțiile sunt instrumente de relaționare și de transformare socială.

Studiile arată că voluntariatul crește nivelul de empatie¹ (date din 2021, studiu comparativ între voluntari și nevoluntari; voluntarii au scoruri mai mari la empatie și orientare socială altruistă) și starea mentală².

Programul IMPACT, desfășurat de-a lungul a peste două decenii, a generat transformări semnificative în rândul elevilor, profesorilor și comunităților. Implicarea în clubul IMPACT favorizează apropierea dintre profesori și elevi. Cadrele didactice ajung să-i cunoască mai

¹ Nowakowska, I. (2022). Volunteerism in the last year as a moderator between empathy and altruistic social value orientation: an exploratory study. *Current Issues in Personality Psychology*, 10(1), 10–20, pe <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10653356/>.

² <https://www.ebwglobal.com/articles/research-shows-humanitarian-volunteering-increases-mental-wellbeing>.

bine pe elevi, să le înțeleagă trăirile, nevoile și dificultățile, ceea ce duce la interacțiuni mai deschise și relații bazate pe încredere reciprocă. Activitățile bazate pe învățarea prin experiență stimulează implicarea elevilor, le sporesc motivația și creează un cadru atractiv și colaborativ. Chiar și elevii mai retrași devin activi și dornici să participe. Metodele folosite în cadrul IMPACT aduc dinamism și bună dispoziție în clasă. Elevii care nu se remarcă în mod obișnuit își regăsesc încrederea și locul în grup, ceea ce duce la o creștere a stimei de sine, a implicării și, uneori, la îmbunătățiri ale rezultatelor școlare.³

Primul proiect al Clubului Impact 25 din Reghin a fost „Panouri cu impact”, o inițiativă în care copiii au creat panouri educaționale, pe care le-au amplasat pe gardul școlii. Aceste panouri nu au fost doar un exercițiu de exprimare artistică sau civică, ci un instrument de dezvoltare emoțională și socială. Panourile au oferit informații sau coduri QR, care, accesate, trimiteau spre: Comunitatea Blaga, personalități reghinene, trasee educaționale interactive, bijuterii arhitecturale și tradiții multiculturale ale zonei.

Activitatea din Clubul IMPACT 25 și proiecte precum „Panouri cu impact” reprezintă exemple concrete de bune practici în educația nonformală pentru dezvoltarea inteligenței emoționale. Prin implicare activă, reflecție, colaborare și exprimare liberă, copiii nu doar că se dezvoltă cognitiv și social, ci devin mai empatici, mai conștienți de sine și mai pregătiți să trăiască într-o societate în continuă schimbare.

Bibliografie:

<https://www.ebwglobal.com/articles/research-shows-humanitarian-volunteering-increases-mental-wellbeing>

<https://www.noi-orizonturi.ro/cluburile-impact/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10653356/>

³ <https://www.noi-orizonturi.ro/cluburile-impact/>.

STRATEGII DE PREVENIRE A ABANDONULUI ȘCOLAR

Prof. CIOROBEA VICTORIȚA,
Școala Gimnazială George Topîrceanu Mioveni, Jud. Argeș

În ultimii ani, problema abandonului școlar din România devine din ce în ce mai îngrijorătoare. Învățământul românesc prezintă grave probleme, înregistrându-se consecințe negative la nivelul întregii societăți. Cu alte cuvinte, unul dintre cei mai importanți indicatori ai eficienței unui sistem de învățământ este rata abandonului școlar, care măsoară eficiența sistemului de cuprindere și menținere a copiilor în școală (Teodorescu et al. 2012; Jimerson et al. 2000). Rata abandonului școlar se stabilește ca raport procentual între numărul elevilor înscriși și numărul absolvenților.

Abandonul școlar este o formă de manifestare a devianței din învățământ, alături de absenteism și violența din mediul școlar. Cu alte cuvinte, devianța școlară include acele comportamente care se abat de la normele ce reglementează status-rolurile de elev (Neamțu 2003, 199). Tinerii părăsesc școala, neținând seama de nivelul la care au ajuns, înainte de a obține vreo calificare sau pregătire profesională. Cauzele abandonului școlar sunt extrem de complexe și trebuie să ținem cont foarte serios de ele.

Printre acestea se numără un nivel educațional scăzut al părinților, o tragedie ce a avut loc în familie, familie dezbinată, probleme de violență și abuz, diverse tensiuni între membrii familiei, implicarea unuia sau mai multor membri ai familiei în activități ilegale, migrația unuia sau a ambilor părinți, relație defectuoasă dintre familie și școală.

Pot fi, de asemenea diverse probleme de sănătate, tulburări de relaționare cu cei din jur, neadaptarea la mediul școlar, motivație redusă de a merge la ore, manifestarea unei agresivități față de colegi, consumul de substanțe cu efect halucinogen, consumul de băuturi alcoolice, fumatul, anxietate, copiatul la teste, furtul de obiecte ce aparțin colegilor de clasă, stimă de sine scăzută, introvertire, depresie, fobie față de școală.

În unele zone sunt întâlnite cauze determinate de comunitate: norma căsătoriei timpurii a copiilor (exemplu: etnia romă, dar și în unele zone rurale), zone rău famate și lipsite de securitate.

O altă cauză care trebuie luată serios în seamă este cea a mediului școlar: lipsa de motivație și neimplicarea cadrelor didactice, relație defectuoasă profesor – elev, frustrări și inhibiții ale elevului, conflicte și violențe între colegii de clasă (exemplu: bullying și mobbing), orientarea școlară greșită a elevului, note foarte mici și repetenție, standardele foarte ridicate ale școlii, sentimentul acut de eșec al elevului, elevul nu se integrează în clasă.

Dar, sunt și cauze de natură economică: dificultăți economice, lipsa unui loc de muncă al unuia sau al ambilor părinți, lipsa rechizitelor și a hainelor.

Pentru a preveni abandonul școlar, este necesară o pregătire mai bună a cadrelor didactice, atât în formarea lor inițială, cât și în cea continuă. Este necesară o atenție sporită în lucrul cu elevii care prezintă diverse probleme de familie, excluziune socială, venituri insuficiente etc.

MODEL DE ACTIVITATE PENTRU PREVENIREA ABANDONULUI ȘCOLAR

Proiect *Vreau să merg la școală!*

Activitățile ce vor fi desfășurate în cadrul acestui proiect vor urmări motivarea elevilor în vederea reducerii abandonului școlar, prin sporirea creativității și prin dezvoltarea competențelor de comunicare, lingvistice, matematice, informatice, muzicale, artistice etc. Un elev implicat în propria educație va fi un elev motivat să își finalizeze studiile, de aceea, situațiile de învățare trebuie să fie legate de aspectele reale ale vieții.

Scopul proiectului:

- ✓ Conștientizarea elevilor cu privire la importanța, complexitatea și funcțiile școlii și la implicațiile absenteismului și ale abandonului școlar. Formarea unui comportament responsabil ca elev într-o instituție școlară.
- ✓ Prevenirea și intervenția primară în cazul absenteismului școlar.

Obiective generale:

1. Identificarea principalelor motive ale absenteismului școlar;
2. Dezvoltarea unei atitudini pozitive a elevilor față de școală
3. Reducerea absențelor școlare pe termen lung;
4. Identificarea surselor de stres școlar;
5. Dezvoltarea stimei de sine a elevilor, construirea unei imagini de sine pozitivă prin autocunoaștere și dezvoltare personală;
6. Creșterea motivației școlare prin clarificarea scopurilor de lungă durată.

Durata proiectului: ➤ NOIEMBRIE 2023 – Iunie 2024

Grupul țintă:

- ✓ elevii cu risc de abandon.

Evaluarea proiectului:

- ✓ Chestionare;
- ✓ Expoziție cu lucrări de artă plastică ale elevilor;
- ✓ Afișe, pliante executate de elevi;
- ✓ Fotoreportaj;
- ✓ Jurnal de impresii.

Rezultate așteptate:

- ✓ Reducerea absențelor nemotivate și a abandonului școlar;
- ✓ Promovarea unei atitudini responsabile ca elev într-o instituție și a unei atitudini pozitive față de școală;

Diseminarea rezultatelor:

- ✓ Amenajarea în școală, a unui spațiu ce va conține un panou cu rezultatele proiectului, imagini cu elevii din timpul sesiunilor de formare, desene, postere;

BIBLIOGRAFIE:

1. Georgiana Virginia Bonea, Institutul de Cercetare al Calității Vieții al Academiei Române, Calea 13 Septembrie, nr. 13, sector 5, 050711, București,
2. Băban, Adriana, 2001, Consiliere educațională, Editura Ardealul, Cluj Napoca;
3. Holban, Ion, 1973, Orientarea școlară, Editura Junimea, Iași;
4. Jigău, Mircea, 2001, Consilierea carierei, Editura Sigma, București;

Centrul European pentru Excelența în Educație

Simpozion Educațional Internațional

„INTELIGENȚA EMOTIIONALĂ ÎN STRUCTURA EDUCAȚIEI CONTEMPORANE”

Tema lucrării Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional

Nume autor prof. Ciortan Marilena

Instituția Școala Gimnazială Acad. Marin Voiculescu , Giurgiu

Inteligența emoțională este abilitatea de a recunoaște și gestiona emoțiile tale, de a recunoaște emoțiile celorlalți și de a te adapta la ele. Se crede că, în general, inteligența emoțională constă în 3 abilități principale:

Capacitatea de a fi conștient și de a recunoaște emoțiile - capacitatea de a identifica propriile emoții, precum și emoțiile altor persoane;

Capacitatea de a conecta emoția ta cu reacțiile și comportamentul tău. Aceasta include și capacitatea de a „citi” reacțiile și comportamentul celorlalți și de a face ipoteze despre ce emoție le-ar putea provoca;

Capacitatea de a gestiona emoțiile - de a-ți restrânge și direcționa reacțiile astfel încât acestea să te ajute în gândire și rezolvarea problemelor și să nu te împiedice; să-ți reglezi propriile emoții; să fii capabil să înțelegi o altă persoană.

De ce este important să dezvoltăm inteligența emoțională la elevi?

Fericirea și succesul în viață sunt scopul principal al fiecărei ființe umane. Inteligența emoțională se referă la aceste două lucruri la fel de mult ca la abilitățile mentale înalte și la cunoștințele despre domeniu. Inteligența emoțională ajută la construirea unor relații satisfăcătoare, crește șansele de succes la locul de muncă și la atingerea obiectivelor profesionale și personale. După cum bine știm, persoanele cu cel mai mare IQ nu sunt întotdeauna cele mai reușite sau cele mai mulțumite în viață. Există oameni care au o minte academică strălucită, dar în același timp nu se descurcă bine cu munca sau în relațiile personale. Se pare că inteligența intelectuală (IQ ridicat) nu este o condiție prealabilă suficientă pentru ca o persoană să aibă succes în viață

Un IQ ridicat și cunoștințe specifice îi vor ajuta pe studenți să intre la universitate, dar nu vor fi principalele atunci când vor trebui să se confrunte cu stresul și emoțiile examenului de stat. Același lucru este valabil și pentru un interviu de angajare - persoanele care au performanțe strălucite nu sunt adesea cele cu cele mai mari realizări academice, ci cele cu cele mai înalte niveluri de inteligență emoțională. Aceasta din urmă este percepută ca o componentă atât de

importantă a caracteristicilor unei personalități de succes, încât unele companii efectuează un test de inteligență emoțională înainte de a angaja noi angajați.

Sănătatea profesorului și a elevilor

Inteligența emoțională este direct legată de abilitățile de a face față și de a reduce stresul. S-a dovedit că nivelurile ridicate de stres au un efect advers asupra sănătății unei persoane și pot juca rolul de declanșator pentru o serie de boli. Prin urmare, dezvoltarea inteligenței emoționale la elevi va îmbunătăți șansele acestora de a face față mai eficient evenimentelor stresante (de exemplu, divorț, boli în familie, pubertate, conflicte cu prietenii etc.) și îi va face nu numai mai sănătoși, ci și mai concentrați pe procesul de învățare și, prin urmare, persoane mai eficiente. Reducerea efectelor negative ale stresului asupra elevilor duce inevitabil la o reducere a situațiilor stresante pentru profesor și, în consecință, la o îmbunătățire a sănătății sale fizice.

Pe de altă parte, incapacitatea de a ne gestiona emoțiile și de a face față stresului ne înrăutățește sănătatea mintală, iar acest lucru ne face predispuși la depresie și anxietate. Dacă nu putem înțelege și gestiona emoțiile noastre, este mai probabil să experimentăm schimbări frecvente de dispoziție, să nu reușim să stabilim relații semnificative cu ceilalți și să ne simțim izolați și singuri. De aceea, o sală de clasă cu elevi care își cunosc și își gestionează emoțiile este mult mai atractivă, calmă și previzibilă.

Relațiile cu ceilalți

După cum am mai spus, inteligența emoțională este direct legată de capacitatea de a menține relații semnificative cu alte persoane, de a forma prietenii de lungă durată și de a gestiona situațiile conflictuale. Conflictele cotidiene dintre elevi sau dintre profesor și elevi transformă adesea profesia de profesor într-un test. Dezvoltarea inteligenței emoționale la elevi și îmbunătățirea propriilor abilități în acest domeniu îl vor ajuta pe educator să facă față uneia dintre cele mai mari dificultăți din profesie.

Putem dezvolta inteligența emoțională într-un mediu școlar?

Emoțiile sunt cele mai personale experiențe ale noastre, iar reacția noastră este adesea o modalitate de a ne proteja și apăra de sentimentele de eșec și inadecvare. Împărtășirea emoțiilor într-un mediu ostil, intolerant și lipsit de empatie poate provoca disconfort psihologic și stres serios. Copiii își petrec cea mai mare parte a timpului la școală, formându-și acolo o mare parte a stilului lor de comunicare, stabilind prietenii, relații, confruntându-se cu conflicte, stres și frustrare. Dorința de a fi acceptat, plăcut și apreciat este naturală pentru orice vârstă și ne determină adesea să comunicăm într-un mod care reflectă ceea ce credem că ne face plăcuți și de succes, mai degrabă decât adevăratele noastre emoții. Acest lucru este cu

atât mai adevărat pentru tinerii care încă se caută pe ei înșiși, încearcă să se emancipeze de părinți și sunt constant sfâșiați de griji și complexe inerente vârstei lor. Adesea, școala este singurul mediu în care tinerii au șansa de a-și lucra inteligența emoțională, iar profesorul este singura figură care poate gestiona acest proces. De aceea, lucrul în școală la inteligența emoțională a elevilor este o întreprindere care va avea un efect asupra procesului de învățare și mult dincolo de acesta, și în acest sens este o activitate importantă și semnificativă.

Lucrul la inteligența emoțională este atât important, cât și foarte provocator, motiv pentru care, în ciuda numeroaselor beneficii, educatorii aleg să nu se concentreze asupra ei. Profesorul trebuie să fie foarte atent în aplicarea strategiilor, iar primul pas este să țină cont de climatul relațional din clasă, de pregătirea elevilor și de barierele pe care ei înșiși și le pun în fața lor și care inițial îi pot determina să boicoteze procesul sau să protesteze împotriva importanței acestuia. De asemenea, trebuie să ținem cont de faptul că dezvoltarea inteligenței emoționale este un proces strict individual care poate necesita timpuri diferiți pentru clase și elevi diferiți.

Inteligența emoțională este una dintre abilitățile cheie ale secolului XXI. Dezvoltarea acesteia la elevi nu numai că va ușura munca profesorului, dar va oferi și fundamentul necesar și premisa pentru ca aceștia să crească ca indivizi eficienți, adaptabili și mulțumiți.

Bibliografie

Stefan A. Catrinel & Kallay Eva -, „Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari”, editura ASCR, Cluj Napoca, 2007.

Vernon, A. - „Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emoțională și comportamentală”, editura ASCR Cluj Napoca, 2006

Linda Lantieri - „Dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor”, editura Curtea veche, 2017

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ A COPILULUI DE CLASĂ PREGĂTITOARE

p.i.p. Cîrlescu Iulia-Adriana
Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare” Vaslui

Introducere

Trecerea copilului în învățământul formal, prin înscrierea în clasa pregătitoare, reprezintă un moment crucial în dezvoltarea sa cognitivă, socială și emoțională. Dacă până acum accentul în educația timpurie a fost pus mai mult pe autonomie, joc și acomodare socială, intrarea în clasa pregătitoare aduce cu sine nevoia de autoreglare emoțională, cooperare cu adulții și colegii, precum și învățarea în contexte mai structurate. În acest cadru, **inteligența emoțională (IE)** devine un indicator esențial al adaptării și succesului copilului.

Inteligența emoțională nu este doar capacitatea de a recunoaște și exprima emoțiile, ci și de a le gestiona în mod eficient, de a înțelege emoțiile celorlalți și de a construi relații sociale pozitive. Studiile arată că dezvoltarea timpurie a IE are un impact semnificativ asupra performanțelor școlare, stării de bine și relațiilor interpersonale ale copilului (Denham et al., 2012).

Ce este inteligența emoțională?

Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de Daniel Goleman (1995) și descrie ansamblul de abilități care permit indivizilor să își identifice, înțeleagă, exprime și regleze emoțiile proprii, precum și să le recunoască și gestioneze pe cele ale celorlalți. Goleman identifică cinci componente ale IE:

1. **Conștiința de sine** – recunoașterea propriilor emoții;
2. **Autoreglarea emoțională** – controlul reacțiilor emoționale;
3. **Motivația** – orientarea spre scopuri interne;
4. **Empatia** – înțelegerea emoțiilor altora;
5. **Abilitățile sociale** – stabilirea și menținerea relațiilor pozitive.

Pentru copiii de clasă pregătitoare, aceste componente nu sunt încă pe deplin dezvoltate, dar încep să prindă contur odată cu maturizarea cognitivă și socială.

Manifestarea inteligenței emoționale la copiii de clasă pregătitoare

Copiii de 5–7 ani se află într-un stadiu intermediar între gândirea egocentrică preșcolară și învățarea logică și socială de tip școlar. La această vârstă, copilul începe:

- să recunoască emoții de bază (fericire, tristețe, furie, frică);
- să numească emoțiile și să le exprime verbal;
- să înțeleagă cauzalitatea emoțională (ce anume a declanșat o anumită emoție);
- să manifeste empatie față de colegi și adulți;
- să negocieze conflicte și să coopereze în grupuri mici;
- să înceapă autoreglarea în situații de frustrare sau eșec (deși nu constant).

În clasă, copilul cu o inteligență emoțională mai dezvoltată își va putea gestiona mai bine frustrările legate de sarcinile dificile, va cere ajutor în mod adecvat și va respecta regulile de grup.

Importanța dezvoltării inteligenței emoționale în clasa pregătitoare

Inteligența emoțională influențează semnificativ **adaptarea școlară**. Un copil capabil să-și regleze emoțiile va interacționa pozitiv cu colegii și cadrele didactice, va avea mai multă încredere în sine și va face față mai bine provocărilor academice.

Studiile indică faptul că dezvoltarea IE este corelată cu:

- o reducere a comportamentelor agresive și disruptive (Garner & Waajid, 2012);
- o creștere a implicării în activitățile de învățare;

- o mai bună capacitate de rezolvare a problemelor sociale;
- o dezvoltare a competențelor executive, precum atenția și planificarea.

În lipsa unei IE dezvoltate, copilul poate manifesta anxietate, retragere, izbucniri emoționale sau dificultăți de relaționare, care pot afecta procesul educațional.

Strategii de dezvoltare a inteligenței emoționale

1. Etichetarea emoțiilor

Învățătorul sau părintele poate ajuta copilul să își înțeleagă trăirile folosind un limbaj emoțional bogat: „Văd că ești trist pentru că nu ai terminat desenul la timp”. Aceasta dezvoltă conștiința de sine și vocabularul emoțional.

2. Jocul de rol

Prin jocuri în care copilul joacă diverse personaje (e.g., copil supărat, copil care își cere scuze), se stimulează empatia și înțelegerea perspectivelor altora.

3. Modele de autoreglare

Adulții care își exprimă emoțiile în mod adecvat („Sunt puțin frustrat acum, dar respir adânc ca să mă calmez”) oferă copilului un exemplu concret de autoreglare.

4. Activități de grup și colaborare

Lucrul în perechi sau echipe dezvoltă abilități sociale și oferă ocazii pentru a învăța gestionarea conflictelor și cooperarea.

5. Rutine și predictibilitate

Rutinele clare reduc anxietatea și oferă un cadru sigur în care copilul poate exersa autoreglarea și asumarea responsabilităților.

6. Citirea poveștilor emoționale

Lectura de povești care explorează emoții (ex: „Monstrul emoțiilor” de Anna Llenas) stimulează discuții despre trăiri, empatie și reacții adecvate.

7. Programe de educație socio-emoțională

Implementarea unor programe structurate în școli, precum „Friends”, „PATHS” sau adaptări locale, contribuie semnificativ la dezvoltarea IE.

Rolul familiei și al cadrului didactic

Sprijinul emoțional din partea părinților și al învățătorului este fundamental. Părintele trebuie să fie disponibil emoțional, să valideze trăirile copilului și să ofere sprijin în gestionarea lor. Cadrele didactice trebuie să cultive un **climat emoțional pozitiv** în clasă, să identifice dificultățile emoționale timpurii și să colaboreze cu familia pentru intervenție.

Concluzie

Inteligența emoțională este una dintre cele mai valoroase resurse ale copilului aflat la începutul traseului educațional. Investiția în dezvoltarea acesteia, prin strategii adecvate și colaborare între familie și școală, are beneficii pe termen lung în plan academic, social și personal. A forma un copil echilibrat emoțional înseamnă a-l pregăti nu doar pentru școală, ci și pentru viață.

Bibliografie:

1. Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2012). *Early Childhood Teachers as Socializers of Young Children's Emotional Competence*. *Early Childhood Education Journal*, 40(3), 137–143.
2. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

3. Garner, P. W., & Waajid, B. (2012). *Emotion knowledge and self-regulation as predictors of preschoolers' cognitive ability, classroom behavior, and social competence*. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 33(3), 89–100.
4. Llenas, A. (2015). *Monstrul emoțiilor*. București: Editura Univers.
5. Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford Press.
6. CASEL. (2020). *What is SEL?* Retrieved from <https://casel.org>

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN CLASELE PRIMARE: ROL, MANIFESTĂRI ȘI STRATEGII EDUCATIONALE

Studiu de specialitate

p.i.p. Cîrlescu Iulia-Adriana
Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare” Vaslui

1. Introducere

În ultimele decenii, învățământul a fost provocat să își lărgescă orizontul dincolo de obiectivele cognitive tradiționale. Nevoia de a educa ființa întreagă – nu doar intelectul – a dus la integrarea unor concepte precum inteligența emoțională, educația socio-emoțională și reziliența psihologică în curriculumul modern.

Daniel Goleman (1995) definește inteligența emoțională ca „abilitatea de a recunoaște propriile emoții și pe ale celorlalți, de a se motiva și de a gestiona relațiile interpersonale în mod eficient”. În contextul școlar, această abilitate se reflectă în comportamente precum controlul impulsurilor, empatia față de colegi, motivarea personală și capacitatea de a coopera.

Clasele primare reprezintă perioada de formare a patternurilor comportamentale și emoționale pe termen lung. În acest sens, școala primară are un rol dublu: formativ și preventiv.

2. Dimensiuni ale inteligenței emoționale în școala primară

Majoritatea modelelor teoretice ale IE converg către următoarele dimensiuni, adaptate în mod particular vârstei de 6–10 ani:

- Recunoașterea și etichetarea emoțiilor – capacitatea elevului de a identifica trăirile proprii și ale celorlalți;
- Autoreglarea emoțională – abilitatea de a controla reacțiile impulsive și de a răspunde adecvat la frustrări;
- Empatia – înțelegerea emoțiilor celorlalți și răspunsul prosocial;
- Abilități sociale – cooperare, ascultare activă, rezolvarea conflictelor;
- Motivația internă – tendința de a fi autodeterminat și perseverent.

La nivel practic, un elev cu IE dezvoltată este mai capabil să:

- se adapteze cerințelor școlare fără crize de anxietate;
- își exprime verbal nevoile emoționale;
- accepte critica și eșecul constructiv;
- manifeste spirit de echipă și toleranță.

3. Inteligența emoțională și performanța școlară

Cercetările arată că IE are un rol predictiv semnificativ asupra succesului academic și comportamentului adaptativ în școală. Potrivit unui studiu realizat de Brackett, Rivers și Salovey (2011), elevii cu niveluri ridicate de IE:

- obțin scoruri mai bune la testele standardizate;
- au relații mai bune cu colegii și profesorii;
- prezintă niveluri mai scăzute de stres și anxietate;
- sunt mai puțin predispuși la comportamente agresive sau de evitare.

De asemenea, programele de **educație socio-emoțională** (SEL) implementate la nivel primar (ex. PATHS, Second Step, CASEL Framework) au arătat efecte pozitive asupra rezultatelor cognitive și climatului de clasă (Durlak et al., 2011).

4. Strategii educaționale pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

4.1. Climatul emoțional al clasei

Un mediu școlar sigur emoțional permite elevilor să își exprime trăirile fără teamă de respingere. Profesorul trebuie să încurajeze empatia, să normalizeze exprimarea emoțională și să răspundă constructiv la conflicte sau greșeli.

4.2. Învățarea emoțională directă

Activitățile explicite dedicate IE includ:

- jurnale emoționale;
- povești terapeutice (ex: „Cercul siguranței”);
- fișe de identificare a emoțiilor;
- exerciții de mindfulness și respirație conștientă.

4.3. Abordări integrative

Profesorii pot integra dezvoltarea IE în activitățile curriculare prin:

- discuții pe marginea textelor literare despre emoții;
- jocuri de rol și teatru educațional;
- activități de grup care solicită cooperarea;
- reflecții asupra comportamentelor observate în clasă.

4.4. Modelarea prin comportament

Comportamentul cadrului didactic reprezintă cea mai puternică formă de educație emoțională. Profesorii care își exprimă empatic propriile emoții, practică ascultarea activă și gestionează conflictele cu calm oferă modele esențiale elevilor.

5. Evaluarea inteligenței emoționale

Evaluarea IE la copii necesită instrumente adaptate vârstei. Exemple includ:

- Scale observaționale aplicate de cadrul didactic (ex: Devereux Student Strengths Assessment);
- Chestionare pentru copii (simplificate vizual);
- Fișe de autoevaluare pentru recunoașterea emoțiilor;
- Portofolii emoționale – colecții de reflecții, desene, povești personale.

Evaluarea trebuie să fie calitativă, continuă și folosită pentru ghidarea intervențiilor, nu pentru clasificare.

6. Concluzii și perspective

Inteligența emoțională reprezintă o componentă fundamentală a succesului școlar și a dezvoltării armonioase a copilului. În clasele primare, intervențiile educaționale timpurii asupra dimensiunilor IE contribuie la formarea unor elevi empatici, echilibrați și motivați.

În viziunea educației viitorului, inteligența emoțională nu este un „complement” al cunoștințelor, ci un fundament al învățării autentice. Profesorii nu mai sunt doar transmițători de informații, ci facilitatori ai dezvoltării emoționale, sociale și morale.

De aceea, este necesară formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul educației emoționale, precum și includerea acestora în programele școlare ca disciplină transcurriculară.

Bibliografie:

1. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). *Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success*. Social and Personality Psychology Compass, 5(1), 88–103.
2. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. Child Development, 82(1), 405–432.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

4. Denham, S. A. (2006). *Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it?*. Early Education and Development, 17(1), 57–89.
5. CASEL (2020). *Core SEL Competencies*. <https://casel.org>
6. Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: Guilford Press.

Inteligența emoțională- cheia reușitei școlare

Prof. Ciungu Marcela Emanuela

Școala Gimnazială Nr. 7 "Remus Opreanu", Constanța

Inteligența emoțională și reușita școlară sunt două concepte strâns legate, numeroase studii evidențiază faptul că inteligența emoțională are un impact semnificativ asupra reușitei școlare.

Considerată de către psihologul american Daniel Goleman cheia succesului personal și profesional, *inteligența emoțională* este un amestec de stăpânire de sine, empatie, motivație, gândire liberă, tact și diplomatie. O persoană cu inteligență emoțională ridicată recunoaște, înțelege și gestionează propriile emoții dar și pe ale altora, construind relații sănătoase și făcând față provocărilor vieții cu multă ușurință.

Inteligența emoțională a fost identificată încă din 1920 de către E.L. Thorndike și definită ca inteligență socială, anume abilitatea de a te comporta cu înțelepciune în relațiile umane; mai târziu fiind împărțită în inteligență intra și interpersonală. Inteligența emoțională este necesară în orice moment al vieții, astfel ea trebuie dezvoltată din fragedă copilărie cu ajutorul unor metode corespunzătoare vârstei. Rolul familiei și al părinților este crucial în dezvoltarea emoțională a copilului, deoarece, inițial acesta nu știe cum să reacționeze la anumite situații, ci doar imită comportamentul părinților la situații asemănătoare.

Inteligența emoțională la copii trebuie să întrunească cele trei abilități: înțelegerea emoțiilor proprii, dar și ale celorlalți, exprimarea adecvată a acestora și dezvoltarea autocontrolului. Toate acestea pot fi educate încă din copilăria mică, deoarece orice emoție are un declanșator, un eveniment intern sau extern, dar și o reacție fiziologică și un comportament asociat.

Beneficiile dezvoltării inteligenței emoționale la copii sunt numeroase:

- o sănătate mai bună: un șoc emoțional duce la îmbolnăvire, o gândire negativă aduce boala în timp ce gândirea pozitivă ajută la vindecarea organismului;
- crearea unor relații solide și sănătoase;
- adaptarea în cercurile sociale;
- gestionarea situațiilor complicate;
- comunicarea cu cei din jur.

Educația copiilor este un proces complex și de durată. Majoritatea părinților consideră că deprinderea cât mai devreme a cititului, scrisului stă la baza inteligenței copilului și îi va asigura succesul în viață, dar specialiștii susțin că emoțiile și înțelegerea acestora, relaționarea, au rolul crucial în reușita școlară și reușita în viață. Inteligența emoțională și cea cognitivă sunt într-o relație de interdependență. Elevii cu un nivel înalt al inteligenței emoționale au o performanță școlară semnificativ mai mare decât cei cu un nivel scăzut al inteligenței emoționale. Dezvoltarea inteligenței emoționale în școală permite punerea în valoare a aptitudinilor intelectuale, a creativității, asigurând reușita în plan personal și profesional.

Mulți copii întâmpină dificultăți emoționale pe parcursul dezvoltării și a activității școlare, dificultăți manifestate prin: capacitate redusă de învățare, capacitate limitată de a stabili sau menține relații cu colegii de clasă, comportament sau emoții inadecvate, stare generală de nefericire sau depresie, tendința de a dezvolta fobii asociate cu problemele personale sau școlare. Astfel apar frustrări care duc la reacții emoționale inadecvate, nepotrivite și care afectează negativ activitatea de învățare dar și adaptarea la condițiile societății.

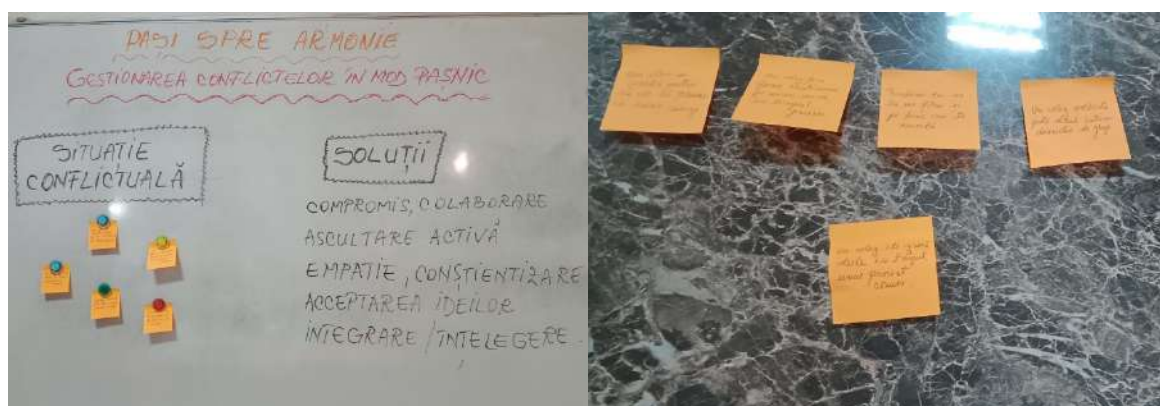
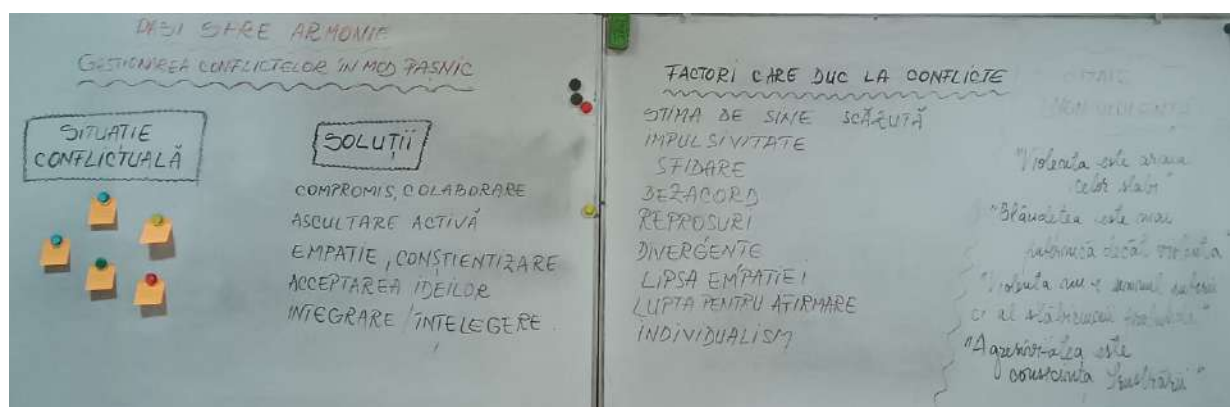
Cum putem ajuta noi, profesorii, acești copii în dobândirea inteligenței emoționale? Prin interacțiunea, comunicarea cadrului didactic cu elevul, încurajarea și întărirea pozitivă, utilizarea metodelor activ participative în strategia didactică, colaborarea cu părinții, astfel copilul prin creșterea stimei de sine, va învăța să-și cunoască și gestioneze emoțiile. În ziua de azi, în numeroase țări, educația socială și emoțională este inclusă în programa școlară, susținându-se că așa cum elevii trebuie să atingă un anumit nivel sau competență la matematică și limba română, tot așa trebuie să stăpânească și abilitățile necesare dobândirii inteligenței emoționale.

Semnele și comportamentul unui copil inteligent emoțional:

- are capacitatea de a vorbi liber despre ceea ce simte;
- cunoaște și identifică propriile emoții, dar și pe cele ale celor din jurul lui;
- comunică ușor cu ceilalți, este deschis la dialog;
- știe să-și controleze sentimentele negative și impulsurile;
- este motivat (descoperă plăcerea din spatele unor activități și este orientat spre performanță și succes);
- se adaptează ușor la situații noi;
- are prieteni și stabilește ușor relații cu cei din jurul său;
- este capabil să-și impună propriile preferințe și să pună întrebări.

Una dintre cele mai eficiente metode de cultivare a inteligenței emoționale la copii este **jocul**: jocuri de recunoaștere a emoțiilor, jocuri de gestionare a emoțiilor, jocuri de empatie și conștientizare socială, jocuri de cooperare și abilități sociale. Jocurile asigură elevilor un cadru sigur și atractiv în care să-și exerseze empatia, autocontrolul, comunicarea și conștientizarea de sine. Prin joacă, prin simularea unor situații, elevii învață nu doar să gândească ci și să simtă conștient, să comunice autentic și să creeze relații echilibrate- toate acestea reprezentând competențe esențiale pentru viață.

Exemplific jocul prin câteva imagini din timpul activităților desfășurate în cadrul orelor aferente Consilierii și orientării școlare- Școala Gimnazială nr. 7 "Remus Opreanu", Constanța.



În concluzie, inteligența emoțională joacă un rol esențial în reușita școlară, influențând nu doar performanța școlară ci și relațiile interpersonale, motivația și capacitatea de a face față provocărilor școlare. Elevii care își cunosc și își gestionează eficient emoțiile sunt mai echilibrați, mai perseverenți și mai bine adaptați la cerințele educaționale. Dezvoltarea inteligenței emoționale ar trebui să fie o prioritate în educație, nu doar prin ore dedicate (ex: Consiliere și Orientare Școlară), ci și prin metode de predare care încurajează empatia, reflecția și colaborarea.

Bibliografie

- Denham, S. (2006). Social-Emotional Competence as Support for School Readiness. Early Education and Development.
- Goleman. D, 2008, Inteligența emoțională.Ed Curtea Veche,București
- <https://ro.scribd.com/presentation/438708089/INTELIGENTA-EMOTIONALA-ppt-ppt>
- <https://edict.ro/jocuri-de-dezvoltare-a-inteligentei-emotionale-la-copii/>

Inteligența emoțională în structura educației contemporane

Într-o lume în continuă schimbare, unde competențele sociale și emoționale devin la fel de importante precum cele academice, inteligența emoțională (IE) a început să ocupe un loc central în structura educației contemporane. Conceptul de inteligență emoțională, care se referă la abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a empatiza și a relaționa eficient cu ceilalți, capătă o relevanță din ce în ce mai mare în procesul formativ al elevilor și studenților.

Ce este inteligența emoțională? Inteligența emoțională, un termen popularizat de psihologul Daniel Goleman, cuprinde cinci componente esențiale: conștientizarea de sine, controlul emoțiilor, motivația, empatia și abilitățile sociale. Aceste componente contribuie la dezvoltarea unei persoane echilibrate, capabile să facă față cu succes provocărilor personale și profesionale.

Rolul inteligenței emoționale în educație Educația contemporană nu mai este centrată exclusiv pe acumularea cunoștințelor teoretice. Se pune accent tot mai mult pe dezvoltarea holistică a elevului, care include atât partea cognitivă, cât și pe cea emoțională și socială. Integrarea inteligenței emoționale în curricula școlară contribuie la:

Reducerea comportamentelor disruptive: Elevii care învață să își gestioneze emoțiile au tendința să manifeste mai puține probleme de comportament și conflicte în mediul școlar.

Îmbunătățirea relațiilor interpersonale: Dezvoltarea empatiei și a abilităților sociale ajută elevii să comunice mai bine, să colaboreze și să creeze medii școlare mai armonioase.

Creșterea performanțelor academice: Studiile arată că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională au o capacitate mai mare de concentrare și reziliență, ceea ce le îmbunătățește rezultatele școlare.

Pregătirea pentru viața profesională și personală: În contextul pieței muncii și al vieții sociale, abilitățile emoționale sunt esențiale pentru succesul și adaptabilitatea indivizilor.

Integrarea inteligenței emoționale în structura educației

Pentru a integra eficient inteligența emoțională în sistemul educațional, este necesar ca școlile să adopte o serie de strategii:

1. Formarea cadrelor didactice: Profesorii trebuie să fie pregătiți să recunoască și să susțină dezvoltarea competențelor emoționale ale elevilor, prin metode pedagogice adaptate.
2. Curriculum dedicat: Crearea unor module sau programe educaționale care să vizeze explicit competențele emoționale, incluzând activități de autorefecție, jocuri de rol, și discuții deschise despre emoții.

3. Crearea unui mediu școlar pozitiv: Un climat școlar bazat pe respect, încurajare și sprijin emoțional este fundamental pentru dezvoltarea inteligenței emoționale.
4. Implicarea părinților și comunității: Educația emoțională trebuie să fie un proces integrat care să includă și sprijinul familiei și comunității, asigurând continuitatea învățării acasă și în afara școlii.

Concluzii Inteligența emoțională nu este un „lux” în educația contemporană, ci o necesitate. Pregătind elevii să fie nu doar inteligenți din punct de vedere academic, ci și echilibrați emoțional, sistemul educațional răspunde mai bine provocărilor societății moderne. În final, o educație care include inteligența emoțională construiește indivizi capabili să contribuie activ și sănătos la viața socială, profesională și personală.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă adaptată nevoilor societății contemporane

Autor: Cizmar Lavinia

Instituție: Școala Gimnazială „George Coșbuc”, Baia Mare

În contextul rapidelor transformări sociale și tehnologice, sistemele educaționale sunt provocate să depășească paradigma transmisiei de cunoștințe și să formeze competențe socio-emoționale profunde. Numeroase rapoarte internaționale (CASEL, 2024; OECD, 2023) indică faptul că inteligența emoțională (IE) contribuie decisiv la reziliență, bunăstare, performanță academică superioară și integrare socială responsabilă.

Inteligența emoțională — definită ca abilitatea de a percepe, utiliza, înțelege și regla emoțiile — se structurează în cinci dimensiuni fundamentale: conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația intrinsecă, empatia și abilitățile sociale (Goleman, 1995). Dezvoltarea lor timpurie influențează direct curba motivațională a elevului, calitatea relațiilor de grup și climatul școlar.

Studiul meta-analytic realizat de Durlak și colab. (2011) pe 213 programe de educație socio-emoțională demonstrează o creștere cu 11 puncte procentuale a rezultatelor academice și o reducere semnificativă a comportamentului disruptiv. În România, proiecte-pilot implementate de organizații precum 'Teach for Romania' au confirmat un progres mediu de două nivele pe scala competențelor SEL după un an de intervenție.

Implementarea IE în curriculum presupune o abordare integrată, bazată pe experiențe repetitive și reflecție:

- Introducerea de module săptămânale de educație socio-emoțională, cu resurse interactive și studii de caz adaptate nivelului de vârstă.
- Exerciții de mindfulness și respirație conștientă la începutul orelor pentru reducerea stresului.
- Învățare prin proiecte (PBL) axate pe rezolvarea de probleme reale ale comunității, care stimulează empatia și gândirea critică.
- Parteneriate școală-familie prin ateliere lunare pentru părinți, unde sunt prezentate tehnici de comunicare nonviolentă.

Cadrele didactice reprezintă vectorii principali de schimbare. Formarea lor continuă, incluzând supervizare și coaching emoțional, mărește sentimentul de autoeficacitate și reduce burnout-ul. În plus, politicile educaționale trebuie să prevadă indicatori clari de evaluare a climatului socio-emoțional la nivel de instituție (ex. scala CLASS-SEL).

Integrarea competențelor emoționale aduce beneficii concrete și în mediul economic: Forumul Economic Mondial (2025) estimează că 65% dintre joburile actualilor elevi de gimnaziu nu există încă, iar competențele transversale — empatie, flexibilitate cognitivă, colaborare — vor fi cruciale pentru angajabilitate.

Următoarea sinteză evidențiază dimensiunile IE și aplicabilitatea lor:

Componentă	Descriere
Conștientizarea de sine	Identificarea și etichetarea corectă a propriilor emoții.
Autoreglarea	Gestionarea impulsurilor și adaptarea comportamentului.
Motivația intrinsecă	Orientarea spre obiective pe termen lung și reziliență.
Empatia	Înțelegerea emoțiilor celorlalți și răspunsul adecvat.
Abilități sociale	Comunicare asertivă, colaborare și rezolvarea conflictelor.

Pentru ca intervențiile să fie sustenabile, este vitală colaborarea multi-disciplinară: psihologi școlari, consilieri de orientare, ONG-uri, autorități locale. Pe termen lung, introducerea IE în standardele de acreditare școlară poate asigura continuitate și scalare.

În contextul societății contemporane — marcată de polarizare, instabilitate și suprasolicitare digitală — dezvoltarea inteligenței emoționale în școală reprezintă un act strategic. Prin formarea unor indivizi autonomi, empatici și echilibrați, educația își îndeplinește misiunea civică centrală: construirea unei comunități coezive și inovatoare.

Concluzia este clară: integrarea inteligenței emoționale nu este un moft pedagogic, ci o prioritate care determină calitatea capitalului uman. Școlile care îmbrățișează această paradigmă vor cultiva nu numai performanță academică, ci și cetățenie responsabilă, sănătate mintală și prosperitate economică.

Bibliografie

- CASEL. (2024). The State of Social and Emotional Learning 2024 Report.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Forum Economic Mondial. (2025). The Future of Jobs Report.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Ministerul Educației. (2023). *Strategie Națională pentru Educație Socio-Emoțională 2023-2030*.
- OECD. (2023). *OECD Skills Outlook: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills*.
- Brackett, M. (2019). *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*. Celadon Books.

Inteligența emoțională și climatul educațional: o legătură esențială pentru învățare

Prof. Coacă Cristina Mariana
Școala Gimnazială Nr. 279, București

Școala este mai mult decât un spațiu al acumulării de cunoștințe – este un cadru în care elevii se formează ca oameni, învață să relaționeze, să își exprime emoțiile și să colaboreze cu ceilalți. Dincolo de manuale, note și teste, un aspect esențial în eficiența procesului educațional este **climatul emoțional** în care se desfășoară învățarea. În acest context, **inteligența emoțională** joacă un rol central, fiind o competență care influențează în mod direct modul în care elevii și profesorii comunică, învață, se dezvoltă și construiesc relații pozitive.

Inteligența emoțională este definită drept capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii, precum și de a percepe și influența emoțiile celorlalți (Goleman, 1995). În mediul școlar, aceste abilități devin extrem de relevante. Profesorii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională reușesc să creeze un climat pozitiv în clasă, să răspundă adecvat la comportamentele problematice ale elevilor și să gestioneze situațiile conflictuale fără a pierde controlul. Ei pot recunoaște nevoile emoționale ale elevilor și pot adapta metodele de predare pentru a susține o atmosferă de sprijin, empatie și încredere.

La rândul lor, elevii care sunt încurajați să își exprime emoțiile, care sunt ascultați și valorizați, se simt în siguranță și sunt mai motivați să participe activ la ore. Studiile arată că un climat educațional pozitiv, în care sunt promovate empatia și comunicarea deschisă, reduce anxietatea școlară, crește implicarea și duce la rezultate academice mai bune (Brackett, 2019). Inteligența emoțională devine astfel un factor de protecție împotriva eșecului școlar, alături de competențele cognitive.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este, de fapt, una de interdependență. Un mediu în care elevii se simt judecați, criticați sau respinși nu va încuraja dezvoltarea emoțională. Dimpotrivă, un climat caracterizat prin respect reciproc, susținere emoțională și colaborare deschide drumul pentru exersarea și consolidarea competențelor emoționale. Profesorii pot stimula acest proces prin introducerea unor activități specifice –

discuții libere despre emoții, jocuri de rol, reflecții personale, lucru în echipă și oferirea de feedback constructiv.

Un exemplu relevant este includerea programelor de educație socio-emoțională în curriculum, tot mai răspândite în școlile moderne. Aceste programe urmăresc dezvoltarea empatiei, autoreglării emoționale, ascultării active și a gândirii critice. În România, cercetători precum Neacșu (2010) și Țolescu (2018) subliniază importanța integrării acestor competențe în procesul educativ, nu doar ca activități opționale, ci ca parte fundamentală a dezvoltării copilului.

De asemenea, relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este vizibilă și în felul în care se construiesc relațiile dintre colegi. Într-un colectiv în care există empatie și respect, conflictele sunt mai ușor gestionate, iar sentimentul de apartenență crește. Elevii învață mai ușor în grupuri unite, unde nu se tem să greșească sau să pună întrebări, iar acest tip de mediu se formează cu ajutorul unui cadru didactic care modelează comportamente pozitive prin propria atitudine.

Pentru ca acest tip de inteligență să se manifeste eficient, este nevoie ca profesorii să fie ei înșiși formați în această direcție. Formarea inițială și continuă ar trebui să includă dezvoltarea competențelor emoționale, nu doar pe cele pedagogice sau științifice. Profesorii inteligenți emoțional pot deveni agenți ai schimbării educaționale, deoarece influențează nu doar comportamentele, ci și stările emoționale ale elevilor, contribuind la un climat educațional sigur, motivant și incluziv.

În concluzie, inteligența emoțională nu este o abilitate secundară în școală, ci o condiție de bază pentru construirea unui climat educațional sănătos. Elevii învață mai bine atunci când se simt înțeleși, valorizați și susținuți, iar acest lucru nu se poate realiza fără o comunicare empatică, o înțelegere profundă a emoțiilor și o relație autentică între profesor și elev. Promovarea inteligenței emoționale în școală înseamnă nu doar pregătirea pentru examene, ci formarea unor oameni echilibrați, capabili să se adapteze în viața personală și profesională. Climatul educațional de calitate începe cu o emoție înțeleasă și un gest empatic – iar de aici pornește adevărata învățare.

Bibliografie:

1. Brackett, M. A. (2019). *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*. Celadon Books.
2. Goleman, D. (2006). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing. (traducere în limba română)
3. Ioniță, A., & Albu, G. (2013). Climatul educațional și dezvoltarea personală a elevului. *Revista de Psihologie Aplicată*, 15(2), 55–62.
4. Marin, E. (2018). Rolul inteligenței emoționale în managementul clasei de elevi. *Studia Universitatis Moldaviae – Științe ale Educației*, 112(2), 89–97.
5. Neacșu, I. (2010). *Inteligența emoțională în educație și formare*. Editura Polirom.
6. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
7. Țolescu, L. (2018). Activități pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la copii. *Revista Didactică și Pedagogică*, 1(2), 45–52.
8. Țolescu, L. (2019). Educația emoțională în școală – o necesitate actuală. *Revista Didactica Nova*, 32(1), 30–35.

Inteligența emoțională – cheia unei vieți echilibrate

**Prof. Coacă Cristina Mariana
Școala Gimnazială Nr. 279, București**

Într-o societate în care succesul este adesea asociat cu performanțele academice, realizările profesionale sau logica rațională, tot mai mulți specialiști atrag atenția asupra unei dimensiuni esențiale, adesea trecută cu vederea: inteligența emoțională. Aceasta nu are legătură cu capacitatea de a memora sau calcula, ci cu abilitatea de a înțelege, gestiona și folosi emoțiile într-un mod constructiv. Deși mai puțin vizibilă decât inteligența cognitivă, inteligența emoțională este esențială pentru adaptarea socială, sănătatea mintală, calitatea relațiilor și succesul pe termen lung.

Inteligența emoțională a fost teoretizată pentru prima dată de psihologii Peter Salovey și John Mayer în 1990, fiind popularizată ulterior de Daniel Goleman. Acesta a extins conceptul și l-a transformat într-un cadru aplicabil în educație, afaceri și dezvoltare personală. Goleman propune cinci dimensiuni ale inteligenței emoționale: conștientizarea de sine, autoreglarea emoțională, motivația internă, empatia și abilitățile sociale. Aceste componente funcționează împreună și influențează profund modul în care o persoană răspunde la stres, construiește relații sau ia decizii în situații complexe.

Importanța inteligenței emoționale poate fi observată în toate domeniile vieții. În școală, elevii care își cunosc și gestionează emoțiile au mai mult autocontrol, relaționează mai bine cu colegii și se pot concentra mai ușor pe sarcini. Un elev care își gestionează anxietatea înainte de un test va performa mai bine decât unul care se blochează din cauza emoțiilor. La locul de muncă, angajații inteligenți emoțional sunt mai adaptabili, comunică eficient și contribuie la un climat de echipă sănătos. În familie, persoanele cu un nivel ridicat de inteligență emoțională știu cum să-și exprime sentimentele fără agresivitate și pot empatiza cu partenerul sau copiii, contribuind la o atmosferă armonioasă.

Totodată, inteligența emoțională influențează profund sănătatea mintală. Studiile arată că persoanele cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai puțin expuse riscului de depresie, anxietate sau stres cronic. Capacitatea de a recunoaște o emoție neplăcută și de a o

exprima sănătos – în loc să o reprimi sau să reacționezi impulsiv – are efecte benefice pe termen lung asupra stării psihice și fizice. De exemplu, exprimarea controlată a furiei prin dialog sau scris este mai sănătoasă decât izbucnirile necontrolate sau tăcerea apăsătoare.

Inteligența emoțională nu este o trăsătură fixă, ci o competență care poate fi antrenată. Dezvoltarea acesteia începe cu autoobservarea. A ne întreba în mod regulat „Ce simt acum?” sau „De ce reacționez așa?” înseamnă să cultivăm conștientizarea emoțională. Ținerea unui jurnal în care notăm trăirile zilnice este un exercițiu simplu, dar eficient. De asemenea, autoreglarea se poate dezvolta prin tehnici de respirație, mindfulness sau prin schimbarea modului în care interpretăm evenimentele. În loc să ne spunem „am eșuat”, putem reformula „am învățat ceva din această experiență”, ceea ce scade intensitatea emoției negative și crește reziliența.

Empatia, componentă esențială a inteligenței emoționale, se exersează prin ascultare activă și deschidere către perspective diferite. A încerca să înțelegem ce simte o persoană apropiată fără să o judecăm sau să-i oferim imediat soluții contribuie la construirea unor relații profunde și de încredere. În educație, activitățile de grup, jocurile de rol și discuțiile libere despre emoții ajută la formarea empatiei încă din copilărie. În acest sens, școala nu ar trebui să fie doar un spațiu de transmitere a informațiilor, ci și unul de formare a caracterului și a inteligenței sociale.

În contextul actual, în care relațiile interumane sunt din ce în ce mai mediate de tehnologie, iar provocările sociale sunt în creștere, inteligența emoțională devine un instrument de echilibru personal și profesional. Nu putem controla mereu ceea ce ni se întâmplă, dar putem învăța să controlăm modul în care răspundem emoțional. De aceea, este important ca inteligența emoțională să fie cultivată în familie, în școală și la locul de muncă – nu doar ca abilitate individuală, ci ca fundament pentru o societate mai empatică și mai sănătoasă.

În concluzie, inteligența emoțională este o forță invizibilă, dar extrem de influentă în viețile noastre. A fi inteligent emoțional nu înseamnă a nu simți emoții, ci a le recunoaște, a le înțelege și a le folosi în mod constructiv. Prin exersare, reflecție și educație, putem deveni nu doar mai buni cu noi înșine, ci și cu cei din jur. Iar într-o lume din ce în ce mai complexă, aceasta este una dintre cele mai prețioase abilități pe care le putem dezvolta.

Bibliografie

1. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18 (Suppl.), 13–25.
2. Brackett, M. A. (2019). *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*. Celadon Books.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
4. Gottman, J., & DeClaire, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child*. Simon & Schuster.
5. Neacșu, I. (2010). *Inteligența emoțională în educație și formare*. Editura Polirom.
6. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
7. Țolescu, L. (2018). Activități pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la copii. *Revista Didactică și Pedagogică*, 1(2), 45–52.

Rolul inteligenței emoționale în formarea elevilor de azi

Autor: Prof.ing. Codin Delia Laura

Liceul Tehnologic de Industrie Alimentara TEREZIANUM SIBIU

Trăim vremuri în care tehnologia evoluează fulgerător, în care elevii noștri sunt bombardați zilnic cu informații, stimuli și provocări. Iar noi, dascălii, avem o misiune tot mai complexă: să le oferim nu doar cunoștințe academice, ci și sprijin emoțional, înțelepciune și repere clare de viață. În acest peisaj tot mai complex, **inteligența emoțională** devine nu doar importantă, ci esențială pentru o educație care formează oameni întregi, nu doar minți performante.

Inteligența emoțională este acea capacitate care ne ajută să ne înțelegem emoțiile, să le gestionăm sănătos și să ne raportăm cu empatie la cei din jur. Nu este vorba doar despre „a fi sensibil”, ci despre a fi conștient de propriile trăiri și a ști cum să le exprimăm și controlăm în mod constructiv. Daniel Goleman, cunoscutul psiholog american, spunea că **inteligența emoțională contează poate chiar mai mult decât IQ-ul** atunci când vorbim despre succesul în viață.

Importanța inteligenței emoționale în școală

La clasă, emoțiile sunt pretutindeni. Un elev poate învăța mai bine atunci când se simte înțeles, apreciat și în siguranță. Un altul poate performa slab nu pentru că nu înțelege materia, ci pentru că trăiește acasă un conflict sau o pierdere. Inteligența emoțională vine ca un liant între învățare și trăire – și face toată diferența.

Beneficii ale inteligenței emoționale în școală:

- Relații mai bune între colegi – bazate pe respect și încredere;
- Rezolvarea pașnică a conflictelor – fără agresivitate sau retragere;
- Mai multă motivație și perseverență în fața greutăților;
- Un climat școlar sănătos, sigur și incluziv.

Rolul profesorului: mai mult decât un transmițător de informație

În fiecare zi, profesorul este și model, și sprijin, și ghid emoțional. Cum reacționăm la greșelile elevilor, cum îi încurajăm, cum ne păstrăm calmul în situații tensionate – toate acestea transmit mesaje emoționale puternice.

Putem integra dezvoltarea inteligenței emoționale prin:

- Discuții deschise despre stări și sentimente;
- Activități de echipă care cer cooperare și empatie;
- Pauze de reflecție sau „minute de respirație” când tensiunea e mare;
- Jurnale personale în care elevii pot scrie ce simt;
- Mesaje pozitive zilnice care să le dea încredere.

De ce avem nevoie de asta acum, mai mult ca oricând?

Societatea de azi cere de la tineri multă adaptabilitate, reziliență și abilități de comunicare. Nu este ușor să fii adolescent într-o lume grăbită, adesea superficială, cu presiuni din social media și

nesiguranță în privința viitorului. Inteligența emoțională îi poate ajuta să facă față acestor provocări fără să se piardă pe sine.

Este nevoie de empatie pentru a reduce bullying-ul, de conștientizare emoțională pentru a preveni depresia, și de autoreglare pentru a evita reacțiile impulsive care pot distruge relații sau oportunități.

Concluzie

Inteligența emoțională nu este un moft sau o temă „la modă” – este un **ingredient vital** al educației sănătoase. Și ține de noi, profesorii, să o cultivăm cu blândețe și consecvență, zi de zi, lecție cu lecție. Să fim acolo nu doar ca să-i învățăm pe elevi ce este o ecuație sau un acord gramatical, ci și **cum să-și gestioneze furia, cum să ceară ajutor sau cum să-și susțină un coleg.**

Într-o lume tot mai agitată, poate cel mai frumos dar pe care îl putem oferi elevilor noștri este **capacitatea de a-și trăi emoțiile cu înțelepciune și curaj.**

Bibliografie:

1. Chiș, V. (2005). *Dezvoltarea inteligenței emoționale*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.
2. Dragu, E. (2021). *Inteligența emoțională în educație – Rolul profesorului în dezvoltarea emoțională a elevilor*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
3. Roco, M. (2004). *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom.
4. Dobre, A. (2019). *Ghid de educație socio-emoțională pentru profesori și părinți*. București: Editura Trei.
5. Coman, M. (coord.) (2020). *Educația emoțională în școală: strategii și bune practici*. București: Institutul de Științe ale Educației (ISE).
6. Voiculescu, F. (2023). *Profesorul ca mentor emoțional – provocări și soluții în contextul educației actuale*. Revista *Educația* 21, nr. 3.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Codorean Gabriela
Școala Gimnazială “ Oltea Doamna” Oradea

Inteligența emoțională este capacitatea personală de identificare și gestionare eficientă a propriilor emoții în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educație etc). Finalitatea ei constă în atingerea scopurilor noastre, cu un minim de conflicte inter și intra-personale.

Ne-am întrebat adeseori ce îi face pe unii oameni, cu un coeficient de inteligență mediu sau chiar scăzut, să reușească în carieră. Ce îi face pe alții, cu un IQ ridicat, să aibă eșecuri, să stagneze în carieră? Răspunsul la acest aparent paradox este modul în care fiecare dintre ei își folosește inteligența emoțională (EQ).

Chiar dacă o persoană are suficiente cunoștințe și idei inteligente, dacă nu își cunoaște și nu reușește să-și gestioneze emoțiile și sentimentele, poate întâmpina dificultăți în încercarea de a-și construi relațiile cu ceilalți sau o carieră profesională de succes. Persoanele cu un înalt grad de autocunoaștere își dau seama cum sentimentele lor îi afectează, atât pe ei, cât și pe cei din jur.

Dezvoltarea inteligenței emoționale ne permite să ne punem în valoare aptitudinile intelectuale, creativitatea. Ne asigură reușita, atât în plan personal, cât și în cel profesional.

Elementele inteligenței emoționale:

1. Cunoașterea emoțiilor personale

Cunoașterea emoțiilor personale presupune identificarea și exprimarea lor coerentă, într-un context dat. În orice relație exprimăm informații, sentimente, fapte, amintiri. Uneori însă, ne este greu să exprimăm clar ceea ce vrem să spunem sau simțim - nu suntem coerenți, iar alteori ne este greu să înțelegem ceea ce ni se spune - intenția care se ascunde în spatele cuvintelor. Aceste situații sunt generatoare de conflict.

Pentru a le evita este important să putem codifica și decodifica mesajele transmise, la nivelul verbal sau non-verbal, astfel încât să transmitem și să înțelegem corect sensul mesajelor.

2. Gestionarea emoțiilor

Gestionarea emoțiilor se referă la capacitatea noastră de a alege modalitatea prin care ne vom exprima într-o anumită situație.

Pentru a ne gestiona emoțiile este important să ținem cont de:

Ce exprimăm?

Cum exprimăm?

Când exprimăm?

Unde exprimăm?

Cui exprimăm?

3. Direcționarea emoțiilor către scop

Scopul este criteriul după care ne gestionăm emoțiile. Este important să ținem cont de ceea ce vrem să facem sau să obținem, în mod concret:

- durata în timp - când vrem să atingem scopul
- participanți - de cine avem nevoie
- strategie - ce pași trebuie urmați
- resurse - de ce avem nevoie

4. Empatia

Este capacitatea de a intuit sau de a recunoaște emoțiile celorlalți. Empatia nu înseamnă să trăim emoțiile altor persoane, ci să le înțelegem pornind de la experiențele noastre.

5. Capacitatea de a construi relații interpersonale pozitive

Arta inteligenței emoționale se rezumă în cadrul acestei componente.

Astfel, avem posibilitatea de a ne crea propriile relații folosind elementele menționate până acum: ne fixăm scopurile, ne canalizăm energia și emoțiile în funcție de scop (folosind empatia ca instrument), ne exprimăm și identificăm emoțiile într-un mod coerent. Vom fi conștienți de responsabilitatea noastră și a celorlalți în relațiile interpersonale. Acest lucru ne va ajuta să reducem conflictele și să comunicăm eficient.

Inteligența emoțională – Fundament al educației moderne

Prof. Codrea Maria

Liceul Tehnologic „Țara Moților” Albac

Sinteză

Într-un peisaj educațional aflat într-o continuă transformare, integrarea inteligenței emoționale în procesul de învățământ devine o necesitate, nu doar o opțiune complementară. Acest articol explorează rolul inteligenței emoționale ca element central al unei educații moderne, echilibrate și centrate pe dezvoltarea integrală a elevului. Pornind de la nevoia tot mai accentuată de a forma indivizi empatici, autoreglați și capabili să relaționeze pozitiv într-un context social complex, sunt analizate dimensiunile esențiale ale inteligenței emoționale și modul în care acestea pot fi susținute în mediul școlar. Sunt evidențiate atât rolul cadrelor didactice ca vectori ai echilibrului emoțional în clasă, cât și oportunitățile oferite de noile tehnologii în cultivarea acestor competențe. Articolul oferă o perspectivă pozitivă și aplicabilă asupra modului în care educația poate deveni un spațiu al învățării autentice, al conectării umane și al dezvoltării personale durabile.

Introducere

Educația contemporană se redefineste sub influența profundelor transformări sociale, tehnologice și culturale. În acest context, devine tot mai clar că formarea intelectuală, deși esențială, nu este suficientă pentru a sprijini dezvoltarea echilibrată a elevilor. Nevoia de a construi competențe emoționale, de a forma indivizi capabili să relaționeze empatic, să-și gestioneze emoțiile și să comunice eficient, este tot mai prezentă în discursul educațional actual. O astfel de viziune impune reconfigurarea finalităților educației și regândirea practicilor didactice, astfel încât acestea să susțină nu doar performanța cognitivă, ci și dezvoltarea socio-emoțională. În centrul acestui demers se află inteligența emoțională – un concept care, dincolo de relevanța sa psihologică, își dovedește tot mai clar aplicabilitatea în mediul școlar, influențând pozitiv motivația, climatul educațional și relațiile interpersonale. Prin explorarea acestei dimensiuni, se conturează o direcție de evoluție educațională în care formarea caracterului, echilibrul interior și conectarea umană devin repere esențiale ale unei școli cu adevărat moderne.

Evoluția paradigmelor educaționale

Modelul tradițional al educației, axat pe transmiterea de cunoștințe și evaluarea performanțelor cognitive, începe să fie completat de o abordare mai cuprinzătoare, adaptată nevoilor reale ale elevului din societatea contemporană. Într-o lume în continuă schimbare,

marcată de incertitudine, diversitate și presiuni sociale, competențele academice nu mai sunt suficiente pentru a garanta succesul personal sau profesional.

Educația actuală se orientează tot mai mult spre formarea integrală a individului, în care dezvoltarea cognitivă este susținută de dimensiunile afectivă, socială și morală. Această schimbare de paradigmă pune accent pe valori precum empatia, comunicarea, cooperarea și echilibrul emoțional.

Totodată, documentele de politică educațională internațională (ex. UNESCO, OECD) promovează o viziune holistică asupra învățării pe tot parcursul vieții, în care educația este înțeleasă ca mijloc de construire a unui individ autonom, responsabil și adaptabil. În acest context, inteligența emoțională se afirmă ca o dimensiune esențială, nu doar complementară, a unei educații relevante și durabile.

Inteligența emoțională în educația contemporană

Conceptul de inteligență emoțională (IE) a devenit, în ultimele decenii, un reper fundamental în înțelegerea modului în care oamenii învață, relaționează și se dezvoltă în contexte sociale și educaționale. Definită inițial de Salovey și Mayer (1990) ca abilitatea de a percepe, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți, IE a fost extinsă conceptual de Daniel Goleman (1995), care a inclus componente precum empatia, automotivarea, autoreglarea emoțională și competențele sociale.

În educație, inteligența emoțională capătă relevanță crescută, deoarece influențează nu doar climatul clasei, ci și motivația, comportamentul și performanța elevilor. O multitudine de studii arată că un nivel ridicat de IE în rândul elevilor este asociat cu:

- o mai bună capacitate de concentrare și autoreglare;
- relații interpersonale pozitive și colaborare eficientă;
- reducerea comportamentelor disruptive și a stresului școlar;
- o atitudine empatică și pro-socială în mediul educațional.

Mai mult decât un instrument de adaptare individuală, IE contribuie la construirea unui mediu educațional sigur, empatic și incluziv, în care elevii se simt acceptați și valorizați. Nu este vorba despre înlocuirea educației cognitive, ci despre completarea ei printr-o dimensiune care sprijină dezvoltarea holistică a individului.

Astfel, școala devine nu doar spațiul în care se formează competențe academice, ci și cadrul în care elevii învață să-și înțeleagă emoțiile, să navigheze relațiile sociale și să devină persoane echilibrate, conștiente de sine și responsabile.

Profesorul – facilitator al dezvoltării emoționale

Cadrele didactice joacă un rol esențial în modelarea comportamentului emoțional și social al elevilor. Mai mult decât un furnizor de cunoștințe, profesorul devine un model de comunicare empatică, autoreglare și relaționare pozitivă. Prin atitudinea sa, modul de reacție la conflicte și stilul de interacțiune, cadrul didactic influențează profund climatul emoțional al clasei.

Studiile arată că profesorii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională gestionează mai eficient stresul profesional, creează un mediu sigur pentru învățare și contribuie la dezvoltarea socio-emoțională a elevilor (Jennings & Greenberg, 2009). În acest sens, IE devine o competență profesională esențială, nu doar un atu personal.

Formarea inițială și continuă a cadrelor didactice ar trebui să includă dezvoltarea competențelor emoționale: conștientizarea propriilor emoții, empatie, gestionarea conflictelor, ascultare activă și promovarea respectului reciproc. Astfel, profesorul nu doar predă, ci creează un spațiu în care elevii învață să devină echilibrați, conectați și deschiși spre ceilalți.

Tehnologia în sprijinul competențelor socio-emoționale

Într-un context educațional tot mai digitalizat, tehnologia poate deveni un aliat valoros în dezvoltarea inteligenței emoționale, atunci când este utilizată conștient și pedagogic integrat. Aplicații interactive, platforme de auto-reflecție sau simulări bazate pe realitate virtuală pot susține învățarea empatiei, reglarea emoțiilor și conștientizarea de sine – elemente-cheie ale inteligenței emoționale.

Programe internaționale precum RULER (dezvoltat de Yale Center for Emotional Intelligence) sau cadrul SEL promovat de CASEL includ deja componente digitale prin care elevii pot exersa recunoașterea emoțiilor, exprimarea asertivă sau gestionarea situațiilor sociale. În plus, jocurile educaționale și platformele de storytelling digital pot facilita reflecția emoțională și colaborarea în spații sigure, stimulând învățarea activă.

Integrarea tehnologiei în sprijinul dezvoltării emoționale presupune însă mai mult decât simpla accesare a unor resurse. Este necesară o **gândire pedagogică adaptată**, în care instrumentele digitale să fie mediate de cadrele didactice și utilizate cu intenționalitate educațională. În acest sens, profesorul devine un curator de conținut emoțional și un ghid în procesul de alfabetizare afectivă digitală.

Totodată, trebuie recunoscute și provocările asociate cu mediul digital: expunerea excesivă la ecrane, diminuarea interacțiunilor directe, riscul de izolare sau superficializarea relațiilor. De aceea, utilizarea tehnologiei în educația emoțională trebuie să fie echilibrată, contextualizată și susținută de activități care promovează conexiunea reală și reflecția personală.

Tehnologia nu înlocuiește prezența umană, dar poate extinde spațiul în care inteligența emoțională este exersată, discutată și aplicată în mod creativ și accesibil.

Perspective pentru o educație echilibrată și empatică

Educația modernă are misiunea de a forma nu doar indivizi competenți, ci și oameni echilibrați emoțional, capabili să colaboreze, să gestioneze dificultăți și să construiască relații sănătoase. Inteligența emoțională, integrată în mod conștient în procesul educațional, contribuie decisiv la atingerea acestui ideal.

Pentru ca IE să devină o componentă reală a sistemului de învățământ, este necesară o abordare sistemică. Aceasta include elaborarea unor politici educaționale care să sprijine învățarea socio-emoțională, formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul competențelor afective, precum și integrarea acestor dimensiuni în curriculum, prin metode active, interdisciplinare și centrate pe elev.

Tehnologia, cercetarea educațională și colaborarea interinstituțională pot susține această direcție, dar cheia rămâne în convingerea că educația nu înseamnă doar informație, ci transformare umană. O școală care valorizează inteligența emoțională este o școală care formează caractere, nu doar minți.

Concluzii

Inteligența emoțională ocupă un loc tot mai important în reperele educației contemporane, datorită impactului său asupra dezvoltării personale, relațiilor sociale și performanței școlare. Integrarea acestei dimensiuni în procesul educațional nu presupune renunțarea la rigoarea cognitivă, ci extinderea scopului educației către formarea unor indivizi capabili să trăiască echilibrat și responsabil într-o societate complexă.

Rolul profesorului este esențial în acest demers, atât prin propria conduită, cât și prin capacitatea de a crea un mediu sigur și empatic. În același timp, utilizarea tehnologiei în mod conștient poate susține dezvoltarea socio-emoțională, cu condiția să fie mediată pedagogic și adaptată nevoilor reale ale elevilor.

O educație echilibrată este, în esență, una care valorizează emoția, relația și autenticitatea. Inteligența emoțională nu este doar o competență „de viitor”, ci una profund actuală, fără de care formarea umană rămâne incompletă.

Bibliografie

Bar-On, Reuven. "The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence." *Psicothema*, vol. 18, supl. 1, 2006, pp. 13–25.

Goleman, Daniel (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). *Core SEL Competencies*. CASEL, 2023, <https://casel.org/fundamentals-of-sel/core-competencies/>.

Cucos, Constantin. *Psihopedagogie*. Polirom, 2014.

Denham, Susanne A. "Social-Emotional Competence as Support for School Readiness: What Is It and How Do We Assess It?" *Early Education and Development*, vol. 17, no. 1, 2006, pp. 57–89.

Elias, Maurice J., et al. *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. ASCD, 1997.

Golu, Mihai. *Bazele psihologiei*. Fundația România de Măine, 2007.

Greater Good Science Center. "Why Social-Emotional Learning Is Essential for Students." *Greater Good Magazine*, UC Berkeley, 2020, https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_social_emotional_learning_is_essential_for_students.

OECD. *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing, 2015.

INTELIGENȚA (APTITUDINE GENERALĂ)

CLASA A X-A

DISCIPLINA: PSIHOLOGIE

Profesor Psihologie Cojocaru Alexandra Gabriela

Colegiul Național Iulia Hașdeu, București

Liceul Teoretic Nicolae Iorga, București

Termenul "inteligență" provine din latinescul "*inter-legere*", care înseamnă "a discerne" sau "a alege între". Această etimologie sugerează capacitatea de a stabili legături și de a înțelege relațiile dintre diferite obiecte, elemente, fenomene și evenimente cât mai diverse.

În context psihologic, psihologii Alfred Binet și Théodore Simon au definit inteligența ca fiind „capacitatea generală de a înțelege și de a raționa bine”. David Wechsler a descris inteligența ca "agregatul sau capacitatea globală a individului de a acționa intenționat, de a gândi rațional și de a face față eficient mediului". Pe parcursul anilor au fost formulate în jur de 400 de definiții, după cum ne spune psihologul american J. Guilford, trebuie să facem efortul de a găsi ceea ce este esențial pentru comportamentul inteligent.

I. DEFINIȚIA INTELIGENȚEI

Inteligența reprezintă latura rezolutiv-productivă a personalității, capacitatea generală de adaptare la situații noi prin diferite proceduri cognitive (aptitudine generală). Inteligența este dimensiunea personalității ce favorizează adaptarea conduitei intelectuale, practice sau sociale la situații noi.

II. CARACTERIZARE GENERALĂ

Inteligența reprezintă o calitate specifică a organizării mentale a omului, având următoarele capacități (M. Golu):

- ☞ de disociere, corelare, sistematizare sau generalizare a proprietăților semnificative ale obiectelor (fenomenelor) din structura și relațiile dintre acestea;
- ☞ de a face față diverselor situații problematice noi, impredictibile;
- ☞ de a adopta decizii optime în situații alternative, prin aplicarea unor criterii și stări de eficiență, adevăr etc.;
- ☞ de a restructura și adapta „din mers” desfășurarea comportamentului (respectiv, activității) la logica desfășurării evenimentelor în plan obiectiv, extern;

- ☞ de a ordona și transforma în plan subiectiv intern situațiile externe și a elabora modele ideale pentru intervenția practică în realitate;
- ☞ de a alege și alege mijloacele adecvate scopului stabilit;
- ☞ de a anticipa rezultatele unor transformări (în plan intern-ideal sau în plan extern-practic);
- ☞ de a opera cu sisteme de semne, simboluri și semnale în comunicarea cu cei din jur și în reglarea propriei conduite;
- ☞ de a realiza succesiuni logice (și legice) în câmpul unor evenimente haotice sau a sesiza inadvertențe, lacune sau absurdități în teste verbale sau nonverbale, caracteristice spre rezolvare;
- ☞ de a se raporta distinct și specific la diferite laturi ale realității sau la una și aceeași latură în contexte diferite.

III. TEORII ALE INTELIGENȚEI

Teoria bifactorială: Charles Spearman, psiholog britanic, a constatat că succesul oamenilor depinde de existența unei aptitudini generale pe care a numit-o factorul G, demonstrând existența unor factori specifici, diferiți de la o sarcină la alta, în funcție de condițiile concrete ale activității (artistice, științifice, sportive etc.), pe care i-a denumit factorii S. De aceea, teoria lui C. Spearman este cunoscută sub denumirea de teoria bifactorială a inteligenței.

Teoria multifactorială: a fost elaborată de Louis Thurstone, psiholog american, un maestru al analizei factoriale. Prin această teorie, Thurstone a identificat șapte factori, numiți abilități mentale primare, ca fiind elementele fundamentale, de bază, ai inteligenței:

1. Comprehensiune verbală – capacitatea de a înțelege sensul cuvintelor.
2. Fluență verbală – capacitatea de a se exprima clar și rapid.
3. Factorul numeric – abilitatea de a opera cu numere.
4. Factorul spațial – perceperea relațiilor dintre forme și spațiu.
5. Factorul memorie – reținerea și reproducerea informațiilor.
6. Factorul percepție – identificarea detaliilor esențiale.
7. Factorul raționament – capacitatea de a formula reguli generale.

Teoria genetică: Jean Piaget a propus teoria conform căreia inteligența umană evoluează în mod progresiv printr-o serie de stadii succesive, fiecare caracterizat prin structuri mentale specifice. Dezvoltarea intelectuală nu este un proces liniar, ci este un proces bazat pe asimilare, acomodare și echilibrare, prin care individul își construiește activ cunoașterea despre lume. Jean Piaget a identificat patru stadii fundamentale ale dezvoltării cognitive, prin care trece fiecare individ:

- Stadiul senzorio-motor (0-2 ani): în acest stadiu, gândirea copilului este bazată pe acțiune, iar învățarea se face prin explorare senzorială și mișcare. Copilul dezvoltă permanența

obiectului, înțelege că obiectele continuă să existe chiar dacă nu le mai vede. Inteligența este practică, legată exclusiv de interacțiunea cu mediul imediat.

- Stadiul preoperațional (2-7 ani): în acest stadiu apare simbolizarea, copilul poate folosi un obiect pentru a reprezenta altceva. Gândirea este egocentrică – copilul percepe lumea doar din perspectiva proprie. Apare jocul simbolic, iar limbajul devine un instrument important în procesarea informațiilor.
- Stadiul operațiilor concrete (7-12 ani): în acest stadiu apare gândirea logică, dar aplicabilă doar la probleme concrete, nu și abstracte. Se dezvoltă concepte precum conservarea (greutatea, volumul, numărul rămân constante indiferent de transformările obiectelor). Copilul poate clasifica obiecte după multiple criterii (mărime, formă, culoare) și poate face ordonări seriate (poate aranja obiectele de la cel mai mic la cel mai mare). Gândirea devine inductivă, bazată pe observație și experiență directă (un copil de 9 ani înțelege că un litru de apă rămâne un litru, indiferent de forma recipientului în care este turnat).
- Stadiul operațiilor formale (12-17 ani): acest stadiu se caracterizează prin capacitatea de raționament abstract și ipotetic-deductiv. Se dezvoltă abilitatea de a analiza propriul mod de gândire. Crește capacitatea de planificare și rezolvare de probleme complexe (un adolescent poate înțelege concepte abstracte precum „justiția” și poate formula ipoteze despre consecințele unei decizii, chiar dacă nu a experimentat direct situația respectivă).

Teoria triarhică: a fost elaborată de R. Sternberg. Include trei componente ale inteligenței: subteoria contextuală-influența mediului social și cultural asupra inteligenței; subteoria componențială-procese cognitive implicate în soluționarea problemelor. Subteoria celor două fațete-comportamentul inteligent în fața sarcinilor familiare și inedite.

Teoria inteligențelor multiple. A fost elaborată de psihologul Howard Gardner, prin care a identificat șapte forme de inteligență:

- Lingvistică – abilități de comunicare verbală;
- Muzicală – sensibilitate la sunete și ritmuri;
- Logico-matematică – raționamente analitice și rezolvare de probleme;
- Spațială – percepția vizuală și orientarea în spațiu;
- Kinestezică – coordonarea mișcărilor corporale;
- Interpersonală – interacțiunea socială eficientă;
- Intrapersonală – autocunoaștere și autoreglare emoțională;

Teoria inteligenței emoționale a fost elaborată de Daniel Goleman, doctor în psihologie neurocognitivă la Universitatea Harvard. Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți, incluzând:

- Cunoașterea de sine – evaluarea realistă a propriilor abilități;

- Autocontrolul – gestionarea emoțiilor în situații dificile;
- Motivația – orientarea spre atingerea obiectivelor;
- Empatia – înțelegerea și raportarea la emoțiile celorlalți;
- Deprinderile sociale – interacțiunea eficientă în relațiile interpersonale.

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea individului de a-și exprima emoțiile adecvat unor situații și, în același timp capacitatea de a înțelege emoțiile celui alt.

Empatia reprezintă capacitatea de a te pune în pielea celui alt sau “un fel de rezonanță emoțională”. O persoană empatică poate identifica cu ușurință emoțiile celorlalți, emoții latente, care nu sunt exprimate. Oricine își poate face o idee despre cum se simte un om care plânge, dar puțini reușesc să identifice faptul că o persoană suferă atunci când persoana respectivă face tot posibilul să nu o arate, ascunzându-se după o mască. Oamenii empatici văd dincolo de măști, cu ușurință. Ei fac însă mai mult decât a identifica automat ceea ce simt persoanele din jurul lor; au și capacitatea de a-și imagina exact cum trebuie să se simtă persoana respectivă chiar dacă ei nu au trecut niciodată prin exact aceeași situație.

IV. MĂSURAREA INTELIGENȚEI

Primul test de inteligență a fost elaborat de Alfred Binet și Theodore Simon în anul 1905 la cererea Ministerului Francez al Instrucției Publice care dorea să identifice copiii cu deficiențe intelectuale pentru a le asigura o educație specială. Testul lor de inteligență era format din 30 de sarcini aranjate în ordinea crescătoare a gradului de dificultate. Copiii începeau cu probele cele mai ușoare, iar testul era întrerupt atunci când ei nu mai reușeau să rezolve nici o sarcină. Numărul de probe rezolvate corect indica vârsta mentală.

L. M. Terman de la Universitatea Stanford (SUA), la 10 ani de la apariția testului Binet-Simon au propus faimosul concept IQ (intelligence quotient) care este raportul dintre vârsta mentală și vârsta cronologică a unei persoane exprimat în procente. $IQ = 100$ înseamnă raportul perfect dintre V_m și V_c .

Cea mai mare parte a populației are un IQ cuprins între 85 și 115. Un $IQ > 100$ indică o supradotare intelectuală, în timp ce un $IQ < 69$ indică o retardare mentală. Testul Stanford-Binet (varianta a patra, 1985) cuprinde subteste pentru populația în vârstă de 2-26 de ani: raționamentul verbal, raționamentul abstract-spațial, raționamentul cantitativ și memoria de scurtă durată.

Alte teste: Wechsler, variantele pentru copii și adulți, cu subteste separate în două categorii: probe verbale și probe de performanță.

V. INTELGENTA ȘI SUCCESUL ÎN VIAȚĂ

Succesul personal și profesional nu depinde doar de IQ, ci și de inteligența emoțională, socială, dar și de trăsăturile de personalitate. Studiile arată că persoanele care au un nivel ridicat de conștiinciozitate și inteligență emoțională tind să aibă mai mult succes în carieră, inteligența socială fiind esențială pentru lideri și pentru cei care lucrează în echipă. Motivația și perseverența sunt la fel de importante ca IQ-ul în atingerea obiectivelor.

VI. CONCLUZII

Inteligența este o componentă fundamentală a personalității, influențând adaptarea și succesul individului. Inteligența nu este doar o abilitate cognitivă, ci o dimensiune esențială a personalității, facilitând adaptarea la situații noi, luarea deciziilor și eficiența în diverse domenii de activitate. Relația dintre inteligență și trăsăturile de personalitate contribuie la modul în care o persoană interacționează cu mediul și își atinge obiectivele. Există multiple tipuri de inteligență, fiecare având un rol distinct în modelarea personalității. Teoriile moderne, cum ar fi cea a inteligențelor multiple (H. Gardner), demonstrează că inteligența nu este unică, ci include aspecte precum inteligența logico-matematică, lingvistică, interpersonală, intrapersonală și emoțională. Fiecare dintre acestea influențează diferit comportamentul și succesul personal și profesional.

BIBLIOGRAFIE:

1. Armstrong, T., 2019 – *„Ești mai inteligent decât crezi”*, București, Editura Curtea Veche Publishing;
2. Butunoi, E., 2014 - *„Psihologie aplicată”*, Pitești, Editura Carminis;
3. Dumitrescu, F., Iordan, M., 2005 - *„Psihologia prin sinteze și grile pentru bacalaureat și admitere în învățământul superior”*, București, Editura Semne;
4. Goleman, D., 2018 – *„Inteligența emoțională”*, Ediția a IV-a, București, Editura Curtea Veche Publishing;
5. Lupșa, E., Bratu, V., 2005- *„Manual de psihologie pentru clasa a X-a*, Deva, Editura Corvin;
6. Zlate, M., Crețu, T., Mitrofan, N., Aniței, M., 2005 - *„Manual de psihologie pentru clasa a X-a*, București, Editura Aramis.

Inteligența emoțională – cheia relațiilor autentice și a învățării cu sens în mediul educațional contemporan

Cornelia Andreea Cojocaru
Colegiul Tehnic „Dimitrie Leonida” – București

Într-un context educațional aflat în continuă schimbare, în care accentul se mută de la memorare la formarea de competențe pentru viață, inteligența emoțională devine un pilon esențial în construcția unei educații echilibrate și eficiente. Am simțit tot mai clar, în ultimii ani, nevoia unei abordări mai profunde a actului educațional – o direcție care să depășească simpla transmitere de conținuturi și să atingă dimensiunea relațională și afectivă a învățării. Această convingere a prins contur și s-a structurat concret odată cu participarea mea la cursul de formare „Communicative Skills for European Teachers”, desfășurat în cadrul unei mobilități Erasmus+ – Key Action 1 – Activity of staff mobility, parte a proiectului 2024-1-RO01-KA121-SCH-000205391, finanțat de Uniunea Europeană. Programul a oferit un cadru intercultural fertil pentru explorarea abilităților de comunicare, ascultare activă, empatie și motivare, toate esențiale pentru susținerea inteligenței emoționale în procesul educativ.

Participarea mea la acest curs de formare, desfășurat în luna februarie, 2025, în Portugalia, a reprezentat un moment de cotitură în înțelegerea rolului comunicării și inteligenței emoționale în educație. Cursul a reunit cadre didactice din mai multe țări europene și a oferit un cadru intercultural valoros pentru schimb de idei, metode și bune practici pedagogice. Într-un mediu dinamic și deschis, am aprofundat teme precum ascultarea activă, empatia, gestionarea emoțiilor în sala de clasă, stilurile de comunicare și strategiile de motivare a elevilor. Cursul a fost structurat pe cinci zile intense, fiecare cu un accent aparte: de la reflectarea asupra relației facilitator-elev, la modele de comunicare, ascultare activă, persuasiune, leadership, motivație, gestionarea stresului și dezvoltarea rezilienței. Toate aceste teme mi-au oferit o perspectivă complexă asupra comunicării eficiente și a nevoii de a încorpora aceste dimensiuni în practica didactică.

Adaptarea inteligenței emoționale la orele de literatură română înseamnă nu doar abordarea conținutului în mod cognitiv, ci și valorificarea potențialului afectiv și relațional al textelor studiate. Elevii intră în contact cu o galerie de personaje, trăiri, conflicte și dileme existențiale care oglindesc propria lor lume interioară. Prin intermediul lecturii, elevul nu învață doar despre epoci literare sau stiluri artistice, ci se cunoaște pe sine, învață să comunice mai bine, să își exprime emoțiile și să empatizeze cu cei din jur. Prin urmare, inteligența emoțională nu este doar un supliment educațional, ci o dimensiune fundamentală a demersului didactic în domeniul umanist. În această perspectivă, literatura devine nu doar un obiect de studiu, ci un instrument de formare a caracterului, de modelare a sensibilității și de construire a unui dialog autentic între profesor și elev. În urma acestor formări, am aplicat în orele de literatură română o serie de bune practici care au avut impact vizibil asupra elevilor, în special în pregătirea pentru examene:

Un prim exemplu de bună practică îl reprezintă analiza relațiilor dintre personaje prin tehnici de reflecție și empatie. În studiul romanului „Enigma Otiliei” de George Călinescu, elevii sunt invitați să se pună în locul personajelor, să le justifice alegerile și să discute despre motivațiile lor emoționale. Se pot organiza ateliere în care fiecare elev să redacteze o scrisoare imaginară din perspectiva unui personaj, evidențiind frământările

interioare și impactul relațiilor asupra deciziilor luate. Astfel, elevii învață să privească dincolo de fapte, să analizeze trăirile interioare și să dezvolte empatie cognitivă și emoțională.

O altă activitate valoroasă este utilizarea jurnalelor emoționale după lectura unor texte precum „Moara cu noroc” de Ioan Slavici sau „Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de război” de Camil Petrescu. Elevii sunt încurajați să reflecteze în scris asupra sentimentelor pe care le-au trăit în timpul lecturii și asupra felului în care se raportează la conflictele morale sau afective din text. Jurnalul emoțional poate deveni un spațiu sigur în care elevul își descoperă propriile valori, dileme și sensibilități. Această practică dezvoltă capacitatea de introspecție și încurajează exprimarea autentică a sinelui.

În analiza poeziei, elevii sunt provocați să participe la dezbateri structurate pornind de la interpretarea mesajului liric în poezii precum „Testament” de Tudor Arghezi sau „Eu nu strivesc corola de minuni a lumii” de Lucian Blaga. Aceștia își exprimă reacțiile emoționale și încearcă să identifice stările dominante transmise de poet. Activitățile pot include parafrazări poetice, compuneri inspirate din versuri sau desenarea stărilor trăite în contact cu poezia. Toate acestea susțin dezvoltarea sensibilității estetice și capacitatea de exprimare emoțională prin limbaj artistic.

Crearea de aforisme personale inspirate din textele literare este o metodă didactică originală și profundă, care îmbină reflecția intelectuală cu exprimarea emoțională. Elevii sunt invitați să extragă idei esențiale, mesaje morale sau teme recurente din operele literare studiate și să le reformuleze într-un stil propriu, sub formă de maxime, reflecții sau citate originale. Prin această activitate, se încurajează gândirea critică, formularea clară a opiniei personale și capacitatea de sinteză, dar mai ales interiorizarea valorilor transmise de literatură. Această practică le oferă elevilor ocazia de a traduce simbolurile și învățăturile textului într-o voce proprie, consolidând legătura afectivă cu opera literară. Elevii se simt astfel autorizați să gândească liber, să simtă autentic și să se exprime într-un mod personalizat, ceea ce le crește încrederea în sine și motivația pentru învățare. La nivel emoțional, exercițiul presupune introspecție, clarificarea valorilor personale și empatie față de personaje sau față de autor. Totodată, el poate deveni punctul de plecare pentru discuții în grup, postări pe un panou motivațional al clasei sau chiar realizarea unui „jurnal de aforisme” care să însoțească portofoliul elevului de-a lungul întregului an școlar. Astfel, crearea de aforisme devine nu doar o metodă de evaluare alternativă, ci o formă de expresie a inteligenței emoționale și culturale, cu impact profund asupra modului în care elevul înțelege, trăiește și valorifică literatura.

Aceste metode sporesc interesul elevilor pentru literatură, oferindu-le și instrumente de autocunoaștere și exprimare emoțională, utile atât la examen, cât și în viață. Astfel, disciplina devine spațiu de reflecție și formare a caracterului, nu doar un teren de acumulare informațională.

Concluzionând, inteligența emoțională trebuie să se regăsească în centrul procesului educativ. Participarea la mobilitatea Erasmus+ mi-a oferit cadrul ideal pentru a înțelege și exersa noi paradigme de comunicare, relaționare și motivare a elevilor, paradigme pe care le integrez zilnic în activitatea didactică, cu rezultate vizibile în starea de bine și performanțele elevilor.

Bibliografie

1. Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale. *Apelul Național la Propuneri de Proiecte 2025*. Publicat la 12 decembrie 2024. Disponibil la:
https://www.erasmusplus.ro/library/Apeluri/2025/Apel%20national%202025_12dec.pdf
2. Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale. *Ghid privind impactul Erasmus+*. Revizuit în ianuarie 2025. Disponibil la:
https://www.erasmusplus.ro/library/Ghiduri/Erasmus_impact_handbook_FINAL_RO_revizuit_IAN_2025.pdf
3. Bîrzea, Cezar, *Inteligența emoțională în educație*. Institutul de Științe ale Educației, București, 2010.
4. Bocoș, Mușata, *Instruirea interactivă. Repere pentru reflecție și acțiune*. Editura Presa Universitară Clujeană, 2002.
5. Cerghit, Ioan, *Metode de învățământ*. Editura Polirom, Iași, 2006.
6. Comisia Europeană, *Key Competences for Lifelong Learning*. Publications Office of the EU, 2019.
7. Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche, București, 2008.

Învățarea socio-emoțională versus inteligența emoțională a copiilor preșcolari

Prof. educație timpurie Cojocaru Jana

Școala Gimnazială nr. 10 Sibiu

James Comer, specialist în dezvoltarea copiilor la Școala de Medicină a Universității Yale, a dezvoltat conceptul de învățare socio-emoțională în anul 1968; iar în prezent, pe măsură ce profesorii, școlile și părinții au responsabilitatea de a-i învăța pe cei mici cum să treacă examenele și temele de curs și să devină ființe umane complete, cu abilitățile și atributele necesare pentru a reuși în viață, conceptul de învățare socio-emoțională prinde contur și se extinde.

Învățarea social-emoțională, este un cadru prin care elevii dobândesc abilitățile necesare pentru a naviga prin școală, în viața profesională și dincolo de ea.

Specialiștii definesc învățarea socio-emoțională ca fiind procesul de dezvoltare a conștiinței de sine, a autocontrolului și a abilităților interpersonale care sunt vitale pentru succesul la școală, la locul de muncă și în viață.

Potrivit Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), o organizație dedicată elevilor și educatorilor pentru a contribui la obținerea de rezultate pozitive pentru elevii din învățământul preșcolar, sfera socio-emoțională cuprinde conștiința de sine, autogestionarea, conștiința socială, abilitățile de relaționare și luarea deciziilor responsabile.

1. Conștiința de sine

Este esențial ca fiecare copil să aibă capacitatea de a își recunoaște emoțiile și modul în care acesta îi influențează comportamentul; să își cunoască punctele forte și punctele slabe pentru a dobândi mai bine încrederea în abilitățile lui. În raport cu toate acestea, copiii pot proiecta obiective și pot contura strategii potrivite pentru a atinge acele scopuri.

David LaViscount, directorul școlii Audubon Charter School-Gentilly, din New Orleans, punctează faptul că atunci când poate emoțiile sunt prea puternice, iar cei mici nu pot identifica pe cont propriu care este sursa care le generează, rolul părinților, profesorilor sau a altor adulți responsabili din viața copiilor, este de a îi ghida, prin întrebări, pentru a îi ajuta să ajungă la o serie de concluzii. Întrebările precum „Când a început acest sentiment? Ce s-a întâmplat chiar înainte?” sunt esențiale; chiar dacă nu pot răspunde pe moment, pe măsură ce cresc și se maturizează, orientarea lor în acest fel poate fi cu focus pe comportamente autoreflexive.

2. Autogestionare

Autogestionarea presupune preluarea controlului asupra propriilor gânduri, emoții și acțiuni derulate în anumite situații, precum și conturarea unor noi strategii viitoare. Un copil cu un autocontrol puternic este capabil să facă față factorilor de stres și va înțelege că un posibil eșec face parte din procesul de învățare. Până când cei mici să aibă exercițiul necesar să se autogestioneze singuri, ei au nevoie de sprijin și de spațiu pentru a greși, a crește, a învăța.

3. Conștiință socială

Acest element al învățării socio-emoționale presupune capacitatea de a te pune în locul unei alte persoane care poate proveni dintr-un mediu sau o cultură diferită de cea în care ai crescut. Capacitatea de a simți, de a arăta și de a acționa cu empatie acasă, la grădiniță și în cadrul comunității extinse.

4. Abilități de relaționare

Capacitatea de a construi și de a menține relații sănătoase cu persoane din diverse medii. Această competență implică ascultarea activă și abilitatea de a comunica eficient cu ceilalți, rezolvarea conflictelor și pe faptul de a ști când să ceri sau să oferi ajutor. Acestea îl ajută pe copil să comunice, să asculte și să colaboreze. Pentru ca cei mici să preia tipare de relaționare sănătoase, este important să le poată observa la părinți, rude și educatoare și să le discute împreună cu aceștia.

Definind inteligența emoțională ca fiind „capacitatea de a recunoaște propriile emoții și sentimente și pe cele ale celorlalți, de a ne motiva și de a face un mai bun management al impulsurilor noastre spontane, cât și al celor apărute în relațiile cu ceilalți”, Goleman identifică următoarele competențe emoționale și sociale de bază circumscrise acesteia: conștiința de sine; stăpânirea de sine; motivația; empatia; sociabilitatea.

Atât pentru copii, cât și pentru adulți, creșterea conștiinței de sine, performanța academică și profesională semnificativ îmbunătățită și comportamentele pozitive manifestate atât în interiorul, cât și în afara instituțiilor de învățământ sau a locului de muncă, sunt beneficiile imediate ale unei inteligențe socio-emoționale ridicate.

Un nivel matur al inteligenței emoționale îi ajută pe elevi să facă față mai bine stresului, să rezolve probleme mai ușor și să afișeze empatie față de cei din jur. Elevii care sunt echipați pentru a face față problemelor care îi afectează la nivel personal sunt apoi mai capabili să gestioneze mai bine obstacolele.

Învățarea, încă de timpuriu, a comportamentelor pozitive care se extind dincolo de un nivel pur academic de realizare, poate ajuta copiii să dezvolte abilitățile transversale necesare pentru multe locuri de muncă ale viitorului, cum ar fi abilitățile de lucru în echipă, capacitatea de a-i înțelege pe ceilalți și rezolvarea problemelor. Acest lucru poate contribui la pregătirea copiilor pentru succes pe parcursul anilor de școală și dincolo de ei.

Plecând de la premisa că „fiecare emoție este un punct de plecare pe cale dezvoltării personale”, trebuie să identificăm modalități adecvate pentru a dezvolta competențele emoționale ale viitorilor profesori, competențe ce vor servi ca instrumente eficiente pentru continua lor dezvoltare profesională, dar le vor susține și activitatea de modelare a personalității elevilor. Competențele emoționale sunt “ingrediente” necesare pentru o proiectare corectă a demersului educațional, pentru o predare de calitate, pentru optimizarea comunicării didactice, a relațiilor educaționale, pentru construirea unui climat educațional armonios începând cu nivelul preșcolar.

Aptitudinile psihoafectiv-emoționale sau competențele emoționale ale profesorilor, empatia în primul rând, influențează, în mod direct, și interacțiunea acestora cu elevii, tonul emoțional al relațiilor educaționale.

„Sincronizarea între profesori și elevi – constata Goleman – indică cât de mare este raportul emoțional dintre ei; studiile făcute la nivelul clasei au arătat că pe măsură ce coordonarea de mișcări între profesor și elev este mai apropiată ei se simt mai prietenoși, fericiți, entuziasmați, mai interesați și mai disponibili pentru o relație interumană.”

Nu întotdeauna se stabilește însă o astfel de coordonare între educatoare și preșcolari. Spațiul sălii de grupă se transformă, din nefericire nu de puține ori, în scenă pentru un “spectacol” agresiv, ai cărui actori sunt deopotrivă și profesorii și preșcolarii. Competențele emoționale ale educatoarelor se pot dovedi, într-o astfel de situație, instrumente utile. Empatia, controlul riguros al propriilor emoții și capacitatea de a gestiona corect și emoțiile negative ale preșcolarilor le vor ajuta pe educatoare să soluționeze cu tact și diplomație aceste situații de criză sau microcriză educațională.

Empatia este esențială pentru dezvoltarea relațiilor interpersonale și pentru înțelegerea altora. Activitățile care încurajează copiii să își împărtășească sentimentele și să asculte emoțiile celorlalți sunt extrem de valoroase. „Povestiri emoționale” este o activitate în care elevii sunt încurajați să citească povești în care personajele trăiesc situații emoționale complexe și să discute

despre ce ar face ei în locul personajelor respective. Această activitate le permite copiilor să învețe cum să își exprime empatia și să răspundă la emoțiile altora într-un mod potrivit.

Exemplu de joc de empatie - Acesta poate fi un joc de rol, verbal sau poate fi jucat cu ajutorul unor cartonașe. Scopul acestei activități este de a prezenta copiilor un set de situații și de a observa răspunsurile lor. Spre exemplu, pe unul dintre cartonașe poate fi notat: „Un copil a căzut în parc și toți ceilalți copii au început să râdă de el. Ce părere ai despre această situație? Tu ce ai fi făcut dacă ai fi văzut acel copil? Ce ai fi făcut dacă tu erai copilul care a căzut?”. Indiferent de răspunsul copiilor, aceasta este o activitate valoroasă care demonstrează cum pot părinții sau profesorii crește nivelul de empatie al copiilor și cum îi pot ghida spre a înțelege anumite situații de viață.

O componentă importantă a inteligenței emoționale este capacitatea de a rezolva conflictele într-un mod pozitiv. În acest sens, activitățile care încurajează cooperarea și învățarea unor strategii de rezolvare a conflictelor sunt esențiale. Un exemplu de activitate este „Jocul colaborativ”, în care elevii sunt împărțiți în echipe și trebuie să colaboreze pentru a atinge un scop comun, folosindu-se de abilități de comunicare și negociere.

Copiii sunt într-o perioadă de formare intensă a abilităților cognitive și emoționale. Inteligența emoțională este strâns legată de succesul academic și social. Elevii care dezvoltă abilități emoționale puternice au o mai bună capacitate de a înfrunța stresul școlar, de a rezolva conflictele cu colegii și de a face față provocărilor legate de învățătura zilnică. Mai mult, aceștia sunt mai motivați să învețe, mai încrezători în propriile forțe și mai capabili să formeze relații interpersonale sănătoase.

Un alt beneficiu major al dezvoltării inteligenței emoționale este crearea unui mediu școlar pozitiv, în care elevii se simt în siguranță și susținuți. Atunci când copiii învață să își gestioneze emoțiile și să își exprime sentimentele într-un mod adecvat, conflictele și tensiunile între colegi scad considerabil. Aceasta contribuie la un climat școlar mai armonios, în care toți elevii pot învăța eficient.

Pentru ca elevii din ciclul preșcolar să își dezvolte inteligența emoțională, este important ca educația socioemoțională să fie integrată în activitățile zilnice. Aceasta poate fi realizată printr-o varietate de activități și abordări care să le permită copiilor să învețe să își recunoască și să își gestioneze emoțiile, să înțeleagă emoțiile altora și să aplice abilități de rezolvare a conflictelor.

În plus, activitățile de „Rezolvare a conflictelor” le permit copiilor să învețe tehnici de rezolvare a disputelor, cum ar fi „ascultarea activă”, „împărtășirea sentimentelor” și „căutarea unei soluții comune”. Prin intermediul acestor exerciții, preșcolarii îi își dezvoltă abilități de gestionare a conflictelor și învață să își exprime opiniile într-un mod constructiv.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în școala primară este esențială pentru formarea unor copii echilibrați, capabili să înțeleagă și să își gestioneze emoțiile. Prin activitățile educaționale menite să sprijine conștientizarea emoțională, autoreglarea, empatia și abilitățile sociale, copiii dobândesc competențele necesare pentru a face față provocărilor vieții. Integrarea acestor activități în curriculum-ul școlar nu doar că sprijină succesul educațional, dar contribuie și la crearea unui mediu școlar mai armonios și mai susținător, favorizând dezvoltarea unor relații interpersonale pozitive și sănătoase.

În concluzie, inteligența emoțională și competențele aferente acesteia, dar în mod special capacitatea de a controla și de a regla propriile emoții, empatia, capacitatea de a asculta, de a oferi feedback și de a fi receptiv la feedback, capacitatea de a influența prin modelul comunicațional promovat, de a construi relații investind sentimente, toate acestea reprezintă modalități concrete de a optimiza calitatea actului educațional, accentuând dimensiunea emoțională a acestuia.

Bibliografie:

- Băban, A. – Psihologia copilului și adolescentului. Editura Polirom, 2007
- Lazăr, I. – Inteligența emoțională în educația copiilor. Editura Fundației pentru Educație, 2015
- Zlate, M. – Psihologia educației. Editura Polirom, 2002
- Roco, M., Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Editura Polirom, 2004.
- Wilks, Frances. Transformarea sentimentelor – o condiție a succesului. București: Editura Casa Veche, 2003.
- Goleman, D., Inteligența emoțională. București: Editura Curtea Veche, 2007.
- Potolea, Dan, Neacșu, Ioan, Iucu, Romiță B., Stein, Steven J., Book, Howard E., Forța inteligenței emoționale. Inteligența emoțională și succesul vostru. București: Editura ALLFA, 2007.

„Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional la nivel preșcolar”

Prof.educație timpurie Cojocaru Jana

Școala Gimnazială nr.10 Sibiu

Conceptul „inteligență emoțională” (EQ) a fost utilizat pentru prima dată de către Wayne Leon Payne (1985), acesta conferindu-i sensul de „abilitate care implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință”. Fondatorii acestui nou domeniu sunt însă John D. Mayer și Peter Salovey, care descriu inteligența emoțională ca fiind *„capacitatea de a percepe emoțiile, de a accesa și genera emoții astfel încât să vină în sprijinul gândirii, de a înțelege emoțiile și semnificația acestora și de a regla în mod eficient emotivitatea, pentru a determina îmbunătățirea evoluției emoționale și intelectuale.”*

Referindu-ne la predare ca act de comunicare pedagogică, nu putem să nu constatăm că în numeroase situații comunicarea dintre educatoare și preșcolari cunoaște o serie de blocaje, de disfuncționalități. Cunoașterea propriilor emoții, reglarea și adaptarea lor la particularitățile locutorului nostru în comunicare îi asigură acesteia o eficiență sporită.

Interpretarea sentimentelor, analiza obiectivă a relațiilor și situațiilor în care acționăm și ajustarea comportamentelor în funcție de context reprezintă cerințe obligatorii pentru educatoare și acțiuni care trebuie învățate de către preșcolari. Pentru a-i instrumenta pe copii, pe tineri cu un set de competențe emoționale cu ajutorul cărora să-și poată optimiza comunicarea cu ei înșiși, dar și cu ceilalți, trebuie să învățăm mai întâi noi, părinți, profesori, educatori, în general, să respectăm și să aplicăm următoarele principii:

- să devenim conștienți de sentimentele noastre și de cele ale celor din jurul nostru;
- să ne implicăm și să încercăm să înțelegem punctele de vedere ale celorlalți;
- să ne menținem calmul;
- să gândim pozitiv, să ne stabilim obiective și să urmărim atingerea lor;
- să folosim cele mai bune aptitudini de a lucra cu copiii în relațiile noastre.

De asemenea, „Exercițiul de ascultare activă” este o modalitate prin care elevii pot învăța să fie mai atenți la sentimentele colegilor lor. În acest exercițiu, un elev povestește o întâmplare, iar

ceilalți trebuie să asculte cu atenție și să răspundă empatic, validând emoțiile persoanei care vorbește. Această activitate contribuie la dezvoltarea abilităților de ascultare și răspuns adecvat la emoțiile celor din jur.

Abilitățile socio-emoționale îi ajută pe copii să gestioneze cu succes viața de zi cu zi, să se concentreze, să ia decizii bune și să devină membri de sprijin ai comunității lor atât preșcolare, cât și personale. James Comer, specialist în dezvoltarea copiilor la Școala de Medicină a Universității Yale, a dezvoltat conceptul de învățare socio-emoțională în anul 1968; iar în prezent, pe măsură ce profesorii, grădinițele și părinții au responsabilitatea de a-i învăța pe cei mici cum să treacă de problemele ce apar în viața de zi cu zi atât la grădiniță cât și în societate și să devină ființe umane complete, cu abilitățile și atributele necesare pentru a reuși în viață, conceptul de învățare socio-emoțională prinde contur și se extinde. Învățarea social-emoțională, este un cadru prin care preșcolarii dobândesc abilitățile necesare pentru a naviga prin grădiniță, apoi în școală, în viața profesională și dincolo de ea.

Există multe modalități de a încorpora activități cu focus pe socio-emoțional, în sala de grupă sau acasă. Specialiștii punctează faptul că una dintre cele mai eficiente strategii de integrare a învățării socio-emoționale este ca activitățile să fie strecurate pe parcursul întregii zile, de la activități bine structurate, până la activități care presupun doar conversații deschise împreună cu cei mici.

În continuare doresc să exemplific o activitate desfășurată cu preșcolarii în cadrul activităților de dezvoltare personală, întâlnirea de dimineață în care va fi introdusă deprinderea de înțelegere, în termenii unor comportamente concrete și observabile de către invitata lor specială păpușa Plușica:

I. ADP: Activitatea începe cu întâlnirea de dimineață:

1. Salutul Activitatea debutează cu întâlnirea de grup între copii și educatoare. Copiii sunt așezați în semicerc în fața panoului care conține calendarul naturii.

Educatoarea salută copiii: „Bună dimineața, copiii!

Copiii răspund: „Bună dimineața, doamna educatoare!”

Bună dimineața, grădiniță,

Salutăm acuma, fetițele!

Bună dimineața, copii cu părul tuns!

Bună dimineața, fetițe cu codițe!

Bună dimineața, vă spun copilași,

Salutăm acum, copiii mai înalți!”

Copiii salută pe rând după cum se recunosc în descriere.

2. Prezența

După ce se salută toți copii, se observă în grupă o păpușă, care stă singură pe un scăunel.

Educatoarea apropie păpușa de copii și o prezintă acestora. Ea este Plușica, și este bucuroasă să vă cunoască. Ar dori să vă spun câte ceva despre ea.

- Îmi place să mă înțeleg cu ceilalți, muncesc și mă joc frumos cu copiii. Îmi aștept rândul și împart lucrurile cu ceilalți. Respect regulile și ajut ca grădinița mea să fie mai curată și un loc mai sigur. Dacă nu mă înțeleg cu cineva sau cineva este rău cu mine încerc să rezolv problema discutând nu certându-mă.

La rândul lor, toți copii se prezintă și își așează o florică la panoul de prezență, Plușica va primi și ea o florică mai mare și va fi invitatul special de astăzi.

3. Calendarul naturii

– *În ce anotimp suntem ?*

– *Cum este vremea ?*

– *Ce zi a săptămânii este astăzi?*

– *Ce dată este?*

– *În ce lună suntem?*

– *Ce eveniment se apropie ?*

Copiii vor răspunde întrebărilor și vor atașa ajutați de educatoare jetoanele corespunzătoare.

4. Activitatea de grup

JOC : Fiți atenți la mine!

Educatoarea, împreună cu copiii, crează mișcările jocului, transformându-l într-un joc dinamic potrivit gimnasticii de înviorare.

5. Surpriza zilei

Păpușa Plușica a adus cu ea o cutie frumos colorată în care are mai multe lucruri, care au fost aruncate acolo de niște copii care nu voiau să lucreze, care nu respectau regulile care se certau tot mereu. Dar și câteva versuri pe care copii să le repete pe parcursul zilei.

Reguli trebuie să respecți

Rândul tu să îl aștepți

Și să nu te cerți de fel

Rezolvi problema în alt fel.

Copiii vor fi invitați să asculte versurile și să le repete după educatoare.

Vor informați ulterior că se vor juca astăzi cu piesele geometrice.

6. Tranziția

Reguli trebuie să respecți

Rândul tu să îl aștepți

Și să nu te cerți de fel

Rezolvi problema în alt fel.

Copiii o invită pe Plușica să cânte, să se joace și să danseze împreună cu ei pe melodia „Țica - Emoțica!”.

În grădiniță, viața preșcolarilor este plină de emoții, trăiri, sentimente care de care mai difuze. Aici, copilul învață să recunoască și să manifeste spontan diverse emoții. De aceea este foarte important ca educatoarea să acorde copiilor tot sprijinul necesar să se descopere pe sine, pentru a-și găsi un echilibru emoțional, precum și strategiile necesare controlului emoțiilor. Educatoarea are sarcina de a încerca “antrenamentul emoțiilor copiilor”, atât în cadrul jocurilor, cât și în cadrul activităților de dezvoltare personală.

Bibliografie:

- Crețu T., „Psihologia educației”, Editura Credis, București, 2004
- Gardner H., „Inteligențe multiple – Noi orizonturi”, Editura Sigma, București, 2006
- Goleman D., “Inteligența emoțională”, Editura Curtea Veche, București, 2001
- Maisonneuve, J., Psihologie socială .Aspecte contemporane, Ed. Polirom, Iași, 1996
- Roco M., „Creativitate și inteligență emoțională”, Editura Polirom, Iași, 2001

- Piaget J. „Nașterea inteligenței la copil” , E.D.P. București, 1973
- Ștefan A.C., Kallay E., „Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari”, Editura ASCR, Cluj Napoca, 2007.
- Elias, Maurice J., Tobias, Steven E., Friedlander, Brian S. Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților. București: Editura Curtea Veche, 2003.
- Feldman, Daniel A., The Handbook of Emotionally Intelligent Leadership. Leadership Performance Solutions Press, 1999.
- Goleman, D., Inteligența emoțională, cheia succesului în viață. București: Editura Allfa, 2008
- Iosifescu, Ș., Calitatea educației. Concept, principii, metodologii. București: Editura Educația 2000.

DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SOCIO-EMOȚIONALE (nivelul 3 - 6 ani)

**Prof. Înv. Preșc. Cojocaru Simona-Maria,
Grădinița cu Program Prelungit Traian, Râmnicu Vâlcea**

Până de curând s-a asociat succesul adaptării la cerințele mediului cu nivelul de dezvoltare al abilităților intelectuale separând raționalitatea de emoții. Conștientizarea emoțiilor reprezintă abilitatea de bază pentru achiziționarea celorlalte componente. Copiii învață despre emoții și modul în care acestea pot fi gestionate corect în contextul interacțiunilor sociale. Experiențele lor în relațiile cu ceilalți îi ajută să învețe despre regulile de exprimare a emoțiilor, despre recunoașterea lor, despre reglarea emoțională.

Prietenii sunt resurse emoționale pentru petrecerea într-un mod plăcut a timpului liber. Cercetătorii arată că perioada de timp în care o persoană râde, zâmbește, vorbește cu cei din jur este mult mai mare între prieteni decât între persoane care se cunosc mai puțin.

I. DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR EMOȚIONALE

Dezvoltarea emoțională optimă reprezintă una dintre componentele esențiale ale adaptării. Ea este necesară pentru menținerea stării de sănătate mintală și așa cum vom arăta, influențează dezvoltarea și menținerea relațiilor sociale.

IMPORTANȚA EXPRIMĂRII ADECVATE A EMOȚIILOR

Exprimarea adecvată a emoțiilor este foarte importantă în cadrul interacțiunilor sociale, deoarece contribuie la menținerea lor.

Exprimarea neadecvată de către copii a emoțiilor negative (ex. furie, frică, tristețe), prin agresivitate fizică sau verbală, determină apariția unui comportament de izolare a acestora.

CUM ÎȘI DEZVOLTĂ COPIII ABILITĂȚILE EMOȚIONALE ?

Adulții (părinții, educatorii) sunt cei care contribuie la dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor prin trei modalități:

1. Reacțiile adulților la emoțiile exprimate de copii

Modul în care adulții reacționează la exprimarea emoțională a copiilor determină exprimarea sau inhibarea emoțiilor viitoare ale acestora.

2. Exprimarea propriilor emoții de către adulți

Expresivitatea emoțională a adulților devine un model pentru copii, în ceea ce privește exprimarea emoțională.

3. Discuțiile despre emoții

Experimentarea unor situații emoționale diferite și discuțiile cu părinții, ajută copiii în înțelegerea situațiilor emoționale și în reacționarea adecvată în astfel de situații. Modul în care adulții discută problemele legate de emoții poate transmite sprijinul și acceptarea lor și poate contribui la conștientizarea de către copil a diferitelor stări emoționale pe care le experimentează.

*Exemplu 1: copiii crescuți de părinți ce promovează discuții despre experiențele relaționate cu emoții este mai probabil că își vor comunica propriile emoții și vor manifesta o mai bună înțelegere a emoțiilor celorlalți.

*Exemplu 2: copiii crescuți de părinți care sunt adepții ideii că emoțiile, în special cele negative, nu trebuie discutate deschis, pot induce copiilor ideea că emoțiile nu trebuie exprimate, ceea ce afectează capacitatea de reglare emoțională a acestora.

*Exemplu 3 : dacă adultul exprimă în mod frecvent emoții negative, copilul va exprima și el aceste emoții, datorită expunerii repetate la acestea.

Competențele emoționale sunt împărțite în 3 categorii:

1. Trăirea și exprimarea emoțiilor

- conștientizarea trăirilor emoționale proprii
- transmiterea adecvată a mesajelor cu încărcătură emoțională
- manifestarea empatiei

2. Înțelegerea și recunoașterea emoțiilor

- identificarea emoțiilor pe baza indicilor non-verbali
- denumirea emoțiilor (“ sunt bucuros ” , “ sunt trist ”)
- înțelegerea cauzelor și consecințelor emoțiilor

3. Reglarea emoțională

- utilizarea strategiilor de reglare emoțională adecvate vârstei

II.DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SOCIALE

Abilitățile sociale sunt cele care ne permit să ne integrăm în grupul de la grădiniță, școală, serviciu sau grupul de prieteni. Dezvoltarea socială presupune achiziționarea comportamentelor care ne fac să fim eficienți în interacțiunile cu ceilalți astfel încât să atingem scopul personal stabilit. Orice comportament social este rezultatul unui proces de învățare a ceea ce este valorizat de către societate. Competențele sociale de bază pe care fiecare om ar trebuie să și le dezvolte sunt împărțite în 2 categorii:

1.Abilități interpersonale

a) Relaționare socială

- interacționează cu ceilalți copii prin jocuri adecvate vârstei
- inițiază interacțiuni cu ceilalți copii
- împarte jucăriile
- oferă și cere ajutor
- își așteaptă rândul
- utilizează formule de adresare politicoase

b) Rezolvare de probleme sociale

- rezolvă conflictele prin strategii adecvate vârstei

2.Abilități intra-personale

- respectă regulile
- tolerează situațiile care provoacă frustrare

DE CE DEZVOLTĂM COMPETENȚA SOCIALĂ?

Permite copiilor să dezvolte abilități de inter-relaționare adecvate. Ajută copiii să achiziționeze comporta-mentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale. Competențele sociale presupun o componentă legată de abilitățile interpersonale, precum și o componentă legată de abilitățile intra-personale de control comportamental. Abilitățile sociale intra-personale sunt strâns legate de competențele emoționale.

BIBLIOGRAFIE

- Ștefan A. Catrinel & Kallay Eva - “Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari”, editura ASCR, Cluj Napoca, 2007
- Vernon, A. - “Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional - emotivă și comportamentală”, editura ASCR, Cluj Napoca, 2006
- Waters, V. - ” Povești raționale pentru copii”, Editura ASCR, Cluj Napoca, 2003

Gentlemanul cu catalog sau despre învățarea bazată pe atașament

Învățarea nu începe când sună clopoțelul, ci când copilul îndrăznește să-și lase sufletul deschis.

Aceste cuvinte nu sunt doar un gând frumos, ci o esență trăită. În cei 40 de ani petrecuți la catedră, am construit cu mintea – cu rigoare, disciplină și respect pentru profesie – dar am înnobilat cu sufletul. Am avut privilegiul de a însoți numeroase generații de copii pe drumul devenirii lor și am învățat, zi după zi, că adevărata educație începe dincolo de manuale: în relația sinceră dintre dascăl și copil.

Traseul meu profesional, consolidat într-o școală de frunte, unde performanța academică standardizată este la loc de cinste – cu accent pe rezultate la olimpiade, concursuri, evaluări naționale, pe ritm susținut și acumulare de cunoștințe – se completează astăzi cu parcursul didactic dintr-o școală de arte, unde efortul capătă o altă dimensiune.

Aici, elevii sunt implicați într-un program prelungit, iar pe lângă disciplinele de cultură generală, studiază intensiv un instrument sau o formă de artă. Accentul nu mai cade doar pe rezultatele cuantificabile, ci pe procesul interior al creației, pe perseverență, emoție, sensibilitate și disciplină estetică.

Dacă în școala de masă se caută excelența cognitivă, în școala de arte se formează caracterul artistic prin răbdare, ritm personal și conexiune afectivă. Tocmai de aceea, atașamentul și relația autentică dintre dascăl și elev devin aici esențiale: fără încredere și sprijin emoțional, actul artistic rămâne greu accesibil.

În acest nou context, am fost nevoită să îmi restructurez măiestria și tactul pedagogic, astfel încât procesul de asimilare din ciclul achizițiilor fundamentale – am preluat o clasă a II-a – să devină un „act artistic” în sine.

Teoria atașamentului a fost formulată în anii '60 de **John Bowlby**, care a demonstrat științific că legătura afectivă dintre copil și figura adultă de referință este esențială pentru dezvoltarea emoțională și cognitivă. **Mary Ainsworth** a completat aceste idei cu observații despre tipurile de atașament, iar mai târziu, **Gordon Neufeld** și **Gabor Maté** au adus teoria în sfera educației.

În esență, învățarea bazată pe atașament se întemeiază pe convingerea că un copil învață eficient doar atunci când se simte într-o relație de siguranță – când este văzut, acceptat și valorizat.

„Copiii nu pot învăța de la adulții de care nu sunt atașați.”

(Gordon Neufeld & Gabor Maté, Hold On to Your Kids, 2004)

Această idee, deși simplă, este adesea uitată în fața presiunilor curriculare. În realitate, **relația precede conținutul**. Doar atunci când copilul simte că este într-un mediu sigur, poate explora, învăța, crea.

Etapele construirii atașamentului – un proces de încredere reciprocă

Construcția atașamentului într-un colectiv vulnerabil nu se întâmplă spontan. Este un proces care cere **viziune, timp, muncă discretă și consecvență**. Am pornit de la lucruri aparent simple, dar esențiale: **am igienizat și amenajat spațiul de învățare**, l-am decorat atractiv și cald, pentru ca elevii să pășească într-un mediu care să le spună, fără cuvinte: „*Aici ești binevenit.*” Am instalat echipamente moderne – tablă interactivă, laptop, boxe – pe care le-am adus cu mine. Nu pentru spectacol, ci pentru a crea condiții care să le trezească interesul, **curiozitatea și încrederea că merită investiție**.

Am avut întâlniri individuale cu fiecare părinte. Oameni stângaci, stingheri, dar bine intenționați. I-am ascultat, le-am cerut să-și exprime așteptările și le-am mulțumit. Apoi am testat, am constatat, am formulat concluzii și...am trecut la lucru.

Am rugat părinții să-i aducă pe copii și sâmbăta. Nu ca o impunere, ci ca o **invitație sinceră la continuitate**. Le-am mulțumit constant pentru prezență. Chiar și în zile declarate libere – 24 Ianuarie, 8 Martie – am fost acolo, asigurându-i de consecvență și de necesitate.

Pas cu pas, copiii și părinții au prins curaj. S-au deschis. Astăzi, suntem o echipă. Nu una perfectă, dar una cu liant – acel strat invizibil de încredere care ține oamenii împreună.

Colectivul meu include și trei copii cu cerințe educaționale speciale (CES), fiecare cu ritmul, nevoile și expresiile proprii. Pentru acești copii, adaptarea a fost nu doar pedagogică, ci profund relațională. M-am apropiat de ei nu prin exerciții speciale, ci prin contact vizual, calm, răbdare. Le-am oferit spațiu, am așezat lucrurile mai încet, le-am tradus cerințele școlare în pași firești și umani. Și, poate cel mai important, i-am lăsat să fie. Cu ei, atașamentul s-a construit altfel – mai lent, dar mai trainic. Întreaga clasă a învățat, treptat, să se miște în același ritm al răbdării și al acceptării reciproce. Copiii cu CES au devenit parte activă a colectivului. Nu marginalizați, nu izolați, ci incluși – firesc, sincer, cu rost.

Am reușit?

Feedback-ul vine atât din gesturi : „*Închideți ochii și deschideți palmele*” (în care te trezești cu cutii de bomboane și bilețele cu exprimări afective colective) , desene individuale, îmbrățișări spontane , și da, din cuvinte. Într-o sâmbătă, când le explicam sensul cuvântului „gentleman”, un băiețel , Alex, m-a privit zâmbind și a spus: „Aaa... dumneavoastră sunteți un gentleman!”

Acela a fost momentul care a dat titlul acestui eseu și care a închis, simbolic, un arc de emoție, respect și atașament. **Pentru că da, un gentleman poate purta catalogul într-o mână și sufletul copilului în cealaltă.** Înainte ca școala să înceapă, i-am invitat să vină în prima zi cu un balon însemnat cu litera "X". Le-am spus că voi purta și eu unul, în semn de recunoaștere. De ce "X"? - 1- pentru că marea noutate a clasei a II-a este înmulțirea, dar mai ales pentru că – 2- la acel moment, eu eram pentru ei doar "Doamna X". De atunci, "Doamna X" a devenit "Doamna ". acea persoană pe care o strigă cu bucuria răspunsului pe buze sau cu nevoia de ajutor (susținere/validare).

Atașamentul s-a construit nu prin vorbe mari, ci prin gesturi mici, repetate, asumate. A fost un drum tăcut, dar clar și în siguranță.

Cum poate un copil învăța cu adevărat, dacă nu simte că este, mai întâi, primit cu tot ce este el?

Aceasta a fost întrebarea tăcută care m-a însoțit zilnic. Răspunsul s-a construit în gesturi simple, într-o relație sinceră, între mine, copii și părinți. Atașamentul nu este o strategie. Este o alegere zilnică. Se construiește în timp, în liniște, prin prezență.

Și abia atunci învățarea prinde rădăcini.

Am scris aceste rânduri nu ca să povestesc o experiență personală izolată, ci ca să susțin, prin fapte, că **atașamentul este cheia oricărei învățări autentice.**

Gentlemanul cu catalog nu este o metaforă. Este o atitudine. Este disponibilitatea adultului de a crea spațiu sigur, chiar și acolo unde pare că nu mai e nimic de construit. Este curajul de a fi prezent, constant, și când e greu, și când e sărbătoare.

Acest text nu se încheie. Se continuă în fiecare clasă unde un copiii sunt văzuți, ascultați, înțeleși. **Iar dacă acest model inspiră măcar un alt dascăl, atunci toate aceste gesturi mici au fost nu doar necesare, ci și roditoare.**

Conachi Valentina,
Profesor învățământ primar
Liceul de Arte "Sabin Păuța" Reșita

Tehnici de dezvoltare a inteligenței emoționale

Autori:

Prof. dr. Constandache Mihaela, Colegiul Comercial „Carol I” Constanța

Inteligența emoțională (IE) este capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a percepe și influența emoțiile altora. Daniel Goleman a popularizat acest concept, evidențiind că IE poate fi chiar mai importantă decât coeficientul intelectual (IQ) în succesul personal și profesional.

După Goleman (1995) IE cuprinde cinci componente principale: conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale.

Conștientizarea de sine este fundamentul inteligenței emoționale și reprezintă abilitatea de a identifica clar emoțiile proprii în momentul în care apar, precum și de a înțelege cum acestea influențează gândurile, deciziile și comportamentul. Pentru dezvoltarea conștiinței de sine la elevi se pot aplica o serie de tehnici inserate în strategiile didactice aplicate la clasă:

- ✓ *Observarea emoțiilor în timp real* prin exerciții în care elevii învață să-și acorde atenție sentimentelor pe măsură ce apar, fără să le judece sau să le reprime. De exemplu, pot întreba: „Ce simt acum? De ce mă simt așa?”
- ✓ *Jurnalul emoțiilor* ca exercițiu de a nota zilnic emoțiile trăite și situațiile care le-au declanșat ajutând elevii la identificarea tiparelor emoționale și la înțelegerea cauzelor profunde.
- ✓ *Reflectarea asupra reacțiilor* după un eveniment important în care elevii pot reflecta asupra modului în care emoțiile lor au influențat deciziile sau comportamentele, pentru a învăța să reacționeze mai conștient în viitor.
- ✓ *Practicarea meditației mindfulness* tehnică care îi ajută pe elevi să devină mai prezenți și să observe gândurile și emoțiile fără să se lase copleșiți de ele.
- ✓ *Feedback și discuții ghidate* sub formă de dialog cu profesorii sau colegii despre emoțiile și reacțiile proprii poate susține conștientizarea și autocunoașterea.

Dezvoltarea conștientizării de sine le permite elevilor să-și gestioneze mai bine emoțiile, să evite reacțiile impulsive și să ia decizii mai echilibrate, construind o bază solidă pentru celelalte componente ale inteligenței emoționale.

Autoreglarea este a doua componentă esențială a inteligenței emoționale, conform lui Daniel Goleman (1995). Ea reprezintă abilitatea de a-ți controla și gestiona emoțiile, impulsurile și reacțiile, mai ales în situații dificile sau stresante, pentru a răspunde într-un mod echilibrat și constructiv. Dezvoltarea autoreglării emoționale se poate realiza prin integrarea în strategiile didactice aplicate la clasă a următoarelor tehnici:

- ✓ *Recunoașterea impulsurilor* prin observarea și analiza emoțiilor puternice fără a reacționa din impuls oferind un moment de răgaz între stimul și reacție.
- ✓ *Tehnici de calmare* prin aplicarea unor strategii simple, precum respirația profundă, numărarea până la 10 sau relaxarea musculară pentru a-și reduce tensiunea emoțională.

- ✓ *Reframing-ul gândurilor* prin încurajarea reformulării gândurilor negative sau dramatice în unele mai realiste și pozitive ajută la diminuarea emoțiilor negative.
- ✓ *Exersarea răbdării și a toleranței* prin jocuri și activități care solicită așteptarea și întârzierea gratificării, elevii își întăresc capacitatea de a-și controla impulsurile.
- ✓ *Gestionarea stresului* prin învățarea unor tehnici de gestionare a stresului (ex.: exerciții fizice, hobby-uri, mindfulness) ce sprijină autoreglarea pe termen lung.
- ✓ *Reflectarea asupra consecințelor* prin încurajarea elevilor să gândească înainte la efectele acțiunilor lor, ceea ce îi ajută să ia decizii mai echilibrate și să evite reacțiile impulsive.

Autoreglarea emoțională permite elevilor să-și mențină controlul în situații dificile, să reducă conflictele și să-și păstreze concentrarea asupra obiectivelor, fiind esențială pentru relații sănătoase și succes școlar.

Motivația este una dintre cele cinci componente principale ale inteligenței emoționale identificate de Daniel Goleman (1995). Ea reprezintă forța internă care îi determină pe indivizi să-și urmărească obiectivele cu perseverență, entuziasm și determinare, depășind obstacolele și menținând o atitudine pozitivă.

Dezvoltarea motivației în context educațional se poate obține prin proiectarea unor strategii didactice care să răspundă următoarelor recomandări:

- ✓ *Stabilirea obiectivelor clare și semnificative* astfel încât elevii să fie încurajați și să învețe să-și fixeze scopuri realiste, dar provocatoare, care să le ofere direcție și sens în activitățile zilnice.
- ✓ *Concentrarea pe progres*, nu doar pe rezultat prin încurajarea recunoașterii și sărbătoririi micilor succese și pași înainte îi ajută să-și mențină motivația pe termen lung.
- ✓ *Cultivarea optimismului* prin promovarea unei atitudini pozitive și a încrederii în capacitatea proprie de a depăși dificultățile stimulează perseverența.
- ✓ *Autodisciplina și responsabilitatea personală* prin încurajarea elevilor să-și asume responsabilitatea pentru eforturile și deciziile lor, dezvoltând astfel stima de sine și angajamentul față de obiective.
- ✓ *Găsirea sensului personal* în activități prin conectarea sarcinilor școlare cu interesele și valorile personale sporește motivația intrinsecă.
- ✓ *Exemple și modele pozitive* prin prezentarea unor povești sau persoane care au reușit datorită motivației și perseverenței poate inspira elevii să-și cultive aceeași atitudine.

Motivația puternică îi ajută pe elevi să depășească frustrările și eșecurile, să rămână implicați și să dezvolte o atitudine proactivă față de învățare și viață.

Empatia, conform lui Daniel Goleman (1995), este una dintre cele cinci componente principale ale inteligenței emoționale și reprezintă capacitatea de a înțelege și simți emoțiile altor persoane, de a percepe nevoile și perspectivele lor și de a răspunde cu grijă și înțelegere.

Pentru dezvoltarea empatiei în rândul elevilor se poate apela la următoarele tehnici integrate în strategiile didactice aplicate la clasă:

- ✓ *Ascultarea activă* elevii fiind încurajați să asculte cu atenție și fără întreruperi, concentrându-se nu doar pe cuvinte, ci și pe sentimentele exprimate.

- ✓ *Recunoașterea emoțiilor celorlalți* prin încurajarea elevilor să observe expresiile faciale, limbajul corpului și tonul vocii pentru a înțelege stările emoționale ale celor din jur.
- ✓ *Punerea în locul celui alt* prin exerciții și jocuri de rol care îi provoacă să se gândească cum s-ar simți într-o situație similară.
- ✓ *Sensibilizarea față de diversitate* promovând respectul și înțelegerea pentru diferențele culturale, sociale și individuale, dezvoltând o empatie mai largă.
- ✓ *Exprimarea sprijinului și compasiunii* încurajând elevii să răspundă empatic prin gesturi și cuvinte care arată susținere și înțelegere.

Empatia facilitează relații interpersonale sănătoase, reduce conflictele și creează un mediu școlar mai armonios și incluziv.

Abilitățile sociale reprezintă una dintre cele cinci componente esențiale ale inteligenței emoționale, conform lui Daniel Goleman (1995). Ele se referă la capacitatea de a construi și menține relații sănătoase, de a comunica eficient și de a gestiona conflictele într-un mod constructiv.

Dezvoltarea abilităților sociale se poate realiza prin:

- ✓ *Comunicarea clară și asertivă* încurajând elevii să învețe să-și exprime gândurile și emoțiile sincer, respectuos și fără agresivitate, încurajând dialogul deschis.
- ✓ *Ascultarea activă* prin exerciții de dezvoltare a capacității de a asculta cu atenție, fără întreruperi, arătând interes real față de interlocutor.
- ✓ *Cooperarea și munca în echipă* prin activități de grup și proiecte comune, elevii exersează colaborarea, împărțirea responsabilităților și sprijinul reciproc.
- ✓ *Gestionarea conflictelor* prin exersarea de către elevi a unor tehnici de rezolvare pașnică a disputelor, cum ar fi negocierea, compromisul și exprimarea calmă a punctelor de vedere.
- ✓ *Dezvoltarea rețelelor sociale pozitive* prin încurajarea construirii de relații bazate pe încredere, respect și empatie.
- ✓ *Recunoașterea și respectarea diversității* prin încurajarea elevilor să aprecieze diferențele individuale și culturale și să interacționeze armonios într-un mediu divers.

Abilitățile sociale bine dezvoltate facilitează integrarea în grupuri, reduc izolarea și conflictele, și susțin succesul academic și personal.

Salovey și Mayer (1990) au definit IE ca un set de abilități cognitive care includ percepția, înțelegerea și gestionarea emoțiilor.

Studiile arată că o inteligență emoțională bine dezvoltată contribuie la relații interpersonale armonioase, luarea deciziilor echilibrate și o sănătate mentală bună (Mayer, Salovey & Caruso, 2004). Instrumente precum EQ-i (Bar-On, 1997) măsoară aceste competențe și pot ghida intervențiile educaționale și psihologice.

Studiile arată că IE este un predictor puternic al succesului în viață, uneori mai relevant decât coeficientul intelectual tradițional (IQ). Elevii și adulții cu IE dezvoltată se descurcă mai bine în situații stresante, au relații interpersonale mai bune și demonstrează un nivel mai ridicat de sănătate mintală (Mayer, Salovey & Caruso, 2004). Studiul realizat de Mayer, Salovey și Caruso (2004) evidențiază rolul central al inteligenței emoționale (IE) în adaptarea la provocările vieții. Conform cercetării, indivizii cu un nivel ridicat de IE sunt mai capabili să recunoască și să gestioneze

eficient propriile emoții, dar și să înțeleagă și să răspundă adecvat la emoțiile celorlalți. Aceasta le permite să facă față mai bine stresului, să mențină relații interpersonale armonioase și să-și păstreze echilibrul psihic.

Rezultatele studiului subliniază că IE contribuie semnificativ la sănătatea mintală, reducând riscul apariției anxietății, depresiei și a altor tulburări emoționale. De asemenea, persoanele cu IE dezvoltată demonstrează o mai bună capacitate de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor, ceea ce le sprijină succesul atât în viața personală, cât și profesională. În mediul educațional, dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie la:

- *Îmbunătățirea performanțelor școlare*, deoarece elevii pot gestiona mai bine anxietatea și se concentrează mai eficient.
- *Crearea unui climat școlar pozitiv*, prin reducerea conflictelor și promovarea empatiei.
- *Dezvoltarea abilităților sociale și de reziliență*, esențiale pentru viața personală și profesională.

Bar-On (1997) a dezvoltat EQ-i (Emotional Quotient Inventory), un instrument psihometric complex conceput pentru a evalua inteligența emoțională prin măsurarea competențelor emoționale și sociale. Aceasta permite identificarea punctelor forte și a ariilor care necesită intervenție. Studiul său a evidențiat că EQ-i oferă o evaluare cuprinzătoare a abilităților care influențează modul în care indivizii gestionează stresul, își reglează emoțiile și interacționează eficient cu ceilalți. EQ-i măsoară 15 competențe grupate în cinci domenii principale: competențe intrapersonale, interpersonale, adaptabilitate, gestionarea stresului și stare de spirit generală. Studiul a demonstrat că acest instrument poate identifica punctele forte și ariile care necesită dezvoltare, oferind o bază solidă pentru intervenții educaționale, terapeutice sau organizaționale.

Concluzia cercetării lui Bar-On este că evaluarea inteligenței emoționale cu ajutorul EQ-i este esențială pentru înțelegerea și îmbunătățirea performanței personale și sociale, contribuind la bunăstarea și succesul indivizilor în diverse contexte.

Pentru a integra rezultatele EQ-i în strategiile didactice aplicate la clasă se recomandă pentru început analiza profilul emoțional al elevilor folosind scorurile EQ-i pentru a identifica competențele emoționale și sociale puternice și ariile care necesită sprijin în clasă. Pe baza acestei analize inițiale profesorul personalizează obiectivele educaționale incluzând în planul de lecție obiective specifice legate de dezvoltarea competențelor identificate ca deficitare (ex. autoreglare, empatie, gestionarea stresului). Strategiile didactice adaptate vor cuprinde activități de învățare care vizează direct abilitățile ce trebuie dezvoltate, cum ar fi exerciții de comunicare, jocuri de rol, tehnici de relaxare sau proiecte de colaborare. De asemenea în cadrul strategiilor didactice vor fi incluse momente de reflecție în rutina zilnică sau săptămânală, momente în care elevii vor fi încurajați să reflecteze asupra emoțiilor și progresului lor, pentru a-și crește conștientizarea de sine. Profesorul va monitoriza progresul înregistrat prin reaplicarea EQ-i periodic pentru a reevalua evoluția și pentru a ajusta planul de lecție în funcție de nevoile și rezultatele elevilor. Concluziile relevante și strategiile folosite vor fi discutate cu părinții și colegii pentru a asigura continuitate și susținere din afara clasei. Astfel, rezultatele EQ-i devin un instrument valoros pentru a crea un mediu educațional care sprijină dezvoltarea emoțională și socială a elevilor, în paralel cu performanțele academice.

Bradberry și Greaves (2009) au elaborat un ghid practic intitulat *Emotional Intelligence 2.0*, care oferă strategii concrete pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în viața de zi cu zi. Studiul lor subliniază patru competențe esențiale: conștientizarea emoțiilor, autoreglarea, empatia și abilitățile sociale, prezentând tehnici aplicabile pentru fiecare. Ei recomandă practicarea conștientizării emoțiilor prin observarea și identificarea clară a sentimentelor proprii în momentul în care apar. Autoreglarea este dezvoltată prin tehnici de calmare, cum ar fi respirația profundă și reformularea gândurilor negative. Empatia este cultivată prin ascultare activă și exerciții de punere în locul celuilalt, iar abilitățile sociale sunt întărite prin comunicare asertivă și gestionarea eficientă a conflictelor. Studiul arată că aplicarea consecventă a acestor tehnici conduce la o mai bună gestionare a emoțiilor, relații interpersonale mai sănătoase și o stare generală de bine, atât în mediul personal, cât și profesional.

Inteligența emoțională este o competență esențială, cu un impact profund asupra învățării, relațiilor și bunăstării generale. Integrarea sa în educație, prin programe dedicate și metode practice, poate contribui la formarea unor indivizi echilibrați, empatici și adaptabili.

Bibliografie:

1. Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). *Emotional Intelligence 2.0*. TalentSmart.
2. Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual*. Multi-Health Systems.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
4. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
5. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

Inteligența emoțională și nivelul de performanță

Autori:

Prof. dr. Constandache Mihaela, Colegiul Comercial „Carol I” Constanța mihaela_constandache@yahoo.com

Viața a demonstrat faptul că la sfârșitul anilor de școală, mulți elevi sunt nepregătiți pentru provocările viitoare, atât ca indivizi, cât și ca membri ai societății. Abordarea prin excelență cognitivă a demersurilor curriculare și didactice nu este suficientă pentru a avea succes și a fi fericit. Este nevoie de abilități practice pentru gestionarea emoțiilor. Din perspectiva noilor teorii despre natura emoțiilor, prin învățare socială și emoțională, dacă inteligența emoțională a copiilor este dezvoltată, aceasta constituie un bagaj important pentru viitorul lor personal și profesional. Studiile arată că IE (inteligența emoțională) este cel mai bun predictor pentru achizițiile viitoare, pentru succes față de inteligența tradițională, cognitivă. Este o abilitate transferabilă care permite adaptarea rapidă a omului la schimbările sociale contemporane. Prin urmare, obținerea succesului în viață depinde de abilitățile emoționale și sociale care se formează pe tot parcursul educației formale sau cel puțin ar trebui să fie urmărite ca obiective, dincolo de disciplină¹.

Reuven Bar-On lansează propria definiție a inteligenței emoționale care reprezintă o gamă de „capacități, competențe și deprinderi noncognitive, care influențează posibilitatea unei persoane de a face față cererilor și presiunilor din mediu. Atributul emoțional este utilizat pentru a accentua ideea că acest tip specific de inteligență diferă de inteligența cognitivă”. Analizând mai multe cercetări, R. Bar-On susține că inteligența emoțională se asociază mai degrabă cu potențialul de a avea succes, decât succesul în sine. Așadar, el identifică și grupează elementele structurale ale inteligenței emoționale având la bază unele aspecte comportamentale ale persoanei, considerând că acestea se pot forma și regla în cadrul procesului educațional. Aceste componente structurale prezintă aspectul intrapersonal, interpersonal, adaptabilitatea, controlul stresului și dispoziția generală².

D. Goleman numește inteligența emoțională „cheia succesului în viață”, argumentând prin studii empirice importanța și caracterul decisiv al inteligenței emoționale pentru carieră și formarea abilităților profesionale. Astfel, el accentuează ideea conform căreia inteligența emoțională este unul dintre cei mai puternici predictorii ai succesului în viață, detronând inteligența academică³.

Inteligența emoțională, în viziunea lui D. Goleman, este o „mixtură” de atribute precum: încrederea în sine, autocontrolul, diplomație, gândire liberă, empatie, tact - ceea ce conferă persoanei capacitatea de a-și controla emoțiile și în consecință de a avea succes. În reprezentarea lui D. Goleman, inteligența emoțională determină potențialul de a însuși capacități practice bazate pe cinci elemente:

- autoreglarea: abilitatea de a controla și regla propria stare emoțională;
- conștiința de sine: cunoașterea și înțelegerea emoțiilor și sentimentelor proprii;
- motivația: dirijarea emoțiilor și sentimentelor pentru atingerea scopurilor;

¹ Pop, V.L. (coord.), Ardelean, D.M., Pop, V.L., *Strategii didactice în perspectivă transdisciplinară - Modul 1*, dezvoltat în cadrul proiectului Dezvoltarea profesională a cadrelor didactice din mediul rural prin activități de mentorat, Proiect cofinanțat din Fondul Social prin Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea resurselor umane 2007-2013, 2011;

² Rusu, E., *Abordări conceptuale în studiul inteligenței emoționale*, https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/121_130_Abordari%20conceptuale%20in%20studiul%20inteligentei%20emotionale.pdf;

³ Idem, Rusu, E.;

- empatia: identificarea și explicarea emoțiilor și sentimentelor celorlalți;
- abilități sociale: stabilirea relațiilor cu ceilalți⁴.

Aceste elemente determină felul în care se poziționează persoana față de sine și față de ceilalți, precum și calitatea relațiilor interpersonale, prin urmare arată proporția în care s-a izbutit să se transfere potențialul afectiv al persoanei în randament personal și social.

Inteligența emoțională este capacitatea indivizilor de a recunoaște propriile emoții și pe cele ale celorlalți, de a discerne între sentimente diferite și de a le eticheta corect, folosind informațiile emoționale pentru a ghida gândirea și comportamentul și a gestiona și regla emoțiile pentru a se adapta mediilor sau pentru a atinge obiectivele proprii.

Gradul de inteligență academică și inteligența emoțională nu sunt complementare, ci pur și simplu abilități separate. Acuitatea emoțională și intelectuală sunt amestecate în fiecare individ în proporții diferite. În ciuda stereotipurilor, sunt foarte persoanele care să aibă un coeficient de inteligență academică foarte ridicat și un nivel scăzut de inteligență emoțională sau invers.

Învățarea cognitivă implică plasarea de informații noi în cadre și moduri de înțelegere deja existente fiind ineficientă în formarea competențelor de inteligență emoțională. Goleman a stabilit un proces optim pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în organizații în patru faze: pregătirea pentru schimbare, formarea, abilitățile de transfer și întreținere și evaluare⁵.

Pentru un copil sau adolescent inteligent emoțional, competiția devine ceva firesc iar cooperarea este o împărtășire de experiențe cognitive și emoționale în același timp.

Folosirea inteligenței emoționale îl va ajuta pe viitorul adult să devină capabil de admirație față de ceilalți, de dăruire, apropiere și împărtășire a dorințelor și idealurilor prin care viața lui se poate transforma în mai bine. Adolescentul echilibrat emoțional, deși poate fi plin de frământări, va folosi curiozitatea pentru a descoperi mai mult, se va integra social, însușindu-și deprinderile potrivite, identificându-și resursele și devenind un competitor apt profesional. Confruntările cu ceilalți îl vor determina să performeze și să-și sedimenteze mai bine propriul set de valori spirituale pe care le transformă în modele și idealuri, fixându-și apoi principalele concepții despre lume și viață ce vor deveni linii personale de conduită.

Formarea și deprinderea abilităților de abordare eficientă a stărilor emoționale, oferirea unor multiple posibilități de autocunoaștere și identificare a resurselor personale, de formare și creștere a stimei de sine, a unor capacități de gestionare a impulsurilor generate de stări negative, precum și unor modalități prin care să învețe să dăruiască, să fie loiali, să se dezvolte prin cooperare dar și prin intrarea în competiții, pot fi câteva elemente pe care este util ca cei care interacționează cu elevii să le cultive la aceștia⁶.

O persoană cu inteligență emoțională are o foarte bună capacitate de a empatiza cu cei din jur și, mai ales, de a influența emoțiile. Oamenii inteligenți emoțional sunt capabili să își adapteze comportamentul în funcție atât de persoană, cât și de context, datorită talentului lor de a îi "citi" pe ceilalți, reușind astfel să obțină maximum de beneficii din relațiile sociale.

Educația afectivă, ca meta-proces de reflectare asupra experienței de învățare, se bazează pe cinci procese de bază:

⁴ Goleman, D., *Inteligența emoțională*, Curtea veche Publishing, București, 2008;

⁵ Sfetcu, N., *Modele ale inteligenței emoționale în cercetare și educație*, 2020, <https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fwww.setthings.com%2Fro%2Fmodele-ale-inteligenței-emoționale-in-cercetare-si-educație%2F>;

⁶ Diaconu Stoica, A.G., *Inteligența emoțională și rolul ei în formarea personalității copilului*, EDICT, Revista Educației, ISSN 1582-909X, 2019;

- elevii sunt capabili, valoroși, responsabili și trebuie tratați ca atare pentru a le da posibilitate să se dezvolte;
- învățarea este un proces de colaborare profesor – elev, elev – elev ce impune o rețea de relații în clasă, bazate pe înțelegere emoțională reciprocă, cu scopul de a sprijini învățarea;
- procesul înseamnă modul cum se construiește produsul, deci ceea ce facem în clasă afectează ceea ce obținem la final;
- elevii au un potențial pozitiv în toate domeniile activităților omenesti;
- potențialul poate fi pus în valoare prin ambient, politici, programe, procese special construite care conduc la dezvoltare.

Învățarea afectivă oferă paradigma în care inteligența emoțională și cea academică se sprijină reciproc. Crearea unui mediu de învățare adecvat este crucială pentru ca elevii să vadă experiențele de învățare într-o perspectivă pozitivă, motivantă. Ar fi util să examinăm clasa și școala din perspectivele celor cinci principii pe care se bazează învățarea afectivă.

Bibliografie:

1. Diaconu Stoica, A.G., *Inteligența emoțională și rolul ei în formarea personalității copilului*, EDICT, Revista Educației, ISSN 1582-909X, 2019;
2. Goleman, D., *Inteligența emoțională*, Curtea veche Publishing, București, 2008;
3. Pop, V.L. (coord.), Ardelean, D.M., Pop, V.L., *Strategii didactice în perspectivă transdisciplinară* - Modul 1, dezvoltat în cadrul proiectului Dezvoltarea profesională a cadrelor didactice din mediul rural prin activități de mentorat, Proiect cofinanțat din Fondul Social prin Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea resurselor umane 2007-2013, 2011;
4. Rusu, E., *Abordări conceptuale în studiul inteligenței emoționale*, https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/121_130_Abordari%20conceptuale%20in%20studiul%20inteligentei%20emotionale.pdf;
5. Sfetcu, N., *Modele ale inteligenței emoționale în cercetare și educație*, 2020, <https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fwww.setthings.com%2Fro%2Fmodele-ale-inteligentei-emotionale-in-cercetare-si-educatie%2F>;

Inteligența emoțională în sprijinul învățării fizicii

Daniela Gabriela Constantin

Colegiul Tehnic „Dimitrie Leonida” – București

Dincolo de aparența abstractă a formulelor și a teoriilor fizice, această știință a naturii poate deveni un teren fertil pentru cultivarea răbdării, a curiozității autentice și a perseverenței. Fizica nu înseamnă doar învățarea de legi, ci și antrenarea gândirii critice, a capacității de a pune întrebări și de a rămâne motivat în fața complexității. În acest sens, integrarea dimensiunii emoționale în procesul didactic nu doar că îmbogățește învățarea, ci contribuie la formarea unor elevi conștienți de propriile emoții, capabili să colaboreze și să depășească obstacole cognitive sau afective.

Inteligența emoțională cuprinde mai multe componente cheie – autocunoașterea, autoreglarea emoțională, motivația internă, empatia și abilitățile sociale – toate fiind extrem de utile în orele de fizică. Autocunoașterea ajută elevul să-și identifice frustrarea atunci când nu înțelege un concept, iar autoreglarea îl susține în gestionarea acestei stări. Empatia îl face pe profesor atent la ritmul fiecărui elev, iar abilitățile sociale permit colaborarea eficientă în cadrul experimentelor de grup. În plus, motivația internă este esențială în fața provocărilor logice și abstracte pe care fizica le presupune.

Iată câteva exemple de bune practici care integrează inteligența emoțională în orele de fizică:

1. Predarea legii inerției oferă o ocazie excelentă pentru integrarea dimensiunii emoționale în cadrul unei lecții de fizică. În loc să se înceapă direct cu definiția formală – „Un corp își păstrează starea de repaus sau de mișcare rectilinie uniformă atâta timp cât asupra lui nu acționează forțe externe” – profesorul poate porni de la o experiență emoțional-personală. Elevilor li se cere să povestească un moment din viața lor când au simțit efectele inerției: de exemplu, o frânare bruscă într-un autobuz, un accident minor cu bicicleta, sau momentul în care un obiect a căzut brusc de pe banchetă în timpul unei curbe. Această invitație la relatare personală are un efect dublu:

- le trezește interesul și implicarea afectivă;
- le validează trăirile și le leagă de fenomenul fizic analizat.

După ce se ascultă câteva exemple, se face **o analiză comună a stărilor emoționale**:

Cum v-ați simțit în acel moment? Ați fost speriați? Surprinși? Ce reacție a avut corpul vostru? Ați învățat ceva din acea situație?

Apoi, profesorul introduce legea propriu-zisă și conectează teoria cu experiențele trăite de elevi. Astfel, învățarea nu mai este o simplă recepție de conținut, ci un **proces activ și afectiv**, în care elevii își asociază cunoștințele cu emoții, trăiri și reflecții personale. În această lecție se antrenează:

- **autocunoașterea** – elevul reflectează asupra propriei reacții într-o situație reală;
- **empatia** – ascultând experiențele colegilor;

- **ascultarea activă** – prin dialog și validare reciprocă;
- **motivația** – deoarece învățarea are un sens personal și aplicabil în viață.

Această abordare transformă o lecție de fizică într-o experiență de învățare integrată, care dezvoltă simultan competențe științifice și emoționale – esențiale pentru un proces educativ complet și autentic.

2. În cadrul unui experiment despre presiune, elevii lucrează în echipe pentru a construi un barometru simplu. Se pune accent pe comunicarea clară, pe asumarea rolurilor și pe gestionarea frustrării care poate apărea în cazul unui eșec experimental. După activitate, se face o sesiune de reflecție: ce am simțit? Ce am învățat despre mine și despre ceilalți? Astfel, se dezvoltă autoreglarea emoțională și cooperarea.

3. Când se predă tema undelor sonore, profesorul poate folosi exemple din muzică, solicitând elevilor să identifice cum anumite sunete le trezesc emoții. Discuția se extinde spre frecvență, amplitudine și propagarea undelor. Prin această abordare integrativă, elevii își dezvoltă nu doar înțelegerea fenomenelor, ci și conștientizarea reacțiilor lor interioare și capacitatea de a le exprima.

4. La tema energiei, se pot organiza dezbateri despre consumul responsabil și efectele asupra mediului, iar elevii sunt încurajați să exprime ce simt în fața fenomenelor climatice extreme. Se creează astfel o legătură între conceptele fizicii și responsabilitatea emoțională față de lume. Elevii își dezvoltă empatia față de generațiile viitoare și motivația de a acționa în mod etic.

În concluzie, predarea fizicii poate fi un context excelent pentru formarea inteligenței emoționale. Dincolo de formule și legi, fizica oferă ocazia unor reflecții despre lumea în care trăim, despre impactul acțiunilor noastre și despre capacitatea de a colabora, a ne înțelege emoțiile și a le exprima în mod constructiv.

Bibliografie

1. Mayer, John D. & Salovey, Peter, *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications*, Psychological Inquiry, 2004.
2. Cazan, Ana-Maria, *Inteligența emoțională și adaptarea la mediul academic*, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2012.
3. Brackett, Marc A., et al. *Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum*, Learning and Individual Differences, 2012.
4. Popescu, Mariana, *Didactica fizicii. Fundamente și aplicații*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015.
5. Ștefan, Iuliana, *Comunicarea în predarea științelor. Ghid practic pentru cadrele didactice*. Editura Universitară, București, 2020.



DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

prof. Constantinescu Mirela
Colegiul Tehnic „Danubiana”, Roman

Inteligența emoțională este capacitatea noastră înăscută de a simți, folosi, înțelege, exprima, identifica, învăța, explica și de a ne controla emoțiile. Toate acțiunile noastre, precum și întregul nostru comportament au la bază emoțiile. Simțim înainte de a gândi. Ne dorim să ne simțim iubiți, pretuiți, fericiți. Emoțiile și sentimentele ne caracterizează într-un mod profund natura noastră de ființe umane. Inteligența emoțională ține de conștientizarea propriilor emoții, stăpânirea acestor emoții (prin controlarea cauzelor generatoare), motivația interioară de a evolua, dublată de inițiativă, optimism și dăruire, empatie (capacitatea de a înțelege emoțiile și sentimentele altora) și, nu în ultimul rând, de aptitudinile sociale, adică de capacitatea de a stabili relații pozitive, de a coopera și colabora cu ceilalți, de a rezolva conflicte, de a capta atenția. Capacitatea de a recunoaște și de a face față emoțiilor duce la performanțe mai mari la școală, în muncă și în relațiile interumane.

Inteligența emoțională este un alt mod de a fi inteligent: inteligența inimii. Înseamnă:

- să cunoști emoțiile, să le recunoști
- să poți să te pui în pielea celuiilalt
- să știi să iei decizii
- să-ți asumi responsabilitatea pentru ceea ce faci
- să fii motivat
- să știi să comunici cu ceilalți pentru a avea relații armonioase.

În esență, inteligența emoțională înseamnă două lucruri: a fi într-un bun contact cu noi înșine și a avea relații satisfăcătoare cu ceilalți.

A fi în contact cu noi înșine înseamnă:

- *Să ne cunoaștem propriile emoții.* Adică să putem identifica emoțiile pe care le trăim, să le putem denumi, și mai ales să le acceptăm așa cum sunt ele: pozitive sau negative, plăcute sau dureroase. Contactul cu propria persoană se referă și la cunoașterea propriilor nevoi, dorințe și impulsuri, precum și determinarea cauzelor ce duc la apariția lor.
- *Să putem controla felul în care ne manifestăm emoțiile.* Indiferent ce emoții simțim, trebuie să știm cum să le exprimăm în funcție de situație. A ne controla emoțiile nu înseamnă a le bloca, ci a le putea stăpâni, cât timp păstrăm contactul cu ele.
- *Să ne putem motiva pentru a atinge un scop.* Emoțiile sunt un mare rezervor de energie, dacă știm cum să le direcționăm și să le punem în slujba rațiunii. A urmări un scop presupune efort, renunțare la plăcerile imediate, uneori și frustrare, dezamăgire, durere. De aceea, este important să nu ne lăsăm disturbați de emoțiile neplăcute care pot apărea pe parcurs.

A avea relații satisfăcătoare cu ceilalți presupune:

- *Să fim empatici.* Empatia se referă la a-i înțelege pe ceilalți, a rezona la emoțiile lor și a-i putea trata conform nevoilor lor emoționale. A fi empatic înseamnă să putem privi viața din perspectiva celuiilalt, fără ca acest lucru să însemne neapărat că suntem de acord cu el (poți fi empatic cu un criminal, adică să înțelegi cum a ajuns așa, fără să fii însă de acord cu el).
- *Să învățăm să relaționăm eficient,* adică să știm să comunicăm autentic, să cerem ajutorul și părerea celorlalți când avem nevoie, precum și să găsim puncte de legătură cu ceilalți.
- *Să îi putem conduce pe ceilalți* presupune să știi cum anume să îi mobilizezi pe ceilalți astfel încât să accepte propunerile tale. Acest lucru înseamnă să ai capacitatea de a-i convinge cu ideile tale, să știi cum să-ți expui propriul punct de vedere, dar și să știi ce vor ceilalți, ca să știi ce să le oferi.

Din fericire și spre deosebire de IQ, care este un dat cu care venim și care cu greu se modifică în timpul vieții, inteligența emoțională se poate îmbunătăți la orice vârstă și de către oricine. Întotdeauna vom putea spera că vom avea succes și vom putea să fim fericiți. Acum depinde numai de noi!

Educația bazată pe inteligența emoțională nu este o abordare în termeni de calcul. Metodele detaliate, pas cu pas pot arăta bine pe hârtie și sună atrăgător atunci când îi auzim pe autori și pe experți vorbind despre ele. Dar aceste metode funcționează rareori în școală. La fel ca majoritatea lucrurilor care dau un sens vieții noastre și ne aduc satisfacție, educația este un proces extrem de complex și de profund. Educația bazată pe inteligența emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor noastre ne permite să creăm un echilibru mai sănătos în școală și în relațiile cu elevii. Acțiunile noastre trebuie să pună accent pe importanța sentimentelor și să ne ajute să ne ținem sub control emoțiile, în loc să acționăm impulsiv sau să ne lăsăm copleșiți de sentimente.

Pentru unii copii, viața este dură și nesigură; pentru alții, este plină de tensiune. În ambele cazuri, a-și pierde controlul poate însemna pierderea unor drepturi, pierderea unor activități extrașcolare sau de îndrumare. Copiii au nevoie de un mediu pozitiv, care le oferă numeroase oportunități. Educația bazată pe inteligența emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor noastre ne permite să creăm un echilibru mai sănătos în relațiile cu copiii prin accentuarea importanței sentimentelor și prin controlul emoțiilor.

Copiii au nevoie de inteligența emoțională:

- pentru a reuși în viață
- pentru a avea încredere în ei, în abilitățile lor
- pentru a se cunoaște mai bine și pentru a-i cunoaște și pe ceilalți
- pentru a-și transforma emoțiile negative, pentru a ști să se manifeste în siguranță atunci când se simt furioși, supărați, îngrijorați, obosiți, triști.

Copilul inteligent din punct de vedere emoțional:

- este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele
- recunoaște emoțiile celor din jurul său
- comunică ușor despre ceea ce îl interesează sau îl preocupă
- știe să spună NU fără să îi rănească pe ceilalți
- are un bun management al emoțiilor negative
- are comportamente rezonabile chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum și-ar dori și nu abandonează o activitate, nici atunci când devine dificilă
- are bine dezvoltat sistemul motivațional - de pildă, nu face unele activități doar pentru că i-au fost cerute să le facă sau doar cât este supravegheat, ci le face pentru că a înțeles că sunt utile pentru propria dezvoltare și îi oferă beneficii
- este sigur pe el în majoritatea situațiilor, iar atunci când simte că nu se descurcă, cere ajutorul
- se adaptează rapid la situații/ persoane noi
- nu îi este teamă să pună întrebări sau să își afirme preferințele
- are prieteni cu care se relaxează, dar de la care deopotrivă învață modele noi de comportament.

Aptitudinile cheie ale inteligenței emoționale sunt:

- *cunoașterea emoțiilor* - capacitatea de a recunoște sentimentele atunci când apar și de a nu le elimina dacă nu ne convin: „Sunt furios/ furioasă!” în loc să-mi „înghit” furia sau să iau un calmant.
- *gestionarea emoțiilor* - capacitatea de a aborda emoțiile neplăcute, după ce le-am acceptat că le simțim. „Îmi ocup timpul cu o activitate care mă face să mă simt bine”.
- *automotivarea* - emoțiile ne fac mai puternici sau mai neputincioși. „Să-mi dezvolt o formă de autocontrol emoțional”.
- *recunoșterea emoțiilor* - să-mi detectez cu mai multă precizie emoțiile și să-mi construiesc propriul „sistem de lucru” cu ele.

Nici o schimbare nu este posibilă fără acordul implicit și participarea activă a cadrelor didactice, elevilor și părinților.

Dezvoltarea inteligenței emoționale presupune:

- să fim cât mai conștienți de emoțiile pe care le experimentăm în fiecare moment

- să ne acceptăm emoțiile așa cum sunt ele (mai ales pe cele negative și dureroase)
- să învățăm să ne exprimăm emoțiile în mod adecvat, fără să ne lăsăm conduși de ele
- să păstrăm contactul cu propriile emoții chiar dacă mediul în care trăim nu le acceptă (și chiar dacă nu avem voie să le manifestăm)
- să ne perfecționăm în a citi emoțiile celorlalți
- să exersăm în continuu înțelegerea, toleranța și empatia față de cei din jurul nostru
- să încercăm să îi acceptăm pe ceilalți așa cum sunt ei
- să învățăm cum să spunem ce avem de spus, fără a-i răni pe ceilalți
- să învățăm să primim și să oferim afecțiune atunci când suntem în relație cu ceilalți
- să învățăm să ne prezentăm propriile puncte de vedere într-o manieră interesantă pentru ceilalți
- să învățăm să ne punem obiective, și să facem tot ce ne stă în putere să le atingem
- să învățăm să fim perseverenți și să trecem de frustrări, dezamăgiri și eșecuri
- să le transmitem și celorlalți scopurile noastre
- să reușim să îi animăm și să îi însușim pe ceilalți pentru a se schimba.

Iată în continuare câteva tehnici pentru dezvoltarea inteligenței emoționale:

1. Faceți efortul de a vă cunoaște mai bine, urmăriți să aflați ce fel de personalitate sunteți, obișnuiți să practicați introspecția și autoobservarea.
2. Reflectați la sentimentele voastre. Conștientizați emoțiile cu care vă confrunțați și găsiți cele mai fine nuanțe ale acestora. Învățați să le denumiți. De exemplu „mă simt confuz”, „neîmplinit”, „neînțeles”, „respins”, „rușinat” și nu simplu „mă simt nasol”.
3. Faceți distincție între gândurile și sentimentele dumneavoastră. Spuneți „Mă simt neglijat”, nu „Simt că ceilalți au treburi mai importante”.
4. Asumați-vă sentimentele pe care le aveți. Recunoașteți că „Sunt gelos”, nu „Tu mă faci gelos”. Analizați-vă mai bine propriile sentimente și nu acțiunile sau motivele celorlalți. Căutați să vă identificați nevoile emoționale neîmplinite.
5. Folosiți-vă de sentimentele pe care le aveți pentru a lua decizii. Întrebați-vă: Cum m-aș simți dacă aș face asta? Cum m-aș simți dacă nu aș face? Cum mă simt? Ce m-ar ajuta să mă simt mai bine?
6. Folosiți-vă de sentimente pentru a vă fixa obiectivele. Gândiți-vă cum ați vrea să vă simțiți sau cum ați vrea să se simtă cei din jur, clienții, partenerul, copiii voștri.
7. Validați sentimentele celorlalți. Arătați empatie, înțelegere și acceptare pentru ceea ce simt cei din jur. Nu-i criticați, judecați, controlați sau etichetați.
8. Învățați să faceți față sentimentelor negative. Folosiți de exemplu ceea ce de obicei denumim ca mânie, enervare, ca să vă simțiți mai dinamizați și energizați.
9. Fiți sinceri și exprimați într-un mod cât mai obiectiv ceea ce simțiți. Nu afirmați „Urăsc ciorapii ăștia” sau „Ador cafeaua cu frișcă”. Sunt exprimări care sigur nu reflectă ceea ce simțiți cu adevărat.
10. Identificați-vă fricile și dorințele profunde. Autocunoașterea este piatra de temelie dacă dorim să ne îmbunătățim inteligența emoțională.
11. Învățați să vă identificați emoțiile mai degrabă decât să etichetați oamenii și situațiile. Pentru aceasta enunțați propoziții alcătuite din trei cuvinte, care încep cu „Mă simt...sau...” „Sunt nerăbdător”, nu „Este îngrozitor ce se petrece” sau „Mă simt jignit” și nu „Ești un nenorocit”.
12. Evitați oamenii care vă fac să vă simțiți inconfortabil. Până veți reuși să mai creșteți interior și să puteți face față emoțiilor negative care vi le provoacă, evitați anturajul care vă generează stări proaste.

Pentru cadrele didactice...

- Integrați activități pentru dezvoltarea abilităților sociale și emoționale în programul zilnic școlar.
- Cercetați succesul unor programe de dezvoltare socială și emoțională (de ex. luarea deciziilor, rezolvarea de probleme, rezolvarea creativă a conflictelor) și discutați cu colegii de cancelarie despre consecințele pozitive ale implementării acestora.
- Demonstrați elevilor dumneavoastră un comportament inteligent social și emoțional.
- Participați la forumuri, conferințe, întâlniri cu specialiști, discuții pe internet pe tema dezvoltării sociale și emoționale.

- Promovați în clasă activități pentru dezvoltarea abilităților sociale și emoționale, folosind mijloacele TIC: jocuri pe computer și video.
- Fiți receptivi (e) la momentele care se întâmplă în clasă în mod natural: momentele când observați schimbarea stărilor și a dispozițiilor, conflictele, actele de grijă față de ceilalți, respectul, atenția.
- Valorizați inteligența socială și emoțională a elevilor dumneavoastră ca fiind mult mai importante decât dezvoltarea lor cognitivă.
- Încurajați exprimarea impresiilor despre abilitățile emoționale și sociale dezvoltate în clasa dumneavoastră! De exemplu, un afișaj/ panou despre vocabularul emoțiilor, un afișaj/ panou cu complimente adresate de elevi între ei sau probleme despre care ei doresc să vorbească și răspunsuri la acestea.
- Verificați împreună cu alte cadre didactice din școală strategiile folosite la clasă în lucrul cu elevii pentru susținerea competențelor sociale și emoționale.
- Țineți un jurnal în care să reflectați asupra emoțiilor dumneavoastră și încurajați-i pe copiii cu care lucrați să aibă o astfel de activitate pentru monitorizarea emoțiilor, atât cele pozitive, dar mai ales cele negative.
- Oferiți ajutor elevilor în evaluarea emoțiilor și sentimentelor: învățați-i să clasifice cuvintele care denumesc emoții, învățați-i să găsească cuvinte pentru emoții; începeți prin exprimarea emoțiilor sau prin discuții despre sentimente.
- Acordați-le oportunitatea de a alege: laudați-i pentru deciziile luate, întreabați-i cum pot fi ajutați pentru a veni în rezolvarea nevoilor lor, dar nu insistați cu această cerere.
- Respectați sentimentele lor: întreabați-i cum se simt, ce își doresc înainte de a acționa, gândiți-vă ce vă propuneți să simtă elevii prin activitățile de învățare, ce sentimente creează un mediu pozitiv de învățare.
- Validați sentimentele: acceptați sentimentele lor, arătați înțelegere, empatie, grijă și respect, atenție, oricare ar fi problema și nu uitați că întotdeauna prima dată este de dorit să validați sentimentele.
- Împuterniciți-i: întreabați-i cum se simt și ce ar fi necesar pentru a se simți mai bine, învățați-i să rezolve singuri problemele folosind empatia, compasiunea și respectul mutual pentru sentimentele altora.
- Evitați etichetările și judecățile critice: evitați etichetarea subiectelor ca fiind bune/ rele, drăguțe/ grosolane etc., evitați „ar trebui”.
- Identificați zilnic acele exerciții prin care ați putea să lucrați și asupra emoțiilor elevilor.
- Ca activități de „dezgheț” folosiți modalități de a diagnostica starea emoțională a elevilor la început de zi.
- Asociați situațiile de învățare cu emoții și sentimente. Alocați timp pentru a vorbi despre ele.
- Discutați cu elevii despre responsabilitatea emoțiilor, reacțiile emoționale, consecințele emoțiilor.

Concluzii

Sistemul educațional pune în mod tradițional accentul pe cele trei activități fundamentale - scris, citit, socotit - toate caracteristice emisferei stângi (dominată de raționalitate), excluzând aproape educarea facultăților emisferei drepte care este sediul imaginației, orientării spațiale, decodării muzicii, culorii, ritmului, creativității (dominanta sa fiind intuiția).

Pentru ca acești copii să nu aibă probleme emoționale în viitor, școala trebuie să găsească mereu noi posibilități, noi metode și resurse de a le dezvolta capacitățile, în special inteligența emoțională - cea mai valoroasă achiziție pe care se pot baza oricând în viitor.

Bibliografie

1. Daniel Goleman, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2001
2. Mihaela Roco, *Creativitatea și inteligența emoțională*, Editura Polirom, Iași, 2001
3. Jeanne Segal, *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, Editura Teora, 2000

Necesitatea dezvoltării inteligenței emoționale în mediul educațional

Prof. Copil Alina-Simona

Scoala Gimnazială „Mihai Eminescu”, Năsăud

Sintagma „inteligență emoțională” este larg răspândită în diferite domenii psiho-sociale, psiho-educative, socio-profesionale, organizaționale ș.a. Inteligența emoțională este abilitatea individului de a recunoaște, identifica, conștientiza, exprima și controla emoțiile.

Daniel Goleman, unul dintre principalii cercetători în domeniu, susține că inteligența emoțională este esențială pentru succesul în viață, fiind mult mai importantă decât IQ-ul în interacțiunile sociale și în performanțele educaționale. Aceasta include cinci competențe fundamentale:

- conștientizarea emoțională – capacitatea de a recunoaște și de a înțelege propriile stări emoționale;
- autoreglarea – abilitatea de a controla și de a gestiona emoțiile într-un mod constructiv;
- motivația – capacitatea de a se auto-motiva și de a folosi emoțiile pentru a atinge obiective;
- empatia – abilitatea de a înțelege emoțiile altora și de a răspunde în mod adecvat;
- abilități sociale – competența de a interacționa și de a colabora eficient cu ceilalți.

În plan educațional, competența emoțională este importantă în cazul copiilor, deoarece aceasta permite:

- mobilizarea resurselor personale în diferite situații, în scopul unei adaptări optime la mediul cu care se confruntă;
- stabilirea unor relații sociale eficiente cu ceilalți;
- recunoașterea și decodificarea trăirilor emoționale personale (conștientizarea și recunoașterea propriilor emoții);
- recunoașterea și decodificarea trăirilor emoționale ale celorlalți;
- receptivitatea la nevoile semenilor;
- adoptarea unui comportament prosocial;
- manifestarea empatiei în raport cu ceilalți (Denham et al., 2003).

În sfera dezvoltării competențelor emoționale ale elevilor, profesorul are un rol central. Competențele emoționale ale profesorului influențează procesul de formare al competențelor emoționale ale elevilor și au o influență mare asupra dinamicii grupului, acestea contribuind în mod semnificativ la următoarele:

- proiectarea didactică a unor activități educaționale în care se pune accent pe resursele personale ale elevilor, în mod deosebit pe punctele forte identificate la aceștia;
- proiectarea didactică a unor activități educaționale care asigură colaborarea între elevi în procesul de realizare a sarcinii;
- manifestarea unui comportament care evidențiază respect față de ceilalți, în scopul promovării unui model de interacțiune;
- promovarea dezvoltării unor atitudini de susținere reciprocă, bazate pe atașament;
- evidențierea comportamentelor prosociale și încurajarea creșterii frecvenței acestora

Efectele pozitive ale competențelor socio-emoționale ale profesorilor în contextul educațional sunt multiple. Acei profesori care dețin competențe socio-emoționale sunt capabili să desfășoare activitățile didactice în mod plăcut și eficient, iar efectul este reflectat în eficacitate colectivă. De asemenea, rata problemelor de comportament este semnificativ mai scăzută în situațiile în care între profesori și elevi există o relație eficientă. Mai mult decât atât, percepțiile

elevilor cu privire la sprijinul oferit de colegi, profesori și părinți influențează interesul manifestat față de actul învățării, respectiv cu cât sprijinul acordat este mai mare și percepțiile sunt pozitive, cu atât crește motivația față de învățare.

Cele mai eficiente metode pentru dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor sunt:

1. Educația emoțională – introducerea educației emoționale în școală poate ajuta elevii să devină mai conștienți de propriile lor emoții și să învețe strategii de gestionare a acestora. Școlile pot elabora și introduce cursuri sau programe de educație emoțională în curriculum pentru a ajuta elevii să înțeleagă și să dezvolte aceste abilități. Aceste cursuri pot include discuții despre emoții, exerciții de conștientizare și activități practice.
2. Promovarea empatiei – profesorii pot încuraja empatia prin intermediul discuțiilor și a exercițiilor care implică punerea în locul altor persoane și înțelegerea sentimentelor acestora. Această substituie de roluri ajută elevii să privească o problemă din mai multe perspective, să înțeleagă și să accepte totodată și alt punct de vedere decât cel propriu.
3. Dezvoltarea abilităților sociale – elevii pot învăța abilități de comunicare eficientă, de rezolvare a conflictelor și lucrul în echipă, ceea ce îi va ajuta să se descurce mai bine în relațiile lor sociale. Profesorii și părinții au un rol crucial în susținerea dezvoltării inteligenței emoționale a elevilor, colaborând în vederea creării unui mediu sigur și deschis, în care elevii să poată vorbi despre emoțiile lor și să învețe din experiențe pozitive și negative.
4. Experiențe practice – o parte esențială a dezvoltării inteligenței emoționale este aplicarea practică a cunoștințelor dobândite.

Există o varietate de strategii menite să contribuie la dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor. Printre acestea se numără următoarele:

a) lansarea propunerilor pentru elevi pentru a se implica activ în dezvoltarea competențelor socio-emoționale. În acest sens, elevii trebuie să exerseze disponibilitatea pentru a vorbi despre ceea ce simt, în mod autentic și în medii sigure . De asemenea, aceștia vor fi sprijiniți să dobândească o serie de abilități care să-i ajute la recunoașterea, identificarea și exprimarea stărilor emoționale pe care le resimt în diferite contexte ;

b) furnizarea unor materiale didactice în scopul învățării elevilor să descrie starea emoțională pe care o simte pe parcursul unei zile. Încurajarea elevilor să vorbească despre starea emoțională din cadrul unei zile trebuie ascultată, întrucât scopul este de a putea interveni eficient atunci când se identifică dificultăți;

c) asigurarea unui mediu sigur în care emoțiile trăite de elevi sunt recunoscute și validate. Este nevoie să se asigure confidențialitate din partea grupului sau a cadrului didactic care ascultă.

d) implementarea unor activități care presupun conectarea emoțională cu conținutul curricular, de exemplu citirea unor texte/ cărți și exprimarea trăirilor emoționale pe care le resimt;

e) asigurarea educației digitale și utilizarea unor materiale, jocuri, platforme care oferă informații relevante despre competența socio-emoțională. Acestea pot constitui resurse pentru documentare sau pentru exersarea unor abilități de înțelegere a emoțiilor.

Recomandarea tehnicilor vizează adaptarea acestora de la cadrul general la cel particular, în sensul sublinierii nevoii de adaptare la specificul activităților sau în funcție de obiectivele stabilite de profesor.

O altă modalitate de a facilita dezvoltarea competențelor socio-emoționale este implicarea elevilor în cadrul activităților de grup. În cadrul activităților de grup, elevii sunt stimulați să interacționeze, să colaboreze și să coopereze, se stabilesc comportamentele acceptate, iar prin repetiție acestea sunt adoptate de membrii grupului. De asemenea, se încurajează și se recompensează comportamentele prosociale, se intervine frecvent și în mod eficient la menținerea relațiilor dintre membrii și se face apel la managerierea conflictelor și încurajarea unor strategii eficiente de abordare a părților implicate. În plus, se apelează la evaluări ceea ce conduce la sentimentul de eficacitate al grupului și se încurajează oferirea de suport din partea colegilor, atunci când situația o impune.

Beneficiile dezvoltării emoționale sunt multiple: îmbunătățirea performanțelor școlare, reducerea conflictelor și a comportamentelor distructive în clasă și în școală, creșterea încrederii în sine și implicit îmbunătățirea relațiilor interpersonale, pregătirea pentru integrare socială și pentru succesul în viață.

În concluzie, dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor este esențială atât pentru reușita lor în școală și în viață, cât și pentru menținerea stării de sănătate. Profesorii, părinții și sistemul educational trebuie să colaboreze pentru a crea un mediu în care aceste competențe socio-emoționale să fie cultivate și susținute, pentru a forma adulți echilibrați, empatici, încrezători, care să facă față provocărilor lumii complexe actuale.

Bibliografie

- Anderson, Walter, Curs practic de încredere în sine, Editura Curtea Veche, București, 2000;
- Băban. A., Psihologia copilului și adolescentului, Editura Polirom, 2007;
- Elias, Maurice J., Tobias, Steven. E., Friedlander, Brian S., Inteligența emoțională în educația copiilor, Editura Curtea Veche, București, 2012;
- Elias, Maurice J., Tobias, Steven. E., Friedlander, Brian S., Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților, Editura Curtea Veche, București, 2003;
- Faber, A., Mazlish, Elaine, Comunicarea eficientă cu copiii, acasă și la școală, Editura Curtea Veche, București, 2002;
- Goleman, Daniel, Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2008.

Inteligența emoțională în context educațional contemporan

Prof. Corban Lenuța Daniela, Colegiul Economic “Virgil Madgearu”- Iași

Într-o lume în continuă schimbare, complexitatea relațiilor interumane și provocările societale impun o redefinire a obiectivelor educației. Nu mai este suficientă doar acumularea de cunoștințe academice dacă vizăm și o dezvoltare armonioasă a individului. Drept urmare se impune integrarea unor competențe non-cognitive esențiale. În acest context, inteligența emoțională (IE), definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a percepe și influența emoțiile altora, devine o componentă vitală în structura educației contemporane. Aceasta nu este un simplu „soft skill”, ci o fundație pe care se construiesc succesul personal, profesional și bunăstarea psihologică.

Importanța IE în educație este susținută de numeroase studii care demonstrează o corelație directă între dezvoltarea competențelor emoționale și sociale și performanțele academice îmbunătățite, reducerea comportamentelor problematice, creșterea empatiei și a capacității de rezolvare a conflictelor. Un studiu longitudinal realizat de “CASEL” (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) în Statele Unite, deși nu în UE, oferă dovezi convingătoare că programele de învățare socio-emoțională (SEL) implementate în școli conduc la o creștere de 11 percentile a rezultatelor academice și la o îmbunătățire semnificativă a atitudinilor și comportamentelor elevilor. Această cercetare subliniază impactul pozitiv și măsurabil al integrării IE în curriculum.

Conștientizarea beneficiilor IE a determinat mai multe țări din Uniunea Europeană să implementeze programe de dezvoltare a acesteia în școli. Danemarca, de exemplu, este recunoscută pentru accentul pus pe bunăstarea elevilor și pe dezvoltarea competențelor sociale și emoționale încă din ciclul primar. Sistemul lor educațional încurajează colaborarea, empatia și învățarea prin joc, integrând implicit principii ale inteligenței emoționale. De asemenea, Finlanda, un model de excelență educațională, pune un accent deosebit pe dezvoltarea holistică a elevilor, incluzând în curriculum activități menite să îmbunătățească inteligența emoțională și reziliența. Nu există un program rigid de IE, ci o abordare integrată în toate disciplinele, cu profesori formați să sprijine dezvoltarea socio-emoțională. Un alt exemplu este Irlanda, care a introdus recent un cadru național pentru bunăstarea elevilor, ce include dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ca o prioritate. Programe pilot și resurse sunt oferite școlilor pentru a sprijini predarea acestor abilități.

Cercetările recente continuă să valideze necesitatea integrării IE în educație. Un studiu publicat în „Journal of Educational Psychology” a demonstrat că intervențiile bazate pe dezvoltarea inteligenței emoționale în școli pot reduce semnificativ nivelul de stres și anxietate la elevi, contribuind la o stare de bine generală și la o mai bună adaptare la cerințele academice. Un alt exemplu relevant vine din Spania, unde anumite regiuni au implementat programe-pilot de educație emoțională, iar rezultatele preliminare indică o îmbunătățire a climatului școlar și o reducere a fenomenelor de bullying. Integrarea inteligenței emoționale în educație este un subiect de interes crescut în Spania, iar mai multe regiuni și-au manifestat angajamentul prin implementarea de programe și inițiative. Deși nu există o implementare uniformă la nivel național, Catalonia, Comunitatea Valenciană și Andaluzia sunt printre regiunile care au fost la avangardă în acest domeniu. Programe precum cele dezvoltate de “GROP” (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitatea din Barcelona au fost implementate în școli catalane.

Comunitatea Valenciană a adoptat reglementări care promovează educația emoțională în școli, integrând-o în cadrul planurilor de învățământ. Există inițiative de formare a profesorilor și de implementare a unor programe specifice pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor. De asemenea, Andaluzia a manifestat un interes crescut pentru educația emoțională, cu inițiative la nivel de școală și programe de formare pentru cadrele didactice. Este important de menționat că, adesea, aceste inițiative sunt implementate fie la nivelul sistemului educațional regional, fie la nivel de școală individuală, iar progresul poate varia. În Spania, termenul de "Educație Emoțională" (Educación Emocional) este frecvent utilizat, alături de "Învățare Socială și Emoțională" (Social and Emotional Learning - SEL). Programele de dezvoltare a IE includ o varietate de activități, atât în cadrul orelor de curs, cât și prin activități extrașcolare, pentru a stimula cele cinci componente cheie (autoconștientizare, autoreglare, motivație, empatie și abilități sociale). În cadrul orelor de curs sunt incluse activități specifice diverse.

"Cercetătorul de emoții" este o activitate prin care elevii sunt învățați să identifice și să denumească o gamă variată de emoții, atât la ei înșiși, cât și la ceilalți. Se pot folosi cartonașe cu fețe care exprimă diverse emoții, fișe de lucru cu scenarii scurte pe care elevii trebuie să le analizeze emoțional, sau chiar observarea și discutarea emoțiilor personajelor din povești sau filme. Prin "Jurnalul emoțiilor" elevii sunt încurajați să țină un jurnal în care să noteze zilnic emoțiile resimțite și situațiile care le-au generat. Această activitate dezvoltă autoconștientizarea și ajută la identificarea tiparelor emoționale. "Teatrul și jocurile de rol" simulează situații sociale reale (ex: rezolvarea unui conflict, prezentarea unei idei, gestionarea unei frustrări). Elevii joacă diverse roluri, exersând empatia, comunicarea asertivă și abilitățile de rezolvare a problemelor. "Discuțiile ghidate și cercuri de partajare" vizează activități prin care profesorul facilitează discuții deschise despre emoții, respect, diferențe și soluționarea pașnică a conflictelor. Elevii sunt încurajați să-și împărtășească sentimentele și experiențele într-un mediu sigur și de susținere. "Exercițiile de mindfulness și relaxare" propun scurte sesiuni de meditație ghidată sau exerciții de respirație pot fi integrate la începutul sau sfârșitul orelor pentru a ajuta elevii să-și regleze emoțiile, să reducă stresul și să-și îmbunătățească concentrarea. "Copacul bunătății" este o activitate în cadrul căreia elevii scriu pe frunze confecționate din hârtie acte de bunătate pe care le-au observat sau le-au făcut, iar frunzele sunt lipite pe un "copac" în clasă. Această activitate promovează empatia și recunoașterea comportamentelor pozitive.

Activitățile extrașcolare vin și completează dezvoltarea emoțională a elevilor prin: "cluburi de dezvoltare emoțională/socială" în care elevii pot participa la ateliere interactive, jocuri de cooperare, activități de team-building și proiecte comunitare menite să le dezvolte abilitățile sociale și emoționale; "proiecte de voluntariat" ce vizează implicarea în activități de voluntariat ajutându-i pe elevi să dezvolte empatia, responsabilitatea socială și să experimenteze impactul pozitiv al acțiunilor lor asupra celorlalți; "mentoratul de la egal la egal" prin care elevii mai mari pot deveni mentori pentru cei mai mici, oferind sprijin emoțional și îndrumare, fiind dezvoltate astfel abilități de leadership, empatie și responsabilitate; "activități artistice (teatru, muzică, artă vizuală)", arta oferind o cale non-verbală puternică pentru exprimarea și explorarea emoțiilor;

"excursii și activități în natură" bazate pe interacțiunea cu natura și provocările de grup în aer liber care pot contribui la dezvoltarea rezilienței, a capacității de colaborare și a autoconștientizării. Aceste exemple ilustrează diversitatea modalităților prin care inteligența emoțională poate fi cultivată în mediul școlar, contribuind la formarea unor indivizi mai echilibrați, adaptabili și empatici.

În România, conștientizarea importanței inteligenței emoționale în educație este în creștere, iar tot mai multe școli și organizații non-guvernamentale (ONG-uri) implementează programe-

pilot și inițiative menite să dezvolte aceste competențe la elevi. Deși nu există încă o implementare uniformă la nivel național, există eforturi notabile în diverse județe. “Asociația pentru Valori în Educație (AVE România)” prin programul “HumanKind” a lansat un program de educație socio-emoțională care se adresează cadrelor didactice și, implicit, elevilor. Programul a început cu un proiect pilot ce a inclus 12 școli publice din județe precum Iași, Botoșani, Suceava, Dâmbovița, Olt, Sibiu, Neamț, Satu Mare și Ilfov. Scopul este de a forma profesorii pentru a susține elevii în dezvoltarea optimă a abilităților socio-emoționale, indiferent de materia predată. “Proiectul PACT pentru IMPACT” (Școala Gimnazială „Gheorghe Vernescu” din Râmnicu Sărat, jud. Buzău) vizează un parteneriat inovator între o școală privată internațională și o școală de stat, având ca scop dezvoltarea unui model educațional inovator, scalabil și aplicabil în orice unitate de învățământ din România. Deși nu este exclusiv pe IE, o componentă importantă este dezvoltarea competențelor non-cognitive. “Fundatia Verita – Programul SEE Learning™” prin Centrul de Resurse pentru Compasiune în Educație (CERC), a lansat în premieră în România programul SEE Learning™ (Social, Emotional and Ethical Learning) al Universității Emory (SUA). Acest program, considerat unul dintre cele mai inovatoare instrumente educaționale la nivel mondial, se adresează profesorilor din ciclurile primar și gimnazial, oferind cursuri gratuite pentru pregătirea educatorilor în predarea acestui curriculum la clasă. Prin urmare, multe școli din România, adesea prin inițiativa directorilor sau a profesorilor dedicați, implementează la nivel local proiecte și ateliere de educație emoțională. De exemplu, pe platforma Didactic.ro se găsesc numeroase materiale și proiecte educaționale dezvoltate de profesori români, centrate pe dezvoltarea inteligenței emoționale la diferite cicluri de învățământ.

Activitățile implementate în școlile din România pentru dezvoltarea IE sunt variate și adaptate vârstei elevilor. Aceste activități, fie integrate în orele de dezvoltare personală, de consiliere și orientare, fie desfășurate în cadrul unor proiecte extrașcolare, contribuie la dezvoltarea echilibrată a elevilor români, pregătindu-i nu doar academic, ci și emoțional și social pentru provocările vieții.

În concluzie, integrarea inteligenței emoționale în structura educației contemporane nu este doar o tendință, ci o necesitate stringentă. Prin dezvoltarea capacității elevilor de a-și gestiona emoțiile, de a empatiza și de a construi relații sănătoase, sistemele educaționale pot contribui la formarea unor indivizi echilibrați, responsabili și capabili să navigheze cu succes în complexitatea lumii moderne. Exemplele statelor membre ale UE demonstrează că o astfel de abordare este nu doar dezirabilă, ci și realizabilă, cu beneficii pe termen lung pentru societate în ansamblul său.

Bibliografie

- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (n.d.). Impact of SEL, <https://casel.org/impact/>
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M. & Shriver, T. P. (1997). Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators. Association for Supervision and Curriculum Development.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Articole și rapoarte privind politici educaționale europene-
<http://books.google.com/books?id=7q3XY0bsLwkC>

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă

Autor: Corde Anca Valentina

Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială Nr. 1 Cuzăplac

Educația actuală presupune mai mult decât transmiterea de informații: implică formarea unei personalități echilibrate, capabile să se adapteze provocărilor unei societăți în schimbare. În acest context, inteligența emoțională devine o componentă esențială a procesului educațional, permițând gestionarea eficientă a relațiilor interpersonale, autoreglarea emoțiilor și promovarea empatiei.

În lucrarea de față, ne propunem să evidențiem rolul inteligenței emoționale în conturarea unui sistem de educație echilibrat, eficient și adaptat nevoilor actuale, atât din perspectiva elevului, cât și a cadrului didactic.

Inteligența emoțională, conceptualizată de Daniel Goleman, cuprinde competențe precum conștientizarea de sine, autocontrolul, motivația internă, empatia și abilitățile sociale. Acestea influențează în mod direct climatul educațional, rezultatele școlare și starea de bine a elevilor.

Profesorii care promovează dezvoltarea emoțională în rândul elevilor contribuie la formarea unui mediu sigur, în care copiii se simt respectați, ascultați și valorizați. Prin activități precum jocurile de rol, jurnalul emoțional, cercurile de reflecție sau dezbaterile tematice, elevii învață să-și exprime emoțiile și să-și gestioneze relațiile.

Totodată, integrarea dimensiunii emoționale în predarea disciplinelor contribuie la o învățare mai profundă și la o relaționare autentică. De exemplu, în cadrul lecțiilor de științe, reflecțiile despre impactul uman asupra mediului pot fi corelate cu dezvoltarea empatiei față de natură și viitor.

În concluzie inteligența emoțională este fundamentul unei educații centrate pe elev, care valorifică atât progresul cognitiv, cât și echilibrul interior. Pentru a construi o societate empatică, echitabilă și funcțională, este esențial ca școala să devină un spațiu al siguranței emoționale, al acceptării și al dezvoltării personale.

Bibliografie

Goleman, Daniel – Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2008, pp. 27–89.

Roco, Mihail – Creativitate și inteligență emoțională, Editura Polirom, Iași, 2004, pp. 120–144.

Cucoș, Constantin – Educația. Dimensiuni culturale și interculturale, Editura Polirom, Iași, 2006, pp. 75–100.

Programele europene de învățare pe tot parcursul vieții – o cale spre cooperare și inovație în spațiul european

Prof. Înv. primar: Cornea Maria-Lucreția

Liceul cu Program Sportiv Bistrița

O parte importantă în activitatea cadrelor didactice este legată de managementul resurselor. Resursele alocate învățământului nu sunt niciodată generoase și de aceea este esențială capacitatea de a exploata eficient ceea ce este disponibil. Este necesar ca din ce în ce mai multe școli să dezvolte relații cu comunitățile locale, regionale, naționale și internaționale. Fiecare școală ar trebui să aibă un potențial ridicat de a câștiga resurse și credibilitate prin participarea la proiectele de cooperare. Participarea la aceste proiecte presupune proiectarea, dezvoltarea, câștigarea și conducerea cu succes a acestor proiecte.

În ultimii ani, educația pe tot parcursul vieții a devenit o prioritate a sistemelor de învățământ la nivel global. Învățarea formală împreună cu educația nonformală vin să personalizeze și să dezvolte aptitudini cât mai aproape de cerințele pieții și societății, pe de o parte, și priceperea și sufletul celui ce învață, pe de altă parte.

Comisia Europeană a reunit inițiativele sale privind educația și formarea sub o singură umbrelă - *Programul de învățare pe tot parcursul vieții*. Acesta are patru subprograme - Comenius (pentru învățământul preuniversitar), Erasmus (pentru învățământul superior), Leonardo da Vinci (pentru educație și formare profesională) și Grundtvig (pentru educația adulților) - și oferă persoanelor de orice vârstă oportunități de a studia oriunde în Europa.

Prin accesarea acestor programe s-a permis participanților să-și amelioreze înțelegerea aspectelor specifice ale politicii de formare profesională și a temelor de interes comun din țările lor, precum și generarea unui schimb continuu de sfaturi, idei și informații între toți participanții în program, incluzând atât vizitatorii, cât și gazdele;

Programul Comenius este prima componentă a Programului de învățare pe tot parcursul vieții și se adresează instituțiilor din învățământul preuniversitar de stat și privat, precum și tuturor membrilor comunității educaționale care își desfășoară activitatea în acest sector: elevilor, tuturor categoriilor de personal didactic, precum și autorităților locale, asociațiilor de părinți sau ONG-urilor care activează în domeniul educațional.

Comenius sprijină financiar realizarea de parteneriate școlare, proiecte de formare a personalului didactic, rețele de parteneriat școlar, precum și participarea la stagii de formare inițială și continuă pentru a crește calitatea și a consolida dimensiunea europeană în educație.

Egalitatea de șanse, avantajele pe piața muncii pe care le are o persoană instruită față de una care nu are acces la învățământ, promovarea învățării limbilor străine și a diversității lingvistice, promovarea cooperării între școli din România și instituții similare din alte țări europene sunt doar câteva dintre obiectivele urmărite.

În cadrul acestor programe se pot realiza diferite activități cu teme de interes general. De exemplu, dacă în proiect sunt implicate trei țări se poate propune ca temă cunoașterea istoriei acestora într-o anumită perioadă (secolul al XV-lea), punându-se accent pe hărțile istorico-geografice, viața agricolă și viața religioasă. Pentru a întocmi materialele, elevii au nevoie de cunoștințe din domeniile: *istorie-geografie*: localizare, granițe, vecini, împărțire teritorială, formarea statelor medievale, dominație, *educație cetățenească*: diversitate culturală și economică, influențe occidentale, *matematică și științe*: forma și dimensiunea în spațiu a teritoriilor ocupate, creșterea plantelor și animalelor și influența lor asupra dezvoltării pieții agricole și a meșteșugurilor, *educație pentru sănătate*: condițiile de păstrare a alimentelor, modul de preparare a hranei, *tehnologii*: studiul meșteșugurilor și a uneltelor folosite, dezvoltarea tehnicii și a progresului în vederea scurtării timpului de lucru și a calității produselor etc. *arte*: picturi pe piatră, pe sticlă și pe lemn sub aspect religios.

Pentru ca o activitate să fie eficientă, elevii implicați în astfel de proiecte trebuie conduși să valorifice informațiile din perspectiva idealurilor europene. Evenimentele abordate trebuie să vizeze aspecte specifice fiecărei țări, realizând în permanență conexiuni cu evenimente similare pe plan european.

O altă temă ce poate fi abordată este cea privind habitatul local. Se pot realiza fișe de observație conținând fotografia clasei, fotografia școlii și fotografii de habitate locale (apartamente, case). Se pot organiza excursii pentru a surprinde principalele elemente necesare

deschiderii subiectului cu tema „Habitatul”. În timpul acestor excursii elevii vor observa diferențe între munte, deal și câmpie, tehnici de construcție, tipuri de materiale, acoperișuri, scurt istoric (perioade istorice, casele săracilor, castele, mănăstiri, biserici). De asemenea, se pot realiza materiale în cadrul orelor de CDȘ, desene, fotografii, eseuri, reviste.

Proiectul Leonardo da Vinci are în vedere dezvoltarea tehnicilor de predare - învățare pentru toate persoanele implicate în educație și dezvoltarea instituțiilor care furnizează accesul la educație și formare profesională. Proiectele trebuie să urmărească promovarea calității în învățarea și formarea profesională pe tot parcursul vieții, îmbunătățirea calității și productivității muncii, stimularea dezvoltării forței de muncă în zonele rurale, dezvoltarea de parteneriate etc. Principalul obiectiv constă în sprijinirea participanților la formarea profesională în vederea dobândirii de cunoștințe, abilități și calificări pentru facilitarea dezvoltării personale, creșterea șanselor de angajare și participare pe piața muncii europene. De exemplu, pentru introducerea noilor tehnologii în activitatea de predare și învățare, țările implicate într-un astfel de proiect pot folosi sistemul de mesagerie internă, chatul, carnetul de bord al spațiului virtual acordat țărilor participante pentru a stabili eventualele activități. Fiecare echipă poate realiza prezentări Power Point, iar fiecare membru poate administra o pagină web personală.

Prin accesarea acestor programe li se oferă cadrelor didactice, precum și elevilor din toată Europa posibilitatea de a desfășura proiecte, de a-și îmbunătăți competențele de utilizare a computerului, competențele lingvistice, de a lega prietenii, de a schimba opinii, de a practica cetățenia europeană într-un spațiu securizant, având la dispoziție unelte și mijloace moderne de comunicare.

Educația nonformală are loc, așa cum spune și denumirea, în afara mediului formal, în afară de ceea ce se întâmplă la școală, la universitate etc. Este flexibilă, dar urmărește o serie de obiective de învățare, fapt ce îl motivează și îl responsabilizează pe cel care învață. De altfel, acesta este implicat în mod direct și activ în procesul de educație nonformală. Dacă pentru unele țări europene educația nonformală este o componentă a politicilor educaționale, există și state unde inițiativele pe această temă vin cu precădere din mediul privat sau ONG și unde abia încep să prindă contur strategii privind relația formal-nonformal-informal.

La nivel european au existat mai multe inițiative, începând cu Strategia de la Lisabona, prin care s-au punctat câteva prevederi generale privind depășirea barierelor dintre educația formală și nonformală, recunoașterea formelor de educație nonformală și recunoașterea faptului

că aceasta crește șansele tinerilor de a-și dezvolta noi competențe și găsi un loc de muncă. Însă, mai sunt pași de făcut pentru a fi unitar definită la nivelul statelor membre. În România, conceptul de educație nonformală nu a fost încă definit într-o formulă care să fie universal acceptată și recunoscută. Cu toate acestea, activitățile care pun accent pe dezvoltarea unor abilități personale și profesionale în afara cadrului oficial încep să capete amploare, în special în rândul tinerilor.

Programele de învățare pe tot parcursul vieții promovează direct sau indirect, explicit sau implicit, o viziune interculturală, nevoia de a articula eficient acțiunea școlii cu realitatea cotidiană a comunității locale în care trăiesc tinerii, cu mesajele educative pe care aceștia le primesc din familia și din grupurile asociate identității lor culturale specifice.

În concluzie, noua generație de programe Life Long Learning ce se desfășoară la nivel european, cu finanțare de la Comisia Europeană, ne oferă posibilitatea unor acțiuni care să conducă la dezvoltarea conceptului de învățare pe tot parcursul vieții, la promovarea performanțelor, a inovațiilor și a dimensiunii europene în sistemul și practicile educaționale. Cadrele didactice au posibilitatea de a-și dezvolta competențele cheie, de a îmbunătăți utilizarea noilor tehnologii informaționale, de a îmbunătăți capacitatea de comunicare într-o limbă străină, de a dezvolta comunicarea și colaborarea în plan educațional cu elevi și profesori din alte școli europene.

Bibliografie

****Învățământul de azi pentru Europa de mâine*, Nr.5, Editura „George Tofan”, Suceava 2008

****Managementul proiectului – ghid pentru formatori și cadre didactice*, Ministerul Educației și Cercetării, București, 2001

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Prof. Costea Victoria – Colegiul Național Economic Theodor Costescu,
Dr.Tr.Severin

Într-o lume aflată într-o continuă transformare, unde informația abundă, dar valorile, resursele emoționale și abilitățile sociale par adesea a fi lăsate pe plan secund, rolul educației devine unul de o importanță deosebită. Astăzi, avem nevoie de o **educație echilibrată**, care nu se rezume doar la transmiterea de cunoștințe, ci care se concentrează, în egală măsură, pe dezvoltarea unor **competențe emoționale** care să ajute copiii să se adapteze, să colaboreze, să rezolve conflicte, să se autocunoască, într-un cuvânt, să se dezvolte ca ființe umane complete.

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște propriile emoții, de a le gestiona într-un mod constructiv, de a empatiza cu cei din jur, de a stabili conexiuni sănătoase, de a motiva, de a rezolva conflicte fără a deveni agresiv, care poate arăta compasiune față de cei care trec prin greutăți. Aceste abilități, spre deosebire de cele pur cognitive, nu se dobândesc doar citind cărți sau rezolvând exerciții, ci se construiesc, cu mult efort, prin experiențe de viață, prin reflecție, prin dialog, prin lucrul în echipă, într-un climat de respect reciproc.

În contextul societății contemporane, marcat de instabilitate, de crize, de transformări rapide, de incertitudine, inteligența emoțională a devenit o resursă indispensabilă. Un tânăr care știe să-și stăpânească impulsurile, care poate colabora, care poate rezolva conflicte fără a deveni agresiv, care poate arăta compasiune față de cei care trec prin greutăți, va deveni un adult care poate aduce o contribuție pozitivă în lume. Acesta va deveni un lider care poate motiva, care poate deveni un exemplu, care poate susține coeziunea socială într-un context marcat de diversitate.

Promovarea inteligenței emoționale în școală poate avea multiple beneficii, nu doar asupra performanțelor școlare, ci și asupra dezvoltării armonioase a personalității copiilor. Studiile arată că elevii care participă la programe de dezvoltare socio-emoțională au o stimă de sine mai ridicată, se exprimă mai bine, se integrează cu ușurință într-un grup, manifestă mai multă toleranță față de diversitate, rezolvă conflictele într-un mod pașnic, fără a recurge la violență, și se descurcă mult mai bine în fața greutăților. Pe termen lung, acești tineri dezvoltă reziliență, flexibilitate, spirit civic, devenind cetățeni care contribuie la progresul societății.

Pe de altă parte, o atmosferă școlară care nu pune accent pe dezvoltarea inteligenței emoționale poate deveni un teren propice apariției unor comportamente nedorite, cum ar fi bullying-ul, excluderea socială, abandonul școlar, lipsa motivației sau apariția unor stări de anxietate sau depresie. Astfel, școala trebuie să se transforme într-un spațiu unde copiii se simt în siguranță, unde greșelile sunt privite ca oportunități de învățare, unde se exprimă fără teamă, unde sunt ajutați să se descopere pe ei înșiși, unde se dezvoltă într-un climat de respect, toleranță, sprijin reciproc.

Pentru a atinge aceste obiective, profesorii, consilierii școlari, dar și familiile, trebuie să colaboreze, folosind strategii care stimulează exprimarea emoțiilor, dezvoltarea empatiei, rezolvarea constructivă a conflictelor, lucrul în echipă, autocontrolul, motivația intrinsecă sau gândirea critică. Astfel, formarea unor tineri autonomi, care se cunosc, se respectă, se ajută între ei, va deveni o realitate. Acesta va fi fundamentul unor societăți mai unite, mai pașnice, care pot face față cu mult calm, echilibru, responsabilitate, umanitate, oricărei provocări.

În concluzie, promovarea inteligenței emoționale în procesul de predare-învățare reprezintă o investiție într-un viitor mai bun, într-o societate care poate privi cu optimism spre provocările care urmează. Astfel, copiii de astăzi vor deveni adulți care, fără a-și uita latura umană, vor ști să colaboreze, să rezolve conflicte, să se ajute unii pe alții, într-un spirit de solidaritate, de respect față de demnitatea oricărei persoane.

Inteligența emoțională și educația actuală

Autor: prof. Melinda Crăciun

Colegiul Agricol „Traian Săvulescu”, Tg. Mureș

Puține domenii ale psihologiei sunt astăzi atât de discutate precum cel al inteligenței emoționale. S-a pus în discuție adesea, care e superioară, EQ sau IQ. Inteligențele emoțională și intelectuală, însă, se completează reciproc, niciuna dintre ele nu poate compensa carențele celeilalte. Succesul școlar și dezvoltarea armonioasă a elevilor nu mai pot fi reduse doar la acumularea de cunoștințe teoretice. Factorii afectivi, relaționali și motivaționali, între care inteligența emoțională ocupă un loc central în educația centrată pe elev, pentru că înseamnă orientarea întregii activități spre dezvoltarea armonioasă a sa, profesorul devenind un facilitator al actului învățării și un organizator al procesului de predare-învățare-evaluare. Profesorul de azi trebuie să fie un profesionist atât al domeniului de specialitate, cât și al celui psihopedagogic, deoarece învățarea centrată pe elev oferă elevilor o mare autonomie și un control accentuat cu privire la disciplinele de studiu, la metodele de învățare, precum și la ritmul de studiu. Ei pot decide azi ceea ce se învață, modul cum se învață și momentul când se învață. De asemenea, elevii de azi își asumă un înalt grad de responsabilitate în contextul învățării, alegându-și în mod activ scopurile, administrându-și astfel învățarea. Ei nu se mai bazează pe faptul că profesorul le va spune ce, cum, unde când să gândească. Ei sunt cei care trebuie să înceapă să o facă, de aceea EQ are un rol tare important.

În domeniul teoriei inteligenței emoționale, nici astăzi nu putem vorbi despre o unitate de viziune și interpretare. Deși Daniel Goleman nu este primul care a scris despre inteligența emoțională, el este recunoscut ca fiind unul dintre pionierii subiectului, iar cartea sa *Emotional Intelligence – Why it can matter more than IQ*, apărută în 1995, a devenit un bestseller internațional. Meritul indiscutabil al lui Goleman este că prin mai multe lucrări științifice a atras atenția asupra importanței EQ-ului, dar și-a atras și o multitudine de critici, deoarece nu și-a putut justifica din punct de vedere științific declarațiile. El a declarat că adevăratul succes nu se găsește în cognitiv, ci în abilitățile emoționale, fără să aibă date concrete de cercetare, astfel încât ulterior au apărut nenumărate studii cu scopul de a verifica dacă acest lucru e adevărat.

S-a demonstrat că oamenii cu o inteligență emoțională bine dezvoltată sunt capabili de prietenii durabile, pot fi mai empatici, mai puțin tensionați, cu stima de sine crescută și o capacitate ridicată de a face față problemelor. Cu toate acestea, nu există încă o justificare

clară prin care să se poată dovedi că inteligența emoțională este mai importantă în obținerea succesului școlar decât abilitățile intelectuale, deși nu există nicio îndoială că un EQ mai mare contribuie la creșterea performanței.

Teoria cea mai respectată și mai puțin controversată despre inteligența emoțională, acceptată de reprezentanții profesiei, a fost elaborată de Mayer și Salovey¹, profesori la New Hampshire și Universitatea Yale. Conform definiției lor, inteligența emoțională este suma abilităților legate de capacitatea noastră de a procesa emoțiile. Include percepția, expresia, înțelegerea, tratamentul și capacitatea de a controla emoțiile, și modul în care utilizăm toate aceste abilități în dezvoltarea noastră personală. În această abordare, conceptul de EQ nu include filtrarea situațiilor de stres, capacitatea de adaptare, sănătate mentală, calitatea relațiilor noastre, succesul profesional și sănătatea fizică, de asemenea.

Autorii au circumscris existența a patru ramuri în dezvoltarea inteligenței emoționale. Primul element al modelului este reprezentat de *percepția, cunoașterea și exprimarea emoțiilor* și vizează abilitatea de a identifica emoții, sentimente și gânduri atât în ceea ce privește propria persoană cât și emoțiile altor persoane, din operele de artă, design etc., prin limbaj, sunet, apariții și comportamente. În același timp e abilitatea de a exprima emoțiile clar și de a exprima nevoile legate de acele sentimente, dar și de a distinge între exprimarea lor clară sau confuză, sinceră sau falsă. Al doilea e reprezentat de abilitatea de a folosi emoțiile pentru a stimula procesele cognitive, de exemplu prin rememorarea unor amintiri fericite se poate stimula și folosi creativitatea în rezolvarea diferitelor probleme. *Înțelegerea și analiza emoțiilor, folosirea cunoștințelor emoționale*, reprezintă cea de-a treia direcție. O persoană inteligentă emoțional își poate identifica sentimentele, poate exprima verbal, în nuanțe, tranzițiile subtile, (teama, surpriza, mirarea, tristețea, dezamăgirea), și le poate analiza și interpreta. *Controlul reflexiv al emoțiilor*, cea de-a patra ramură, acoperă capacitatea de a reglementa emoțiile, care se aplică nu numai emoțiilor proprii, ci și a celor din mediul nostru.

Prin urmare, în acest context, și cu datele pe care le avem azi despre EQ, educația actuală nu numai că trebuie să opereze cu instrumente de dezvoltare a inteligenței emoționale, dar trebuie să le introducă în procesul instructiv educativ, astfel încât să obțină cele mai bune rezultate, adică tineri adaptați mediului de viață actual, capabili de a se integra pe piața muncii, de a fi eficienți și, mai ales, fericiți și mulțumiți de viața lor.

¹ Mayer, J. D. – Salovey, P. (1997): What is emotional intelligence? In: Salovey, P. – Sluyter, D. (edit.): *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. Basic Books, New York. pp. 3–31.

Bibliografie

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. Bantam.

Salovey, P. – Sluyter, D. (edit.), (1997) *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. Basic Books, New York

De la suport emoțional la responsabilizare: două activități ușor de integrat în activitatea la clasă

Prof. Crăciun Rodica – Liceul Teoretic „Ovidius” Constanța

Sprijinirea elevilor în dezvoltarea emoțională și maturizarea intelectuală nu este doar în sarcina profesorului diriginte. Într-adevăr doar programa asociată orei de *Consiliere și dezvoltare personală* (s.n.) – deocamdată existentă doar pentru nivel gimnazial – menționează în nota de prezentare că această disciplină “contribuie semnificativ la starea de bine și la consolidarea încrederii în sine a elevilor, ca persoane unice și valoroase, care își cunosc potențialul individual, interacționează armonios cu ceilalți, *învață cu eficacitate și iau decizii școlare, personale, de carieră și stil de viață sănătos.*” Asta nu înseamnă însă că profesorii nedispuși să nu utilizeze strategii care să îi sprijine pe elevi în procesul de achiziție, asimilare și dezvoltare a competențelor vizate de disciplinele lor. Mulți o fac din instinct, un instinct definitoriu pentru orice cadru didactic adevărat, adaptându-și demersul didactic la caracteristicile clasei și ale fiecărui elev în parte tocmai pentru a facilita *învățarea cu eficacitate și dezvoltarea capacității decizionale asupra propriului parcurs educațional.*

Cele două activități pe care le propunem prin intermediul acestui articol pot face ca accentul să fie pus pe crearea unui mediu în care elevii să se autodescopere și să-și exploreze abilitățile și capacitățile într-o manieră informată. Considerăm că profesorul nu este doar un transmițător de informații, ci mai degrabă un facilitator al procesului de autocunoaștere. Rolul său este să creeze un spațiu sigur și încurajator, unde elevii să se simtă liberi să își exprime gândurile și sentimentele. Prin intermediul unor întrebări deschise și al unor activități interactive, profesorul îi poate ajuta pe elevi să-și identifice interesele, valorile și abilitățile. Este important de subliniat că scopul acestor activități nu este de a oferi elevilor răspunsuri gata făcute, ci de a-i ajuta să-și dezvolte abilitățile de gândire critică și de a lua decizii informate. În niciun caz profesorul nu va da răspunsuri sau soluții: acestea trebuie formulate de elevi, pe baza propriilor raționamente și evaluări.

Activitățile pot fi desfășurate cu toată clasa ori de câte ori profesorul consideră că elevii săi au nevoie de o ocazie de a se concentra asupra parcursului lor intelectual/educațional și/sau asupra lor înșiși. Următoarele sugestii au fost create pornind de la succesiunea a trei etape naturale în procesul de îndrumare: ANGAJARE – EXPLORARE – EXPERIENȚĂ.

GROW

"GROW" este un model a cărui dezvoltare este atribuită lui John Whitmore. Acronimul înseamnă "Scop, Realitate, Obstacole/Opțiuni, Calea de urmat" (Grow, Reality, Obstacles/Options, Way Forward). De exemplu, **scopul** unui elev ar fi să-și crească nota la matematică. **Realitatea** este nota actuală pe care elevul o are la matematică; "Realitatea" include, de asemenea, evaluarea onestă a elevului de ce nota sa este la acel nivel (el/ea nu înțelege lecțiile, nu alocă suficient timp etc.) și, de asemenea, evaluarea sa despre cât de departe este de obiectivul stabilit. Odată ce "realitatea" este definită (de către elev), **obstacolele** sunt mai ușor de identificat și de nominalizat; de exemplu, "Nu pun întrebări în timpul cursurilor" sau "Nu petrec mai mult timp studiind". Este important de reținut că obstacolele care trebuie identificate trebuie să fie interne, adică sunt cauzate de elevul însuși și nu de factori externi (cum ar fi "Profesorul nu explică suficient de clar"). Acest lucru, la rândul său,

duce la **opțiuni**: elevul face o listă de acțiuni pe care le poate efectua pentru a face față obstacolelor identificate. Din lista de opțiuni, elevul definește **calea de urmat**, adică pașii pe care îi va face.

În clasă, GROW poate fi folosit ca o strategie prin care profesorul îi ajută pe elevi să descopere care sunt limitările (obstacolele) lor în călătoria lor spre succes. Cu toate acestea, trebuie remarcat faptul că această strategie funcționează mai bine dacă discuția cu întreaga clasă se axează pe un anumit subiect. **Cu cât obiectivul este mai specific, cu atât strategia este mai eficientă.** Dacă discuția este menținută în termeni abstracți, generali, va fi foarte dificil pentru adolescenți să identifice corect și onest **obstacolele** și **opțiunile** pe care le au la dispoziție. De exemplu, dacă **scopul** este "să pot obține un scor mare la examenele naționale", **obstacolele** pot varia de la preferințe personale (de exemplu, "nu-mi place materia") la circumstanțe personale (de exemplu, "nu îmi permit meditații").

Ca activitate, completarea unei fișe de lucru GROW (vezi mai jos) poate dura între 15 minute și 50 de minute, în funcție de cât de deschis sunt dispuși elevii să discute despre obiectivele și obstacolele lor. Această activitate poate fi urmată de discuții individuale cu elevii identificați ca fiind "cu risc", "neimplicați" sau "dezavantajați". Prin desfășurarea activității cu întreaga clasă, profesorul va evita evidențierea elevilor care sunt în pericol, timizi, retrași sau dezavantajați. În același timp, va oferi profesorului o bază pe care să poarte discuții individuale cu acei elevi.

Goals	Scop	Care este scopul tău? Ce vrei să obții? Fii foarte exact / oferă detalii specifice
Reality	Realitatea	Care este realitatea ? Cât de departe ești de obiectivul tău? (descrie situația cât mai obiectiv posibil; nimeni nu te va judeca). Scrie 2 – 3 propoziții.
Obstacles	Obstacole	Care sunt obstacolele interioare care te împiedică să-ți atingi obiectivul? Scrie 2 – 3 propoziții despre tine (de ex. Eu sunt (nu sunt) ... / Eu (nu) ...)
Options	Opțiuni	Ce poți face pentru a elimina obstacole tale interioare ? Enumera câte opțiuni dorești; vei putea construi o gamă mai largă de acțiuni care să te poată ajuta.
Way Forward	Calea de urmat	Ce 2 acțiuni vei întreprinde pentru a elimina obstacolele și a-ți atinge obiectivul ?

WOOP

WOOP este un instrument de coaching creat de Gabriele Oettingen, conceput ca o intervenție de schimbare a comportamentului pe principiul psihologic al "contrastului mental". Acronimul înseamnă **dorință, rezultat, obstacol, plan** (wish, outcome, obstacle, plan) și diferă de modelul GROW prin accentul pe care îl pune pe **implicarea emoțională** a participantului. WOOP se bazează pe exprimarea unei dorințe foarte specifice de către elev, pe vizualizarea atât a rezultatului, cât și a obstacolului, și pe proiectarea unui plan "când-atunci" ("când = timp specific, atunci voi face ...").

W	WISH / DORINȚA <i>Care este o dorință anume pe care vrei să o îndeplinești în legătură cu _____ (disciplina de studiu)</i>	Dorința mea este: <i>de exemplu: 'Dorința mea este să obțin nota maximă la următorul test la matematică.'</i>
O	OUTCOME / REZULTAT <i>Dacă îți îndeplinești dorința, cum te vei simți? Care va fi rezultatul cel mai bun?</i> <i>Oprește-te puțin și imaginează-ți cu adevărat rezultatul</i>	Mă voi simți / Cel mai bun rezultat este: <i>de exemplu: 'Mă voi simți mândru de mine.' sau 'Părinții mei îmi vor aprecia efortul.'</i>
O	OBSTACLE / OBSTACOL <i>Care este principalul obstacol interior care te poate împiedica să îți realizezi dorința?</i> Fii sincer. <i>Oprește-te puțin și imaginează-ți cu adevărat obstacolul</i>	Obstacolul meu este: <i>de exemplu: 'Mereu amân să învăț.' sau 'Prefer să îmi petrec timpul pe social media decât să învăț la matematică.'</i>
P	PLAN / PLANUL <i>Ce acțiune reală, efectivă poți întreprinde ca să îndepărtezi acest obstacol?</i> <i>Fă-ți un plan pe modelul "când ... atunci o să ..."</i>	Când (la ce oră): <i>de exemplu: 'în fiecare zi, de la ora 14:00 la 14:30.'</i> Atunci o să: <i>de exemplu: 'voi rezolva 4 exerciții din manual.'</i>

Ca activitate pentru întreaga clasă, WOOP poate ajuta elevii să-și identifice mai bine resursele, deoarece solicită detalii foarte specifice în partea de planificare. WOOP a fost creat ca un instrument menit să aducă schimbări pozitive în comportamentul și atitudinea cuiva, încurajând o mentalitate de creștere și incluzând un factor de responsabilitate. Dacă dorința nu este îndeplinită, elevii trebuie să înțeleagă că trebuie să se dedice planului lor. De asemenea, pentru că se concentrează pe dorințe specifice și (în mod ideal) enumeră obiceiuri specifice care trebuie adoptate, îi împuternicește pe elevi: propriile lor acțiuni vor crea rezultatul pozitiv pe care și-l doresc.

Rugați elevii “să WOOP”, adică să completeze tabelul la sfârșitul unui capitol de studiu sau la începutul unei perioade școlare (an școlar / modul). Această activitate este mai potrivită pentru anumite subiecte, nu neapărat pentru orele de consiliere, deoarece le cere elevilor să-și identifice clar dorințele în legătură cu o situație de învățare, le permite să urmeze mai ușor planurile și, în același timp, le oferă responsabilitate.

CONCLUZIE

Este foarte important ca profesorul să-i ajute pe elevi să se descopere pe ei înșiși. Deși elevii ar putea cunoaște instinctiv (sau la nivel subconștient) care le sunt punctele forte, abilitățile și valorile, este foarte important să-i ajutăm în această călătorie de **auto-descoperire**. Pentru început, **conștientizarea de sine** este o calitate care permite elevilor să-și facă planuri mai realiste pentru viitor, în conformitate cu preferințele și abilitățile lor. În acest scop, profesorul/dirigintele poate organiza activități – cum sunt cele două descrise mai sus – pentru întreaga clasă care să permită elevilor să învețe despre ei înșiși. Atât GROW cât și WOOP sunt ușor de aplicat, nu consumă din timpul și-așa insuficient al oricărui profesor, și ambele instrumente îi pot ajuta pe elevi să se auto-cunoască și să se auto-depășească.

Bibliografie

- OECD. "Improving educational equity in Romania", OECD Education Policy Perspectives, no 4. 2020. doi:<https://doi.org/10.1787/f4a8c506-en>
- OMEN 3393/28.02.2017 – Anexa 2, Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală, clasele a V-a – a VIII-a.
- OMEN 5287/09.10.2006 – Anexa, Programe școlare pentru Aria curriculară Consiliere și orientare, clasele a IX-a – a XII-a.
- Oettingen, G. Rethinking Positive Thinking. Current, 2014.
- Whitmore, J. Coaching for performance. Nicholas Brealy Publishing, 1992.
- World Bank. Studiu Aprofundat De Evaluare A Impactului: Anexa 1.2 - Evaluarea Sistemului De Consiliere Și Orientare În Carieră Din Învățământul Preuniversitar Din România. 2023.
<http://documents.worldbank.org/curated/en/099050924093022595/P1679061b86a9f06b1bc6817fe980acac36>

Inteligența emoțională și rolul ei în viața cotidiană

Prof. educație timpurie Cramba Cristina

Gpp Scufița Roșie, Alba Iulia

Inteligența emoțională este abilitatea unei persoane de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și pe cele ale celorlalți.

Conceptul de inteligență emoțională a fost introdus în literatura psihologică în anii '60 și a devenit tot mai popular în domeniul dezvoltării personale, a relațiilor interpersonale și a performanței profesionale.

Inteligența emoțională se referă la capacitatea unui individ de a percepe, interpreta, demonstra, controla, evalua și utiliza emoțiile proprii, scopul fiind comunicarea și relaționarea cu ceilalți într-un mod cât mai eficient și mai constructiv. Inteligența emoțională înseamnă și abilitatea de a recunoaște emoțiile celorlalți dar și de a le gestiona corect.

Componentele inteligenței emoționale:

- autocunoașterea: abilitatea de a identifica propriile emoții și de a le recunoaște;
- autostăpânirea: abilitatea de a regla și controla emoțiile în mod eficient;
- motivația: abilitatea de a utiliza emoțiile în mod constructiv, în vederea atingerii obiectivelor stabilite;
- empatia: abilitatea de înțelegere a emoțiilor și perspectivele celorlalți;
- abilități sociale: capacitatea de a înțelege și a influența relațiile cu ceilalți.

Un rol important îl are conștientizarea emoțiilor, sentimentelor și a nevoilor proprii care se extind asupra persoanelor din jurul nostru. Persoanele cu inteligență emoțională dezvoltată și conștientizată pe deplin prezintă și o empatie asociată, venită din înțelegerea modului în care am reacționa dacă ne-am afla în aceeași situație.

Cum putem dezvolta și îmbunătăți inteligența emoțională?

- ❖ Ascultând nevoile celor din jur
- ❖ Empaticizând și punându-ne în situația celorlalți
- ❖ Reflectând mai profund asupra emoțiilor și deciziilor luate

O persoană cu inteligență emoțională este recunoscută prin următoarele caracteristici:

- Empatică față de ceilalți;

- Are capacitatea de a rezolva problemele și de a găsi soluții;
- Nu se teme să fie vulnerabilă și să spună ceea ce simte;
- Este capabilă să stabilească limite și nu se teme să zică „nu”;
- Poate relaționa cu ceilalți oameni în diferite contexte;
- Este capabilă să treacă peste evenimentele negative;
- Poate accepta critici constructive fără a-și găsi scuze sau a-i blama pe ceilalți;
- Este un ascultător foarte bun;
- Nu-i este teamă să-și recunoască greșelile și să-și ceară scuze;
- Se motivează;
- Înțelege acțiunile și comportamentele celorlalți

Cunoscând toate aceste aspect teoretice, cadrele didactice pot organiza activități de dezvoltare emoțională permanent.

La nivel preșcolar, dezvoltarea inteligenței emoționale se poate realiza prin următoarele modalități.:

1. Puterea exemplului: încă de la o vârstă fragedă, copilul copiază tot ce vede în mediul familiar (cum să procedeze sau cum să se comporte). De reținut este faptul că puterea exemplului din familie, are un impact major asupra dezvoltării emoționale și nu numai, a copilului.
2. Acceptarea emoțiilor de către copil: în astfel de situații, rolul adultului va fi de a asculta întotdeauna cu răbdare, și de a-l ghida să ia cele mai bune decizii.
3. Socializare și joacă: în aceste situații trebuie să ne asigurăm ca micuții noștri să participe la aceste activități cât mai des posibil. În acest fel va interacționa cu alte persoane și va putea experimenta astfel tot felul de stări, învățând astfel mai multe despre emoții.
4. Lectura: Odată cu dezvoltarea limbajului, copilul trebuie introdus în lumea poveștilor de unde va extrage relația dintre personaje, factori declanșatori, relația cauză - efect, analizarea personajelor cât și a trăirilor emoționale ale acestora.
5. Jocuri

În concluzie, putem afirma că inteligența emoțională se dezvoltă pe parcursul întregii vieți, începe încă din primii ani de viață și se continuă atât în cadrul organizațiilor școlare dar și în mediul social, toate acestea contribuind la realizarea într-o mica sau mai mare măsură la succesul personal sau profesional al fiecărei persoane în parte.

Bibliografie:

1. Cucos, C., Pedagogie, Editura Polirom, Iași. D 'Hainaut, L., (1981), Programe de învățământ și educație permanentă, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1998
2. Inteligența emoțională la adolescenți (Studiu) – EDICT

3.Daniel Goleman: Inteligența Emoțională – iubesc să citesc

4.Pablo Fernández-Berrocal, Inteligența emoțională. Volumul 1. Descopera Psihologia, Litera, București, 2022

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ – O RESURSĂ A CLIMATULUI EDUCAȚIONAL

**PROF. ÎNV. PRIMAR CREȚ ILEANA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ LIVIU REBREANU, BUCUREȘTI**

Într-o lume educațională tot mai complexă, caracterizată de diversitate culturală, schimbări rapide și presiuni academice, inteligența emoțională (IE) devine o resursă esențială atât pentru profesori, cât și pentru elevi. Climatul educațional – adică atmosfera psihologică și socială din școli – este profund influențat de modul în care actorii educaționali își înțeleg și gestionează emoțiile. Legătura dintre aceste două concepte este una strânsă și se poate observa în numeroase situații reale din mediul școlar.

Un exemplu concret este cazul unui profesor de gimnaziu care, în loc să sancționeze un elev pentru lipsă de atenție, alege să-i vorbească într-un mod calm și empatic după oră. Profesorul află că elevul are probleme acasă și decide să colaboreze cu consilierul școlii pentru a-i oferi sprijin. Această reacție, bazată pe inteligență emoțională, nu doar că evită un conflict, dar întărește încrederea elevului în mediul școlar. În plus, restul clasei observă o abordare umană, ceea ce contribuie la un climat educațional bazat pe respect și înțelegere. Un alt exemplu vine dintr-o clasă de liceu în care apar frecvent conflicte între elevi. Un elev cu inteligență emoțională dezvoltată observă tensiunile și alege să intervină, propunând o discuție deschisă între colegi pentru a clarifica nemulțumirile. Acest elev acționează ca un mediator informal, folosind abilități precum empatia, ascultarea activă și autoreglarea emoțională. Datorită intervenției sale, conflictul este dezamorsat și grupul învață cum să gestioneze mai bine tensiunile – climatul clasei devine mai calm și cooperant.

La nivel instituțional, există exemple de școli care implementează programe de dezvoltare socio-emoțională. De exemplu, în anumite școli din Finlanda sau Canada, sunt introduse ore săptămânale dedicate dezvoltării abilităților emoționale – recunoașterea emoțiilor, exprimarea neagresivă a nevoilor, empatia, colaborarea. În urma acestor intervenții, cercetările arată scăderi semnificative ale cazurilor de bullying și o creștere a motivației școlare. Climatul educațional devine mai sigur, mai incluziv și mai motivant pentru toți elevii. Un director de școală care dă dovadă de inteligență emoțională va asculta activ nevoile profesorilor, va răspunde echilibrat în situații de criză și va cultiva o cultură organizațională deschisă, bazată pe sprijin reciproc. Într-o astfel de instituție, profesorii se simt valorizați și susținuți, ceea ce le influențează pozitiv relațiile cu elevii. Astfel, se creează un cerc în care IE la nivel de conducere influențează întregul climat educațional.

Exemplele prezentate evidențiază faptul că inteligența emoțională nu este o abilitate abstractă, ci un instrument practic, care modelează în mod direct experiența școlară. Fie că este vorba de modul în care un profesor gestionează o situație dificilă, de felul în care elevii comunică între ei sau de politicile instituției, IE joacă un rol crucial în crearea unui climat educațional pozitiv, sigur și eficient. Investiția în dezvoltarea emoțională a tuturor celor implicați în procesul educațional este, fără îndoială, una dintre cele mai profitabile direcții ale educației moderne.

Bibliografie

1. **Goleman, Daniel** (2001). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.
– Lucrarea fundamentală în care este popularizat conceptul de inteligență emoțională, explicând impactul său în viața personală și profesională.
2. **Salovey, Peter & Mayer, John D.** (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211 – Articolul academic în care a fost definit pentru prima dată conceptul de inteligență emoțională.
3. **Bar-On, Reuven** (2006). *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)*. *Psicothema*, 18, supl., 13–25 – O perspectivă aplicată asupra inteligenței emoționale în context social și educațional.
4. **Rusu, P., & Băban, A.** (2013). *Inteligența emoțională la adolescenți: implicații pentru sănătatea mintală și performanța școlară*. *Revista de Psihologie Aplicată*, 15(2), 34–41.
– Studiu românesc relevant despre impactul IE asupra climatului educațional și performanței elevilor.

Școala care simte: rolul inteligenței emoționale în formarea elevilor

Crețan Iozefina Simona

Liceul cu Program Sportiv Târgu Jiu

Școala modernă nu mai este doar un spațiu pentru transmiterea de cunoștințe; este un mediu în care elevii își formează caracterul, atitudinile și relațiile. O „școală care simte” încurajează empatia, exprimarea emoțiilor, gestionarea conflictelor și colaborarea, contribuind la bunăstarea elevilor și la succesul școlar.

Inteligența emoțională este o componentă esențială a formării unei personalități echilibrate. În contextul educațional, dezvoltarea IE contribuie la succesul școlar, la relații interpersonale armonioase și la o sănătate mintală solidă. Educația modernă nu se mai rezumă la acumularea de cunoștințe, ci se extinde asupra dimensiunii emoționale a elevului.

Daniel Goleman definește inteligența emoțională prin cinci dimensiuni: conștientizarea de sine, autoreglarea emoțiilor, motivația, empatia și abilitățile sociale. În școală, acestea se reflectă în capacitatea elevilor de a gestiona stresul, de a colabora și de a construi relații sănătoase cu colegii și profesorii.

În școala românească elevii întâmpină adesea anxietate, tensiuni între colegi și lipsă de motivație. Educația emoțională poate fi un instrument valoros: reduce conflictele, susține stima de sine și contribuie la sănătatea mintală. Profesorii cu competențe emoționale pot crea un climat propice învățării și dezvoltării personale.

În România, inteligența emoțională nu este încă parte integrantă a curriculei. Accentul rămâne pe memorare și performanță, nu pe dezvoltare emoțională. Mulți profesori nu sunt formați în acest domeniu, iar implicarea părinților este limitată din perspectiva emoțională. Există percepția eronată că emoțiile nu au loc în școală, dar realitatea arată clar că ele influențează comportamentul și rezultatele elevilor.

Elevii care își dezvoltă inteligența emoțională în școală obțin performanțe mai bune, relații personale mai stabile, gestionare eficientă a stresului și o sănătate mintală consolidată. Investiția în educația emoțională formează adulți echilibrați și societăți mai empaticе

Deși inteligența emoțională este importantă, în multe școli românești accentul se pune încă pe performanță și conformism. Este necesară formarea cadrelor didactice în domeniul educației socio-emoționale, precum și includerea acestor competențe în programele școlare. Părinții și comunitatea trebuie, de asemenea, implicați în susținerea acestui demers.

Profesorul devine „antrenor emoțional”—model pentru gestionarea emoțiilor, empatie și comunicare. Atitudinea lui influențează decisiv clasa. Dacă profesorii sunt conștienți de emoțiile lor, construiesc un climat pozitiv și sprijinitor.

Profesorii sunt modele de comportament și influențează profund dezvoltarea elevilor. Un profesor cu o inteligență emoțională ridicată: comunică clar și empatic, gestionează conflictele cu calm, recunoaște nevoile emoționale ale elevilor, creează un climat de siguranță și respect.

În epoca digitală, inteligența emoțională capătă rol strategic: echilibrează tehnologia cu empatia. O „școală care simte” nu se oprește la transmiterea de cunoștințe – ea cultivă persoana în totalitatea sa: intelectual, emoțional și social.

Inteligența emoțională include: autoconștientizare – recunoașterea emoțiilor proprii, autoreglare – echilibrarea și gestionarea sentimentelor, motivație – orientarea către obiective semnificative, empatie – înțelegerea emoțiilor celor din jur, abilități sociale – comunicare eficientă și relaționare armonioasă.

În școală, aceste dimensiuni influențează capacitatea de învățare, calitatea relațiilor și rezistența la stres.

Elevii din școlile care adoptă astfel de practici prezintă, creșterea satisfacției școlare, scăderea absenteismului și a conflictelor între colegi, performanțe academice mai bune datorită implicării emoționale, iar profesorii au nevoie de auto-reflecție emoțională – identificarea propriilor emoții și impactul asupra elevilor, modulare afectivă – gestionarea stresului și promovarea echilibrului interior, exemplu – cultivarea unui mediu bazat pe respect, susținere și grijă, predare emoțională activă – integrarea IE în lecții cu exerciții simple

Elevii educați emoțional devin, cetățeni responsabili, capabili de colaborare și soluționare de probleme sociale, profesioniști adaptabili, care pot conduce și inova în medii complexe, persoane sănătoase, care interpretează stresul constructiv și își gestionează echilibrul psihic. Elevii care își dezvoltă inteligența emoțională pot gestiona mai bine stresul școlar, sunt mai deschiși către învățare și se implică mai activ în activitățile de grup. De asemenea, aceștia pot face față mai bine provocărilor emoționale personale și sociale. Elevii care cresc într-un mediu în care inteligența emoțională este susținută devin adulți empatici, responsabili și cooperanți. O societate educată emoțional este mai puțin predispusă la violență, discriminare și excludere socială.

Inteligența emoțională este fundamentală pentru dezvoltarea echilibrată a elevului. Ea facilitează procesul de învățare, îmbunătățește relațiile din clasă și contribuie la formarea unui viitor adult capabil să gestioneze eficient provocările vieții. O educație de calitate nu poate exista fără o componentă emoțională puternică.

„Școala care simte” este școala viitorului, instrument esențial pentru formarea unei generații echilibrate, empatică și capabile de realizări complexe.

Bibliografie:

1. Goleman, Daniel. Inteligența emoțională. București: Curtea Veche, 2018, p. 20–85.
2. Dosa, Daniela. Viețile emoționale ale adolescenților. București: Editura Herald, 2024, p. 33–65.
3. Ioniță, Anca. Inteligența emoțională și impactul ei asupra succesului școlar. Iași: Editura Polirom, 2020, p. 50–71.
4. Ghergut, Alina. Educația incluzivă și inteligența emoțională în școală. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană, 2021, p. 90–106.
5. Gheorghe, Cristina. Educație centrată pe emoție. Cum construim școala care simte. București: Editura SuperTeach, 2023, p. 7–35.

Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional în Predarea Matematicii

Profesor Crețu Daniela-Mariana

Școala Gimnazială “Tudor Pamfile”, Comuna Țepu

Într-o lume educațională aflată într-o continuă transformare, în care accentul cade din ce în ce mai mult pe dezvoltarea holistică a elevului, inteligența emoțională devine un factor esențial în conturarea unui climat educațional pozitiv. În mod particular, predarea matematicii – o disciplină percepută adesea ca rigidă și abstractă – beneficiază enorm atunci când este abordată prin prisma empatiei, a comunicării eficiente și a unei relaționări sănătoase între profesor și elevi.

Daniel Goleman definește inteligența emoțională ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște, înțelege și influența emoțiile celorlalți. Ea include cinci componente esențiale: conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale

În context educațional, un cadru didactic cu un nivel ridicat de inteligență emoțională este capabil să creeze un mediu de învățare securizant, echilibrat emoțional, în care elevii se simt sprijiniți și valorizați.

Climatul educațional se referă la ansamblul relațiilor, atitudinilor și emoțiilor care domină mediul școlar. În cadrul orelor de matematică, unde nivelul de stres poate fi crescut din cauza evaluărilor frecvente sau a dificultății conținuturilor, climatul educațional devine un factor crucial.

Un climat pozitiv se caracterizează prin:

- încurajarea efortului și nu doar a reușitei,
- oferirea de feedback constructiv,
- promovarea colaborării și nu a competiției toxice,

- respect reciproc între profesor și elevi.

Relația dintre inteligența emoțională a cadrului didactic și climatul educațional este una de interdependență. Un profesor de matematică empatic, capabil să identifice frustrarea sau anxietatea elevilor în fața problemelor dificile, poate interveni prompt și eficient. De exemplu, adaptarea discursului, utilizarea umorului sau recontextualizarea unei greșeli ca oportunitate de învățare contribuie la reducerea fricii de eșec.

Totodată, inteligența emoțională contribuie la:

- îmbunătățirea motivației elevilor prin valorizare personală;
- dezvoltarea gândirii critice și a creativității în rezolvarea de probleme;
- diminuarea abandonului școlar și a demotivării, în special în rândul elevilor care percep matematica ca pe o disciplină „pentru cei aleși”.

Inteligența emoțională nu este un „accesoriu” în actul educațional, ci o competență esențială pentru succesul didactic. În predarea matematicii, unde rigoarea intelectuală poate părea dominantă, dimensiunea emoțională face diferența între un simplu transfer de informații și o experiență de învățare cu sens. Cultivarea unei relații pozitive, bazate pe empatie și încredere, contribuie decisiv la formarea unor elevi care nu doar știu să calculeze, ci și să gândească liber și cu încredere în propriile forțe.

Bibliografie

- Goleman, Daniel. Inteligența Emoțională. Curtea Veche Publishing, 2018.
- Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality.
- Cerghit, Ioan. Didactica generală, Editura Polirom, 2008.

Cum să cultivăm inteligența emoțională: Fundamentul unei educații echilibrate și eficiente pentru o societate contemporană

prof. Cserna Ana-Elena

Liceul Tehnologic „Constantin Brâncuși”

Oradea, jud. Bihor

Într-o societate în continuă schimbare, în care ritmul alert, presiunile sociale și transformările tehnologice modelează viețile tinerilor, educația tradițională — concentrată preponderent pe acumularea de cunoștințe — nu mai este suficientă. Pentru a forma indivizi capabili să facă față provocărilor actuale și viitoare, este esențial să regândim sistemul educațional, integrând în mod activ **inteligența emoțională** ca element central al procesului de învățare.

Ce este inteligența emoțională și de ce contează în educație?

Inteligența emoțională (IE) este capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a percepe și influența emoțiile celorlalți. Acest concept, popularizat de psihologul Daniel Goleman, include abilități esențiale precum empatia, autoreglarea, motivația intrinsecă, conștiința de sine și competențele sociale.

În context educațional, dezvoltarea IE ajută elevii:

- să gestioneze mai bine stresul și anxietatea;
- să comunice eficient și să colaboreze în mod constructiv;
- să își dezvolte încrederea în sine și reziliența;
- să ia decizii responsabile și etice.

Beneficiile integrării inteligenței emoționale în educație

1. Reducerea comportamentelor disruptive și a abandonului școlar

Elevii care își înțeleg emoțiile și știu să le exprime într-un mod sănătos sunt mai puțin predispuși la conflicte sau comportamente violente. În

plus, un climat emoțional pozitiv în școli favorizează motivația și dorința de a învăța.

2. **Creșterea performanțelor academice**

Studiile arată că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională obțin rezultate mai bune la școală. Aceștia pot rămâne concentrați, perseverenți în fața dificultăților și interacționează mai eficient cu profesorii și colegii.

3. **Pregătirea pentru viața profesională**

Competențele emoționale sunt tot mai apreciate pe piața muncii.

Angajatorii caută persoane care pot lucra bine în echipă, care gestionează stresul și dau dovadă de empatie și leadership. O educație bazată pe IE pregătește tinerii nu doar pentru examene, ci pentru viață.

4. **Promovarea incluziunii și diversității**

Inteligența emoțională încurajează acceptarea diferențelor, promovând un mediu educațional sigur, empatic și incluziv pentru toți elevii, indiferent de contextul lor social, cultural sau emoțional.

Cum putem implementa educația emoțională în școli?

- **Formarea cadrelor didactice** în domeniul inteligenței emoționale și al psihologiei dezvoltării copilului;
- **Curriculum integrat:** includerea activităților socio-emoționale în toate disciplinele, nu doar ca materie separată;
- **Programe de consiliere și mentorat** care să sprijine elevii în dezvoltarea abilităților emoționale;
- **Evaluarea non-cognitivă:** folosirea unor instrumente care măsoară progresul în dezvoltarea personală, nu doar performanțele academice;
- **Implicarea părinților** în procesul educațional, prin ateliere sau sesiuni de informare despre importanța educației emoționale.

Concluzie

Inteligența emoțională nu este un „accesoriu” al educației moderne, ci un **fundament indispensabil** pentru o școală care pregătește elevii să devină oameni echilibrați, adaptabili și responsabili. Într-o societate în care provocările nu mai sunt doar academice, ci și sociale, emoționale și etice, educația trebuie să reflecte aceste realități. Promovarea inteligenței emoționale este, așadar, nu doar o opțiune, ci o **necesitate**.

UTILIZAREA PLATFORMEI LEARNINGAPPS LA ORELE DE EDUCAȚIE TEHNOLOGICĂ ȘI APLICAȚII PRACTICE PROF. CUMPĂNĂȘOIU ION

Învățarea interactiv-creativă este o abordare educațională care pune accent pe implicarea activă și creativă a elevilor în procesul de învățare. Aceasta presupune crearea unui mediu de învățare dinamic, unde elevii nu sunt doar receptori pasivi ai informației, ci actori principali, explorând, analizând și sintetizând cunoștințele în mod activ.

Învățarea prin jocuri este o metodă modernă de învățare o reprezintă folosirea elementelor de joc în procesul de asimilare a cunoștințelor, pentru a crește angajamentul și motivația copiilor.

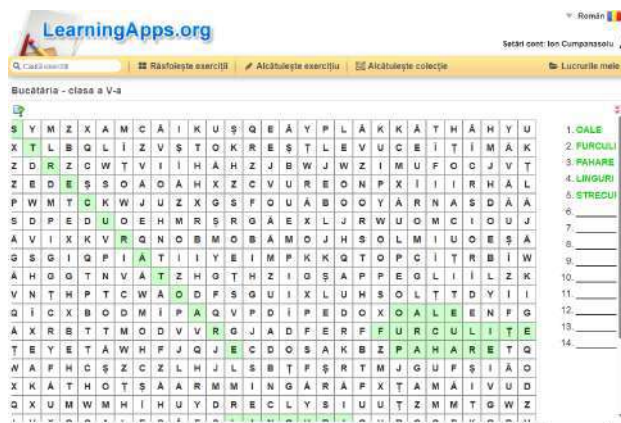
Această metodă implică utilizarea tehnologiei, a platformelor online și a materialelor multimedia. Unul dintre principalele beneficii este faptul că permite elevilor să rezolve cerințele în ritmul lor propriu și să primească feedback instant. Prin intermediul jocurilor, elevii dobândesc cunoștințe într-un mod interactiv și captivant.

În cadrul orelor am folosit jocuri create pe platforma LearningApps. LearningApps.org este un proiect de cercetare și de dezvoltare al Școlii Superioare Pedagogice PH Bern, în colaborare cu Universitatea din Mainz (Prof.Dr. Franz Rothlauf) și cu Școala superioară Zittau/Görlitz (Prof.Dr. Christian Wagenhaft). LearningApps.org este o aplicație Web 2.0 concepută pentru a sprijini procesele de învățare și predare prin module interactive. Aceste module de învățare pot fi integrate direct în conținuturi de învățare, dar pot fi și concepute online de utilizatorii înșiși sau pot fi modificate. Scopul este de a aduna module care pot fi reutilizate și de a le pune la dispoziția publicului. Platforma este gratuită și, ne oferă posibilitatea de a crea propriile jocuri sau de a utiliza jocurile create de alți profesori.

În cadrul lecției "Originea alimentelor - clasificare" (clasa a V-a), am folosit resursa educațională <https://learningapps.org/view30726535>. Resursa este prezentată sub forma unui joc în care, elevii trebuie să plaseze fiecare aliment în categoria specifică, în funcție de originea lui. După plasarea alimentelor se face verificarea corectitudinii plasării, moment în care fiecare element este evidențiat (cu roșu – pentru element plasat greșit și, cu verde – pentru element plasat corect), astfel, ajutând elevii să-și facă singuri autoevaluarea. Exercițiul poate fi rezolvat împreună cu toată clasa sau, poate fi rezolvat de fiecare elev, în ritm propriu. Prin rezolvarea acestui joc, elevii își verifică consolidarea noțiunilor învățate în timpul lecției.



Resursa educațională ”Bucătăria” – clasa a V-a (<https://learningapps.org/view30726016>), este un instrument digital interactiv, de tipul ”Cuvinte încrucișate”. Elevii trebuie să urmărească tabla cu litere și să găsească cuvinte specifice bucătăriei și a dotării acesteia. După selectarea corectă a unui cuvânt, acesta va apărea în partea dreaptă a ecranului. Resursa dezvoltă atenția și concentrarea deoarece, elevii trebuie să găsească cuvintele care sunt scrise pe orizontală sau pe diagonală.



Utilizarea aplicațiilor online la orele de Educație tehnologică și aplicații practice, are ca scop dinamizarea și facilitarea procesului de predare-învățare, creșterea atractivității și a implicării elevilor în timpul orelor de curs.

Bibliografie

<https://www.vectordirect.ro/blog/inovatie-pentru-scoala/metode-de-invatare-construirea-unei-fundatii-solide-bazata-pe-tehnici-si-metode-inovatoare-de-invatare/>

AI

<https://learningapps.org/impressum.php>

<https://learningapps.org/view30726535>

<https://learningapps.org/view30726016>

FENOMENUL DE VIOLENȚĂ ÎN ȘCOALĂ

Prof.: Cupaș Carmen Nicoleta
Liceul Teoretic „Henri Coandă”, Bacău

“Violența este arma celor slabi.” – Mahatma Gandhi

Din punct de vedere psihologic, atunci când vorbim de agresivitate / violență, ne referim și la nevoia de putere și control, nevoie care, dintr-un motiv sau altul, nu pot fi îndeplinite prin căi sănătoase, normale. Atunci când nu ne putem exercita puterea și controlul asupra noastră, tindem să extindem această nevoie și să o satisfacem, în exterior, prin încercarea de a-i controla pe ceilalți.

Violența și agresivitatea este una dintre cele mai vizibile forme de violență asupra copiilor. Școlile nu pot îndeplini rolul important de învățare și socializare, dacă acestea sunt un mediu în care se manifestă agresivitatea, intimidarea (bullying), violența. Bullying-ul reprezintă o formă de abuz, în detrimentul stării de bine și dezvoltării sănătoase și armonioase a elevilor. Poate fi o formă simplă de neglijare sau se poate extinde la forme complexe de abuz fizic, emoțional și sexual. Mediul familial reprezintă, credem, cea mai importantă sursă a agresivității elevilor. Mulți dintre copiii care prezintă un profil agresiv provin din familii dezorganizate, au experiența divorțului părinților și trăiesc în familii monoparentale. Echilibrul familial este perturbat și de criza locurilor de muncă, de șomajul ce-i atinge pe foarte mulți părinți. Părinții sunt confrunțați cu numeroase dificultăți materiale, dar și psihologice, pentru că au sentimentul devalorizării, al eșecului. În aceste condiții, ei nu mai sunt sau sunt puțin disponibili pentru copiii lor. **Agresivitatea** - este de fapt tot o formă de violență, care se pare că a crescut destul de mult în ultimii ani. Au apărut incidente, mai ales la nivelul școlilor și a crescut gradul de conștientizare a fenomenului bullying. Se concretizează în: apelarea numelui într-un anumit fel, excluderea din activități, discriminarea, nerespectarea drepturilor, abuzul de orice tip, agresivitatea verbală sau scrisă. Se consideră că cei care provoacă „bullying” sunt acele persoane care nu primesc suficientă atenție, care doresc astfel să iasă în evidență, să braveze și acționează în consecință. Violența școlară este asociată, în general, cu zonele urbane dificile, cu periferiile, acolo unde sărăcia este la ea acasă. De aceea, atunci când se vorbește despre violență în școală, se consideră drept surse favorizante factorii exteriori ai școlii: mediul familial, mediul social, ca și factori ce țin de individ, de personalitatea lui.

Lipsa de afecțiune, de aprobare, de îndrumare, de feedback pozitiv, lipsa iubirii, neglijarea, încurajarea unor noi stiluri de viață, noi moduri de impunere, de a câștiga bani (droguri, prostituție, găști) sunt factori facilitatori pentru bullying. Nevoia de putere și de dominare fac din victimă o țintă, iar agresorii vor răni fizic, social sau emoțional pe ceilalți. De cele mai multe ori, cei care hărțuiesc, au fost hărțuiți sau sunt ei înșiși hărțuiți, de colegi, de familie. Violenta poate fi exprimată atât verbal cât și fizic și vinovăția creării situației agresive este împartită: un procent mare îi revine celui ce nu-și poate exprima în mod adecvat nevoile și cerințele și recurge la violență și un alt procent îi revine celui ce tolerează un astfel de comportament și nu ia nicio măsură în a se proteja pe sine, pe ceilalți și chiar pe agresor. Este vorba de responsabilitate.

Copiii sau persoanele care sunt agresori, sunt de fapt cei care vor să demonstreze, în forță, din păcate, că au o bună stimă de sine, că dețin controlul și sunt superiori celorlalți. Familiile unde se folosește adesea pedeapsa corporală, constituie un mediu „prielnic” pentru dezvoltarea comportamentelor deviate de tip bullying, inadecvate adaptării la cerințele sociale, incapabile de înțelegere a disciplinei pozitive și respectării unor reguli pentru buna funcționare.

Multe studii conchid că invidia și resentimentele pot fi motive care produc bullying. Există dovezi care sugerează că un deficit de stimă de sine contribuie semnificativ la actele de tip bullying, ca și stările de anxietate sau de vinovăție. Lipsa abilităților sociale, utilizarea forței, dependența de comportamente agresive, mânia și furia, statutul în grupul de apartenență, existența unor antecedente de acest tip în copilărie sunt factori de risc. Precizăm că, de multe ori, bullying-ul nu implică neapărat criminalitate sau violență fizică, ci funcționează ca abuz psihologic sau verbal.

Se aduce astfel un prejudiciu intenționat, direct sau indirect, prin crearea unui stări de disconfort în diferite moduri: cuvinte jignitoare, șicane, umilințe, injurii, altercații, ofense, admonestări, constrângeri, batjocoriri, țipete, sâcâieli, bravări, reproșuri, atingeri nepotrivite, obstrucții, loviri, hărțuiri etc. Aruncarea lucrurilor personale (caiete, ghiozdane, pixuri, pachetul cu mâncare etc.), trasul de păr, de mânecă, zgârieturile, ciupitul, ruperea unor obiecte dragi, sufocarea cu diverse obiecte, eliminarea din clasă, imitarea, luarea în derâdere sunt alte manifestări de bullying (Ross, 1998).

Izolarea socială, lipsa prietenilor, încrederea de sine scăzută, performanțe slabe la școală pot fi consecințe ale bullying-ului.

Manipularea, bârfa, constrângerile, criticile, minciunile, zvonurile, satirizarea, comicul exagerat adresat unei persoane sau unui grup de persoane (în clasă, în cancelarie, pe holuri, în curtea școlii etc.), diferențelor pe care acestea le prezintă (înălțime, greutate, culoarea ochilor, culoarea părului, nivel cognitiv, potențial de învățare, rasă, etnie, religie, dizabilitate, tip de familie, nivel de cultură etc.) constituie comportament de tip bullying.

Efectele bullyingului pot fi grave, chiar fatale. Se indică faptul că persoanele, indiferent dacă sunt copii sau adulți, care sunt supuse permanent comportamentului

abuziv, prezintă risc de stres, îmbolnăviri și chiar sinucidere. Victimele hărțuirii pot suferi pe termen lung probleme emoționale, probleme de comportament, probleme sociale, singurătate, depresie, anxietate, stimă de sine scăzută, o creștere a frecvenței îmbolnăvirilor.

Este important să se depună eforturi pentru eliminarea acestui comportament. Se afirmă că, de multe ori, în școala românească, încă nu există și nu se întâmplă astfel de fenomene, dar trebuie să fim pregătiți și să se prevină apariția acestora. În

conditiile în care situatiile de violenta scolara nu pot fi rezolvate în mod direct prin actiunea efectiva si imediata a cadrului didactic se impune formarea unei echipe (în cadrul careia să fie incluse atât cadrele didactice cât si psihologul scolii, medicul, reprezentanti ai poliției, pompierilor, primariei). Această echipă ar putea preveni si combate acte de violentă prin prezentarea faptelor si explicarea urmarilor acestora. Fenomenul bullying poate fi prezent în orice tip de comunitate, în grupuri sociale, unde persoanele interacționează unele cu altele: la școală, la locul de muncă, în familie, în cartiere, în biserică, în mass media, chiar între țări etc. Se creeaza astfel o stare de conflict, care nu poate fi depășită decât dacă se conștientizează existența fenomenului. Pentru evitarea efectul de violență și agresivitate la nivelul clasei este indicata elaborarea unui regulament intern. Elevii sunt cei ce negociaza regulile, si stabilesc sanctiunile în cazul abaterilor. Trebuie stabilite reguli simple ce pot fi lesne înțelese si respectate. Elevii trebuie învățați ce înseamnă a trăi în societate: a te înțelege reciproc, a asculta opiniile celor din jur, a exprima problemele în cuvinte nu în fapte, a lua decizii colective, și a te supune deciziei majorității, a-și controla pornirile violente.

Bibliografie:

1. Anderson, W., *Curs practic de încredere*, Bucuresti, Editura Curtea Veche, 1999;
2. Fundația Copiii Noștri și UNICEF România, *Agresivitatea copiilor, Înjurături, lovituri, bătăi, Sugestii pentru părinți și educatori*.
3. <http://integrareacopiilor.blogspot.com/2009/03/prevenirea-si-combaterea-violentei>

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN STRUCTURA EDUCAȚIEI CONTEMPORANE

Prof. înv. primar Cusen Maria-Alexandra

Inteligența emoțională, deși reprezintă un concept cu origini relativ recente în câmpul științelor sociale, capătă tot mai multă popularitate în zilele noastre. Termenul de „Inteligență emoțională” a devenit de notorietate în anul 1995, odată cu publicarea primei cărți despre această temă a lui Daniel Goleman. Conceptul de inteligență emoțională presupune faptul că oamenii sunt atât ființe raționale, cât și emoționale, însă fără a fi în mod predominant una sau cealaltă.

Vedem în jurul nostru persoane care, cu toate că dovedesc o inteligență deosebită, întâmpină dificultăți în a-și organiza evenimentele din viața lor sau în a face față situațiilor stresante pe care le întâlnesc. Pot fi exemplificate situații precum studenți care renunță la studiile universitare, deși sunt bursieri. Cu alte cuvinte, deși unii oameni au un nivel de inteligență superior celorlalți, acest lucru nu este suficient pentru a le asigura succesul în viață.

Fiecare copil este născut cu anumite calități intelectuale ceea ce va conduce la dezvoltarea maturității și a experienței și, totodată, fiecare copil este născut cu potențial de inteligență emoțională precum sensibilitate emoțională, memorie emoțională sau procesarea emoțională.

La modul general, inteligența emoțională poate fi considerată o combinație de competențe care permit unei persoane să fie conștientă de propriile emoții, să le înțeleagă și să le controleze, dar și să recunoască și înțeleagă emoțiile celor din jur, precum și să folosească toate aceste competențe pentru a manageria propriul succes.

Inteligența emoțională poate fi „exersată” încă din copilărie cu ajutorul experiențelor de viață și „întărită” în perioada adultă, având beneficii imediate și pe termen lung în educație, viață de familie, viață socială și la locul de muncă. Studiile demonstrează că, în viața de școlar, elevii inteligenți emoțional obțin rezultate mai bune și contribuie la formarea unui climat armonios în clasă.

Educația, privită la modul general, este procesul de modificare a unui comportament individual în direcția dorită, lucru ce va aduce dezvoltare atât individului, cât și societății. Totodată, are rolul de a corecta comportamente sociale indezirabile și de a dezvolta la maximum calitățile interioare ale fiecăruia. Educația are rolul de a „îmblânzi” pornirile interioare, precum și dezvoltarea la maximum a capacităților moștenite. Majoritatea problemelor apărute în viața

copilului sau a adolescentului (fie probleme de familie sau probleme apărute la școală) sunt rezultatul gestionării nepotrivite a sentimentelor și a emoțiilor implicate.

Deși emoțiile nu pot fi separate de viața propriu-zisă a individului, o educație propice în acest sens este de folos pentru a nu ajunge sclavii propriilor emoții. În acest sens, este necesar ca educarea inteligenței emoționale să devină o componentă de bază a procesului educațional. Inteligența emoțională poate fi „exersată” fie acasă, fie la școală și, deși locuința este de multe ori privită ca locul în care începe învățarea deprinderilor emoționale, școala este cea care are rolul de a fi primul loc în care acestea sunt cu adevărat educate. Din acest motiv la școală trebuie asigurat un climat prielnic dezvoltării și punerii în aplicare a deprinderilor emoționale.

Cheia către succesul educării inteligenței emoționale este însuși profesorul cu metodele sale. Acesta trebuie să joace rolul de model pentru copii și să aibă chiar el o inteligență emoțională bine dezvoltată. A fi capabil să vorbești în mod fluent despre emoții nu este echivalent cu a-ți controla emoțiile în situații care o impun. A-i învăța pe elevi să își dezvolte vocabularul referitor la emoții este, desigur, un aspect important, însă cu mult mai important este să le oferi acestora suficiente oportunități de a-și explora aceste emoții. Discuțiile lipsite de empatie pot cauza de multe ori mai mult rău decât bine, cu atât mai mult elevilor de vârste mici. Pe de altă parte, modul în care profesorul își gestionează propriile emoții în fața elevilor și modul în care discută despre acestea în clasă pot avea un impact cu mult mai puternic asupra dezvoltării emoționale a elevilor decât discuții și activități diverse.

Având în vedere faptul că atât educația, cât și inteligența emoțională, au un rol deosebit de important asupra creării unei vieți de succes, trebuie avut în vedere faptul că ambele pot fi folosite în relațiile interpersonale, ambele pot fi folosite atât în dezvoltarea individului, cât și a societății, ambele au un rol deosebit de important în business și management, precum și în luarea de decizii și ambele pot îmbunătăți motivația individuală.

Copiii trebuie ajutați să învețe că toate emoțiile sunt sănătoase cu ocazia să fie gestionate potrivit. Așa numitele emoții negative precum furia, frica și tristețea sunt la fel de importante precum liniștea, fericirea și curajul, cu condiția ca fiecare individ să cunoască arta de a le utiliza în momentul propice.

Bibliografie:

- Goleman, D. (1995) – „Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ”
Behera, A. (2016) – „Understanding emotional intelligence in educational context”
Humphrey, N. (2007) – „Emotional intelligence and education: A critical review”

Inteligența Emoțională în Structura Educației Contemporane

Dajbog Florentina- Școala Gimnazială nr. 22 Galați

Într-o lume educațională aflată într-o continuă schimbare, în care competențele tehnice și academice sunt puse adesea pe primul plan, **inteligența emoțională** câștigă tot mai mult teren ca element esențial în formarea individului.

Inteligența emoțională ne ajută să recunoaștem propriile emoții, stările de furie, tristețe, bucurie. Ne ajută să înțelegem de ce avem aceste stări, dar, cel mai important, cum reacționăm în mod sănătos. Ne ajută să înțelegem mai bine și ceea ce simt alții, să ne construim relații mai bune cu prieteni, colegii, cu omenii din jurul nostru.

Cu ajutorul inteligenței emoționale putem calma anumite tensiuni, putem comunica mai clar, putem lua decizii mai echilibrate, putem avea mai mult succes în carieră.

În educație, inteligența emoțională, duce la creșterea performanței, la obținerea unor rezultate școlare superioare prin gestionarea mai bună a stresului. Ea contribuie și la diminuarea agresivității, a conflictelor dar și a bullying-ului între colegi. Școlile care promovează medii cu inteligență emoțională ridicată, tind să observe îmbunătățiri ale performanței elevilor, o reducere a conflictelor și medii de învățare mai incluzive și pozitive.

În școală trebuie pus accent pe inteligența emoțională pentru a crea un mediu bazat pe respect și pe siguranță pentru ca învățarea și colaborarea să primeze. Modelul de inteligență emoțională pune accent pe elev cu participare activă dar și pe empatia și gestionarea conflictelor.

Pentru a putea fi integrată inteligența emoțională în școală trebuie formați profesorii, trebuie folosite proiecte și activități în care să recunoaștem emoțiile dar și să implicăm mai mult consilierii școlari.

Cadrele didactice joacă un rol important prin gestionarea conflictelor de la clasă, prin comunicarea cu elevii și părinții dar și prin asigurarea unui climat sigur.

De ce nu putem face implementarea practică ? Pentru că nu există resurse curriculare, profesorii nu beneficiază de o formare corespunzătoare, dar și din cauza unor păreri preconcepute- „emoțiile nu contează”.

Persoanele care își înțeleg emoțiile și învață să le exprime sănătos au riscuri mai mici de depresie, izolare sau burnout.

Profesorii trebuie să implementeze în mod activ strategii de inteligență emoțională pentru a promova medii propice învățării eficiente și dezvoltării personale.

Inteligența emoțională este componentă **fundamentală** a educației moderne.

METODE ACTIVE UTILIZATE ÎN PREDARE – ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE ÎN VEDEREA INTEGRĂRII COPIILOR CU C.E.S.

Profesor inv. Primar DĂNĂILĂ VASILICA

Școala Gimnazială NR 39 "NICOLAE TONITZA" CONSTANTA

În Legea învățământului se prevede dreptul la educație, la toate nivelurile și toate formele, indiferent de gen, naționalitate, religie sau afiliere politică și indiferent de statutul social sau economic pentru toți cetățenii României.

Pedagogia modernă a schimbat perspectiva generală asupra școlii și a funcției și a finalităților acesteia, copiii fiind mai mult valorizați, educația fiind centrată pe elev.

Învățământul special este o parte componentă a sistemului de învățământ românesc și oferă tuturor programe educaționale potrivite nevoilor lor de dezvoltare. În țara noastră, copiii cu dizabilități pot fi înscriși în învățământul special sau în învățământul de masă. În școlile de masă pot fi integrați copii cu deficiențe medii, dificultăți de învățare și tulburări de limbaj, tulburări socio-afective sau de comportament. Acești copii au nevoie de sprijin pentru adaptare, integrare, socializare, pentru a nu fi marginalizați sau excluși.

Copiii cu cerințe educative speciale, integrați în școlile de masă au nevoie de profesor de sprijin/itinerant, psiholog, consilieri școlari, medici. Grupurile de lucru pot fi între 3-7 copii, coordonate de un profesor de sprijin care păstrează o legătură strânsă cu profesorii de la clasă, cu dirigintele clasei și chiar cu părinții copiilor..

Profesorul de sprijin, împreună cu psihologul școlii și profesorii care predau la clasă alcătuiește programul de intervenție personalizat, în funcție de preferințele și de dificultățile copilului, precizează modalitățile de lucru pentru anumite capitole, lecții, propune modalități de lucru pe anumite secvențe de învățare în care copiii au dificultăți, caută să dezvolte copiilor motivația pentru învățare.

Ghidul metodologic este un instrument de lucru pentru acest profesor, care detaliază conținutul programei școlare, pe care o adaptează conform nevoilor. Curriculumul general este simplificat pentru a putea fi parcurs de elevii cu C.E.S., iar strategiile didactice utilizate pentru integrarea acestor copii sunt și ele modificate.

Profesorul trebuie să cunoască și să utilizeze strategii didactice care să identifice și să sprijine rezolvarea dificultăților de învățare în clasă, dar să-l și implice pe elev în procesul de

învățare, urmărindu-se astfel dezvoltarea gândirii și stimularea creativității și a interesului pentru învățare. Nu se poate lucra diferențiat cu elevii dacă profesorul nu cunoaște foarte bine copiii, atât sub aspectul dezvoltării lor fizice cât și al dezvoltării psihice.

În proiectarea activităților educative, metodele active de grup stimulează și dezvoltă foarte mult învățarea prin cooperare, facilitează comunicarea, colaborarea și relaționarea între elevi, luarea deciziei, autonomie personală formarea opiniilor și înțelegerea corectă a realității. Aplicarea metodelor activ participative duce la o învățare mai activă și cu rezultate evidente, pregătind copiii de a fi capabili să ia decizii în rezolvarea unor situații neobișnuite.

Dintre metodele activ-participative care se utilizează cu succes în predarea – învățarea și evaluarea noțiunilor școlare la diferite discipline pot fi amintite: jocul didactic, metoda mozaic, metoda KWL „Știu- Vreau să știu – Am învățat”, instruirea programată, metoda Starbursting și altele.

Jocul didactic este o metodă care constă în plasarea elevilor într-o activitate ludică cu caracter de instruire. Învățarea care implică jocul devine plăcută și atrăgătoare, se face într-o atmosferă de bună dispoziție și destindere. Indiferent de tipul său, jocul didactic trebuie să îndeplinească anumite cerințe:

- Să aibă precizate obiectivele pedagogice;
- Să fie rațional integrat în sistemul muncii educative;
- Să dozeze gradul de dificultate implicat (în funcție de particularitățile de vârstă și intelectuale ale copiilor);
- Să fie dozate din punct de vedere calitativ.

Activitățile ludice cu valențe instructive pot fi extrem de variate. Ele trebuie să fie folosite pentru a dinamiza activitatea de predare-învățare și pot fi îmbinate cu alte metode, în funcție de particularitățile intelectuale și de vârstă ale elevilor și de tipul de lecție.

Metoda KWL – Know, Want to Know, Learn - Știu – Vreau să știu – Am învățat – este metodă ce activează elevii și îi face conștienți de procesul învățării și oferă elevilor posibilitatea de a-și verifica nivelul cunoștințelor.

Prin acest exercițiu se încurajează participarea fiecărui elev prin conștientizarea eventualelor lacune și prin motivarea acoperirii acestora, se stimulează atenția și gândirea.

Etapele metodei:

- Anunțarea temei de către profesor.
- Se cere elevilor să inventarieze ideile pe care consideră că le dețin cu privire la subiectul ce va urma. Aceste idei vor fi notate în rubrica „Știu” a tabelului;
- Ei vor nota ideile despre care au îndoieli sau ceea ce ar dori să știe în legătură cu tema respectivă. Aceste idei sunt notate în rubrica „Vreau să știu”.
- Profesorul va propune apoi studierea unui text și fixarea unor cunoștințe, iar ideile nou-asimilate le notează în rubrica „Am învățat”.
- După rezolvarea sarcinii de lucru elevii vor folosi noțiunile înscrise în fiecare coloană pentru a demonstra nivelul actual al cunoștințelor.

Instruirea programată se realizează cu ajutorul calculatorului, prin lecții, teste interactive și softuri educaționale. Softurile educaționale trebuie să fie compatibile cu nevoile și preferințele ludice ale copiilor cu C.E.S. și să fie centrate pe elev.

Metoda Starbursting (engl. „star” = stea; engl. „burst” = a exploda), este o metodă nouă de dezvoltare a creativității. Scopul metodei este de a obține cât mai multe întrebări și astfel cât mai multe conexiuni între concepte. Este o modalitate de stimulare a creativității individuale și de grup. Organizată în grup, metoda Starbursting facilitează participarea întregului colectiv, stimulează crearea de întrebări la întrebări.

Modul de procedare este simplu. Se scrie problema a cărei soluție trebuie „descoperită” pe o foaie, apoi se înșiră cât mai multe întrebări care au legătură cu ea. Un bun punct de plecare îl constituie cele de tipul: Ce?, Când?, Cum?, Cum?, De ce? – unele întrebări ducând la altele din ce în ce mai complexe care necesită o concentrare tot mai mare.

Metodele activ-participative constituie nu numai la educația elevului ci și la socializarea sa, ducând la o învățare mai activă, cu rezultate pozitive.

Procesul de integrare a copiilor cu C.E.S. în învățământul de masă poate fi ușurat prin utilizarea de către profesor a unor strategii didactice care să-i dezvolte elevului abilități, deprinderi și priceperi care să-i modifice comportamentul.

Bibliografie:

Ungureanu, Dorel, *Educația integrată și Școala inclusivă*, Editura de Vest, Timișoara, 2000.

Verza, Emil, *Psihopedagogia integrării și normalizării*, în Revista de educație specială, nr. 1 /1992.

Anucuța, Partenie, *Pedagogie pentru studenți și cadre didactice*, Editura Eurostampa, Timișoara, 1999.

Promovarea inteligenței emoționale – cheia unei educații echilibrate și moderne

Prof. înv. primar Dănilă Raluca-Nicoleta

Școala Gimnazială nr. 3 Marginea, Suceava

Într-o lume plină de schimbări rapide și provocări diverse, școala nu mai poate fi doar locul unde învățăm formule și date. Astăzi, mai mult ca oricând, este important să învățăm cum să ne înțelegem emoțiile, cum să ne controlăm reacțiile și cum să construim relații sănătoase cu cei din jur. Cu alte cuvinte, avem nevoie de inteligență emoțională.

Ce este inteligența emoțională?

Este abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și pe ale celor din jur. Asta înseamnă să știi să-ți exprimi sentimentele fără să rănești, să-ți controlezi furia sau stresul și să dai dovadă de empatie față de colegi sau profesori.

De ce contează la școală?

Pentru că ajută la:

- Comunicare mai bună – ne înțelegem mai ușor unii pe alții.
- Mai puțin stres – învățăm să ne controlăm emoțiile negative.
- Relații mai bune – atât cu colegii, cât și cu profesorii.
- Rezultate mai bune – un elev echilibrat emoțional e mai motivat și mai atent.

Cum putem dezvolta inteligența emoțională?

- Prin discuții deschise despre emoții, fără frică de a fi judecați.
- Prin exerciții de colaborare și ascultare activă.
- Prin activități care pun accent pe empatie, respect și încredere.

Atât profesorii, cât și părinții pot deveni „ghizi emoționali”. Când un copil este ascultat, înțeles și încurajat, el capătă încredere în sine și în ceilalți. În plus, un profesor empatic inspiră elevii nu doar să învețe, ci și să devină oameni mai buni.

Într-o societate digitalizată, cu provocări tot mai mari, nu e suficient să fii doar deștept – trebuie să fii și echilibrat emoțional. De aceea, școala viitorului este una care formează caractere, nu doar minți. O generație cu inteligență emoțională este o generație pregătită pentru un viitor mai bun.

Concluzie

Inteligența emoțională nu este doar ceva „frumos de avut”, ci este esențială pentru succesul nostru, atât la școală, cât și în viață. Dacă vrem o educație completă, trebuie să învățăm nu doar cu mintea, ci și cu inima.

– Inteligența emoțională – fundament pentru o educație echilibrată și eficientă

„Inteligența emoțională este abilitatea de a monitoriza propriile emoții și emoțiile celorlalți, de a le diferenția și de a folosi aceste informații pentru a ghida gândirea și comportamentul.” - Salovey & Mayer:

Într-o societate aflată într-o continuă schimbare, în care tehnologia, globalizarea și diversitatea culturală modelează profund comportamentele și relațiile umane, devine tot mai evident că succesul personal și profesional nu depinde exclusiv de competențele academice. Inteligența emoțională – capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a interacționa empatic și eficient cu ceilalți – devine un fundament esențial pentru o educație echilibrată și adaptată nevoilor societății contemporane.

Conceptul de inteligență emoțională (IE) a fost popularizat de Daniel Goleman, care a evidențiat faptul că aceasta influențează în mod direct modul în care învățăm, comunicăm, luăm decizii și gestionăm stresul. Inteligența emoțională implică cinci componente fundamentale: autocunoașterea emoțională, autoreglarea emoțiilor, motivația internă, empatia, abilitățile sociale. În mediul educațional, dezvoltarea acestor competențe ajută elevii și educatorii să construiască relații sănătoase, să gestioneze conflictele în mod constructiv și să creeze un climat de învățare pozitiv, echilibrat și favorabil dezvoltării integrale a copilului.

Educația modernă nu mai poate ignora faptul că inteligența emoțională este un predictor major al reușitei în viață. Într-o lume în care stresul, anxietatea și lipsa conexiunilor autentice afectează din ce în ce mai mulți tineri. Formarea emoțională trebuie să însoțească formarea cognitivă. Elevii care beneficiază de programe de educație socio-emoțională: obțin rezultate școlare mai bune; prezintă comportamente mai prosociale; sunt mai motivați și mai implicați în activitățile educaționale; au o capacitate crescută de a rezolva conflicte și de a lua decizii echilibrate.

Cadrelle didactice au un rol esențial în modelarea inteligenței emoționale a copiilor. Prin empatie, ascultare activă, sprijin emoțional și feedback constructiv, educatorii devin repere pentru copiii aflați în proces de formare. Este important ca profesorii să își dezvolte propria inteligență emoțională, pentru a putea gestiona stresul

profesional, a răspunde adecvat la nevoile afective ale elevilor și pentru a crea un mediu educațional sigur, cald și motivant.

Câteva dintre strategiile care pot fi aplicate pentru promovarea inteligenței emoționale în școală și grădiniță, ar fi:

- activități de dezvoltare personală: jocuri de rol, povești terapeutice, activități de autocunoaștere;
- rutine de autorefecție: jurnale emoționale, cercul de dimineață, discuții ghidate;
- proiecte de învățare colaborativă, care dezvoltă abilități de cooperare și empatie;
- intervenții specifice, în cazuri de bullying, anxietate școlară sau dificultăți relaționale;
- integrarea educației emoționale în curriculum, transdisciplinar, în lecțiile de limba română, educație civică, muzică sau arte vizuale.

De asemenea, pot fi recomandări practice pentru educatori

- crearea un climat emoțional pozitiv.
- folosirea unor panouri cu emoții și întrebări-reflecție zilnică.
- integrarea poveștilor terapeutice și a jocurilor de rol.
- încurajarea cooperării și aprecierii între colegi.
- introducerea unor exerciții de mindfulness și a respirației conștientă.
- folosirea evaluării emoționale ca parte a reflecției.

Într-o lume marcată de incertitudine, crize climatice și tensiuni socio-politice, oamenii care au capacitatea de a gândi critic, dar și de a simți empatic, de a coopera și de a gestiona emoții sunt cei care pot aduce schimbări pozitive în comunități. Inteligența emoțională susține construirea unei societăți bazate pe: toleranță și respect reciproc, solidaritate și implicare civică, reziliență individuală și colectivă, gândire pe termen lung și luarea de decizii echilibrate.

Promovarea inteligenței emoționale în educație nu este o opțiune, ci o necesitate. Ea oferă copiilor și tinerilor instrumentele necesare pentru a trăi armonios cu sine și cu ceilalți, contribuind astfel la o societate mai echilibrată, mai empatică și mai capabilă să facă față provocărilor contemporane. În loc de o educație axată exclusiv pe acumularea de informații, este timpul să construim o educație pentru viață, în care dimensiunea emoțională să fie valorizată la fel de mult ca cea intelectuală.

Referințe bibliografice

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books.
2. Goleman, D. (2006). Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. Bantam Books.
6. Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.

Inteligența Emoțională – Cheia Succesului Personal și Profesional

Trăim într-o lume dinamică, în care interacțiunile sociale, stresul cotidian și nevoia de adaptabilitate sunt tot mai prezente. În acest context, inteligența emoțională (IE) devine un factor esențial nu doar pentru menținerea sănătății mintale, ci și pentru atingerea succesului personal și profesional. Termenul de inteligență emoțională a fost menționat pentru prima dată în anii 1990 de către psihologii Peter Salovey și John Mayer, însă a fost popularizat la scară largă de Daniel Goleman, prin cartea sa „Inteligența emoțională”, publicată în 1995. Contrar opiniei populare conform căreia succesul este determinat aproape exclusiv de IQ, studiile arată că inteligența emoțională contribuie în mod decisiv la capacitatea noastră de a gestiona relațiile, de a face față stresului și de a lua decizii eficiente. În acest referat vom explora definiția, componentele, importanța și modalitățile de dezvoltare ale inteligenței emoționale.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională este definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege, controla și exprima propriile emoții, precum și de a gestiona relațiile cu ceilalți în mod empatic și eficient. Ea reprezintă o combinație de trăsături emoționale, sociale și cognitive care influențează modul în care o persoană interacționează cu mediul înconjurător. Spre deosebire de inteligența cognitivă (IQ), care se referă la capacitatea de a raționa, de a memora și de a rezolva probleme logice, inteligența emoțională reflectă nivelul de autocunoaștere, empatie și abilități interpersonale.

Modele teoretice ale inteligenței emoționale

1. Modelul lui Salovey și Mayer (1990):

- Inteligența emoțională este văzută ca o formă de inteligență pură, care implică patru abilități:

1. Perceperea emoțiilor (la sine și la ceilalți)
2. Folosirea emoțiilor pentru a facilita gândirea
3. Înțelegerea emoțiilor (cauze, evoluție)
4. Gestionarea emoțiilor

Modelul lui Daniel Goleman (1995):

- Consideră IE ca un set de competențe învățate care pot fi dezvoltate de-a lungul vieții. El propune cinci componente principale:

- Conștiința de sine – recunoașterea propriilor emoții și impactul lor
- Autoreglarea – controlul emoțiilor și reacțiilor impulsive
- Motivația – tendința de a urmări scopuri personale, în ciuda obstacolelor
- Empatia – capacitatea de a simți și înțelege emoțiile celorlalți
- Abilitățile sociale – relaționarea eficientă și comunicarea constructivă

Importanța inteligenței emoționale:

Elevii și studenții cu un nivel ridicat de inteligență emoțională își gestionează mai bine stresul în timpul examenelor, colaborează mai eficient în grupuri și prezintă o mai bună motivație pentru învățare. De asemenea, aceștia sunt mai capabili să își controleze frustrările și să își asume responsabilitatea pentru propriile acțiuni.

În lumea profesională, IE joacă un rol major în succesul angajaților și managerilor. Un lider cu un nivel ridicat de inteligență emoțională poate inspira echipa, poate gestiona conflictele eficient și poate lua decizii echilibrate chiar și în situații tensionate. Competențele interpersonale, empatia și comunicarea clară sunt mai căutate de angajatori decât cunoștințele tehnice în multe domenii.

Inteligența emoțională este cheia pentru relații sănătoase și durabile. Persoanele cu IE ridicată au o mai bună capacitate de a înțelege emoțiile partenerului, de a comunica fără agresivitate și de a evita escaladarea conflictelor. De asemenea, ele prezintă un risc mai scăzut de depresie, anxietate și alte tulburări emoționale.

Inteligența emoțională vs. inteligența cognitivă

Deși inteligența cognitivă (IQ) joacă un rol important în învățare și logică, aceasta nu garantează succesul în viață. O persoană cu un IQ ridicat, dar cu IE scăzută, poate avea dificultăți în relațiile sociale, în gestionarea stresului și în luarea deciziilor sub presiune. În schimb, o persoană cu un nivel moderat de IQ, dar cu o inteligență emoțională dezvoltată, va reuși adesea să aibă succes datorită empatiei, motivației și abilităților de colaborare.

Cum putem dezvolta inteligența emoțională?

Vestea bună este că inteligența emoțională nu este înnăscută și neschimbabilă – ea poate fi exersată și îmbunătățită pe tot parcursul vieții. Câteva metode eficiente sunt:

- Auto-reflecția – ținerea unui jurnal emoțional pentru a înțelege mai bine reacțiile proprii.
- Ascultarea activă – implicarea reală în conversații, fără a întrerupe sau a judeca.
- Mindfulness-ul – tehnici de conștientizare și calmare a minții.
- Gestionarea conflictelor – prin comunicare non-violentă și asumarea responsabilității.
- Dezvoltarea empatiei – încercarea de a vedea lucrurile din perspectiva celorlalți.

Inteligența emoțională în era digitală

În prezent, trăim într-o epocă dominată de tehnologie și comunicare virtuală. Din această cauză, interacțiunile umane autentice sunt tot mai rare, iar abilitatea de a înțelege și exprima emoțiile devine tot mai importantă. Lipsa contactului direct poate duce la interpretări greșite și conflicte, astfel că inteligența emoțională digitală (EQ digital) este o nouă ramură care vizează comportamentul empatic și responsabil în mediul online.

Concluzie

Inteligența emoțională este una dintre cele mai valoroase abilități ale omului modern. Ea ne ajută să ne înțelegem pe noi înșine, să relaționăm sănătos cu ceilalți și să ne adaptăm într-o lume tot mai complexă și provocatoare. Spre deosebire de IQ, care este relativ constant de-a lungul vieții, inteligența emoțională se poate dezvolta în mod constant, prin exercițiu, autoanaliză și deschidere față de ceilalți. În final, putem spune că inteligența emoțională nu este doar o calitate a oamenilor de succes, ci și una a celor echilibrați, empatici și fericiți.

Bibliografie

1. Goleman, Daniel – Inteligența emoțională, Ed. Curtea Veche Publishing, 2008.
2. Salovey, P. & Mayer, J.D. – Emotional Intelligence, Imagination, Cognition and Personality, 1990.
3. Petrides, K.V. – Trait Emotional Intelligence Theory, 2001.
4. Bar-On, R. – Emotional Intelligence: An Integral Part of Positive Psychology, 2006.
5. Articole științifice și studii recente din domeniul psihologiei educaționale și organizaționale.

EDUCAȚIA BAZATĂ PE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

prof. DAT IOANA NADIA

Colegiul Național „Octavian Goga” Marghita, Bihor

„Lumea este a entuziaștilor care nu se înfierbântă”

Inteligența emoțională se referă la abilitățile în baza cărora un individ poate discrimina și monitoriza emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și la capacitatea acestuia de a utiliza informațiile deținute pentru a-și ghida propria gândire și acțiune (Salovey & Mayer, 1990). O altă definiție, mai recentă, a fost dată de Daniel Goleman (1995). Conform acestuia, inteligența emoțională desemnează o capacitate de control și autocontrol al stresului și emoțiilor negative; o meta-abilitate, care determină și influențează modul și eficiența cu care ne putem folosi celelalte capacități și abilități pe care le posedăm, inclusiv inteligența educațională.

Educația bazată pe inteligența emoțională nu este o abordare în termeni de calcule. Metodele detaliate, pas cu pas pot arăta bine pe hârtie și sună atrăgător atunci când îi auzim pe autori și pe experți vorbind despre ele. Dar aceste metode funcționează rareori în școală. La fel ca majoritatea lucrurilor care dau un sens vieții noastre și ne aduc satisfacție, educația este un proces extrem de complex și de profund. Educația bazată pe inteligența emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor noastre ne permite să creăm un echilibru mai sănătos în școală și în relațiile cu elevii. Acțiunile noastre trebuie să pună accent pe importanța sentimentelor și să ne ajută să ne ținem sub control emoțiile, în loc să acționăm impulsiv sau să ne lăsăm copleșiți de sentimente. Pentru unii copii, viața este dură și nesigură; pentru alții, este plină de tensiune. În ambele cazuri, a-și pierde controlul poate însemna pierderea unor drepturi, pierderea unor activități extrașcolare sau de îndrumare. Copiii au nevoie de un mediu pozitiv, care le oferă numeroase oportunități. Educația bazată pe inteligența emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor noastre ne permite să creăm un echilibru mai sănătos în relațiile cu copiii prin accentuarea importanței sentimentelor și prin controlul emoțiilor.

Inteligența emoțională ține de conștientizarea propriilor emoții, stăpânirea acestor emoții (prin controlarea cauzelor generatoare), motivația interioară de a evolua, dublată de inițiativă, optimism și dăruire, empatie (capacitatea de a înțelege emoțiile și sentimentele altora) și, nu în

ultimul rând, de aptitudinile sociale, adică de capacitatea de a stabili relații pozitive, de a coopera și colabora cu ceilalți, de a rezolva conflicte, de a capta atenția.

Capacitatea de a recunoaște și de a face față emoțiilor duce la performanțe mai mari la școală, în muncă și în relațiile interumane.

Ce înseamnă inteligența emoțională?

Inteligența emoțională este un alt mod de a fi inteligent: inteligența inimii. Înseamnă:

- să cunoști emoțiile, să le recunoști;
- să poți să te pui în pielea celui alt;
- să știi să iei decizii;
- să-ți asumi responsabilitatea pentru ceea ce faci;
- să fii motivat;
- să știi să comunici cu ceilalți pentru a avea relații armonioase.

De ce au copiii nevoie de inteligența emoțională?

Copiii au nevoie de inteligența emoțională:

- pentru a reuși în viață;
- pentru a avea încredere în ei, în abilitățile lor;
- pentru a se cunoaște mai bine și pentru a-i cunoaște și pe ceilalți;
- pentru a-și transforma emoțiile negative, pentru a știi să se manifeste în siguranță atunci când se simt furioși, supărați, îngrijorați, obosiți, triști.

Aptitudinile cheie ale inteligenței emoționale sunt:

- *cunoașterea emoțiilor*- capacitatea de a recunoște sentimentele atunci când apar și de a nu le elimina dacă nu ne convin: "Sunt furios/ furioasă!" în loc să-mi "înghit" furia sau să iau un calmant.
- *gestionarea emoțiilor*- capacitatea de a aborda emoțiile neplăcute, după ce le-am acceptat că le simțim. "Îmi ocup timpul cu o activitate care mă face să mă simt bine".
- *automotivarea*- emoțiile ne fac mai puternici sau mai neputincioși. "Să-mi dezvolt o formă de autocontrol emoțional"

- *recunoșterea emoțiilor* - să-mi detectez cu mai multă precizie emoțiile și să-mi construiesc propriul "sistem de lucru" cu ele.

De când se poate începe educația inteligenței emoționale?

Unii copii sunt mai inteligenți emoțional decât alții. Inteligența emoțională se poate învăța, exersa de timpuriu, chiar din primul an de viață. Perioada preșcolarității este esențială, deoarece atunci învață copiii vocabularul emoțiilor, asocierea dintre emoții și contextele de viață, exprimarea facială a emoțiilor (de pildă, învață să decodifice o frunte încruntată ca fiind semn de îngrijorare sau supărare, un zâmbet ca semn al bucuriei etc.), modalități de reacție la emoțiile celor din jur. La vârsta de 6 ani termenii utilizați pentru descrierea emoțiilor cresc în diversitate și cantitate. Copiii devin capabili să poarte discuții cu alții despre emoțiile lor interne sau pot să asculte ce spun ceilalți despre emoțiile lor.

Multe cadre didactice nu sunt familiarizate cu noile metode interactive pe care învățarea comportamentelor pozitive socio-emoționale, le cer. Ele se tem că aceste metode vor duce la dezordine, pierderea controlului clasei.

De asemenea, cadrele didactice trebuie să fie bine informate în privința resurselor pe care școala le pune la dispoziție, asupra suportului fizic, psihic, financiar și chiar asupra devotamentului cu care se participă la aceste programe de dezvoltare. Este bine de știut de la început pe ce te bazezi ca să poți ști ce poți realiza.

În școlile unde s-au demarat programe de dezvoltare a inteligenței emoționale, elevii au avut posibilitatea să preia, participând an de an la nivelele propuse de program, aspecte educaționale specifice caracteristicilor individuale: vârstă, sex, Q.I. De asemenea important, elevii au interacționat regulat cu adulți care i-au înțeles și au îmbunătățit programul în funcție de cerințele specifice fiecărei clase. Copiii beneficiază cel mai mult de acest program când sunt implicate atât cadrele școlii la care merg, cât și părinții.

Educația și chestiunile legate de școală sunt esența vieții de familie în anii în care copii noștri traversează o perioadă critică și pe care îi petrecem împreună cu ei odată ce au trecut de vârsta primei copilării. Pot fi perioade de tristețe, tensiuni și dispute, sau de fericire, dezvoltare și afecțiune. În realitate e sigur că toți copiii trec prin diverse probleme, provocarea cadrelor didactice și a părinților este de a le echilibra cu lucruri bune. Aceasta depinde de cât suntem noi dispuși să vorbim cu copiii într-un mod care-i ajută să-și exerseze aptitudinile inteligenței

emoționale. În acest fel, vom avea parte de mai puține cazuri de „suprastimulare emoțională” și de o mult mai mare înțelegere a sentimentelor copiilor.

Învățând să comunicăm cu copiii, ne vom bucura împreună cu familiile acestora de o inteligență emoțională armonios dezvoltată. „Devenind mai echilibrați emoțional, va crește și siguranța lor și încrederea în sine; curiozitatea lor își va găsi căi firești de exteriorizare, vor învăța cum să-și câștige independența și autenticitatea în gândire și comportament, își vor dezvolta capacitatea de a face alegeri responsabile.” (Daniel Goleman).

Câteva metode pentru dezvoltarea abilităților emoționale:

- Asigură-i un mediu sigur și echilibrat;
- Zâmbește-i;
- Învăță-l să-și conștientizeze și să-și exprime emoțiile; arată empatie când copilul este supărat: „Ce s-a întâmplat? Ești supărat pentru că Robert nu se joacă cu tine?”, „Poate nu-i place să se joace cu mingea, propune-i să vă jucați împreună altceva”;
- Explică-i de ce spui „nu”, în loc de doar „nu”;
- Laudă-l pentru un comportament pozitiv și încurajează efortul;
- Explică-i când și cum acțiunile sale îi afectează pe alții.

Cum arată un copil inteligent emoțional?

Copilul inteligent din punct de vedere emoțional:

- ✓ este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele;
- ✓ recunoaște emoțiile celor din jurul său;
- ✓ comunică ușor despre ceea ce îl interesează sau îl preocupă;
- ✓ știe să spună NU fără să îi rănească pe ceilalți;
- ✓ are un bun management al emoțiilor negative;
- ✓ are comportamente rezonabile chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum și-ar dori și nu abandonează o activitate, nici atunci când devine dificilă;
- ✓ are bine dezvoltat sistemul motivațional – de pildă, nu face unele activități doar pentru că i-au fost cerute să le facă sau doar cât este supravegheat, ci le face pentru că a înțeles că sunt utile pentru propria dezvoltare și îi oferă beneficii;
- ✓ este sigur pe el în majoritatea situațiilor, iar atunci când simte că nu se descurcă, cere ajutorul;

- ✓ se adaptează rapid la situații/ persoane noi;
- ✓ nu îi este teamă să pună întrebări sau să își afirme preferințele;
- ✓ are prieteni cu care se relaxează dar de la care deopotrivă învață modele noi de comportament.

Concluzii:

Sistemul educațional pune în mod tradițional accentul pe cele trei activități fundamentale - scris, citit, socotit- toate caracteristice emisferei stângi (dominată de raționalitate), excluzând aproape educarea facultăților emisferei drepte care este sediul imaginației, orientării spațiale, decodării muzicii, culorii, ritmului, creativității (dominanta sa fiind intuiția).

Pentru ca acești copii să nu aibă probleme emoționale în viitor, școala trebuie să găsească mereu noi posibilități, noi metode și resurse de a le dezvolta capacitățile, în special inteligența emoțională- cea mai valoroasă achiziție pe care se pot baza oricând în viitor.

BIBLIOGRAFIE:

DANIEL GOLEMAN, Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001

MIHAELA ROCO, Creativitatea și inteligența emoțională, Editura Polirom, Iași, 2001

CECILIA SAS (coord.), Cunoașterea și dezvoltarea competenței emoționale, Editura Universității din Oradea, 2010

JEANNE SEGAL, Dezvoltarea inteligenței emoționale, Editura Teora, 2000

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Autor

Dau Liliana

Colegiul National „Vasile Alecsandri” Galati

Într-o lume în continuă schimbare, marcată de tehnologizare accelerată, instabilitate socială și provocări psihologice tot mai evidente, nevoia unei educații adaptate realităților actuale devine esențială. Nu mai este suficient ca școala să livreze cunoștințe teoretice. În prezent, educația trebuie să fie un spațiu al formării caracterului, al dezvoltării personale și al înțelegerii propriei identități. În acest context, **inteligenta emoțională** (IE) devine un pilon central pentru o educație echilibrată și eficientă.

Ce este inteligența emoțională?

Daniel Goleman, unul dintre cei mai influenți autori în domeniu, definește inteligența emoțională ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și pe ale celor din jur. Ea include competențe precum empatia, autocontrolul, conștiința de sine, abilitățile sociale și motivația internă.

De ce este relevantă în educația contemporană?

Elevii din ziua de azi nu înfruntă doar provocări academice, ci și dificultăți emoționale și sociale: anxietate, stres, bullying, presiunea rețelelor sociale sau lipsa unui sentiment autentic de apartenență. În aceste condiții, dezvoltarea inteligenței emoționale devine o necesitate, nu un lux.

Beneficiile includ:

- **Performanță școlară crescută:** Studiile arată că elevii cu o inteligență emoțională dezvoltată obțin rezultate academice mai bune.
- **Relații mai sănătoase:** Elevii care își înțeleg și își gestionează emoțiile interacționează pozitiv cu colegii și profesorii.
- **Reducerea problemelor comportamentale:** Un elev care își poate regla impulsurile și reacțiile este mai puțin predispus la violență sau comportamente disruptive.
- **Creșterea rezilienței emoționale:** Capacitatea de a face față eșecului și stresului este esențială într-o lume imprevizibilă.

Cum poate fi promovată inteligența emoțională în școli?

1. **Introducerea educației socio-emoționale în curriculum:** Cursuri dedicate dezvoltării emoționale și sociale pot învăța elevii cum să-și recunoască și exprime emoțiile într-un mod sănătos.
2. **Formarea cadrelor didactice:** Profesorii trebuie să fie pregătiți nu doar să predea, ci și să susțină elevii emoțional. Programele de formare continuă pot include tehnici de comunicare empatică și gestionarea conflictelor.
3. **Crearea unui climat școlar sigur și incluziv:** Promovarea valorilor precum respectul, acceptarea și cooperarea contribuie la dezvoltarea unui mediu educațional pozitiv.
4. **Colaborarea cu familia:** Inteligența emoțională se dezvoltă cel mai eficient când există coerență între valorile promovate acasă și cele cultivate în școală.
5. **Integrarea tehnologiei în mod conștient:** Utilizarea aplicațiilor sau platformelor educaționale care încurajează autoreflexia sau exprimarea emoțională într-un cadru controlat.

Concluzie

În fața provocărilor unei societăți aflate într-o transformare profundă, promovarea inteligenței emoționale devine o prioritate pentru un sistem educațional adaptat și eficient. Nu putem vorbi despre progres real în educație fără a ține cont de componenta emoțională a învățării. Un elev echilibrat emoțional este un elev pregătit să învețe, să colaboreze, să creeze și să contribuie activ la bunăstarea comunității din care face parte.

Bibliografie

1. **Goleman, D.** (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
2. **Goleman, D.** (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. New York: Bantam Books.
3. **Mayer, J. D., & Salovey, P.** (1997). *What is Emotional Intelligence?* In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
4. **Brackett, M. A., & Rivers, S. E.** (2014). *Transforming Students' Lives with Social and Emotional Learning*. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International Handbook of Emotions in Education* (pp. 368–388). New York: Routledge.
5. **OECD** (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264226159-en>
6. **CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning** (2020). *What is SEL?* [Online] Disponibil la: <https://casel.org/what-is-sel/> [Accesat la: iunie 2025]
7. **Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., & Shriver, T. P.** (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
8. **UNESCO** (2021). *Reimagining Our Futures Together: A New Social Contract for Education*. Paris: UNESCO Publishing. [Raport disponibil online: <https://unesdoc.unesco.org/>]
9. **Bar-On, R.** (2006). *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)*. *Psicothema*, 18(Suppl), 13–25.
10. **Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P.** (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice*. New York: The Guilford Press.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Într-o lume marcată de ritmul accelerat al schimbărilor sociale, tehnologice și culturale, educația elevilor trebuie să țină pasul cu noile cerințe ale societății. În prezent, accentul nu mai poate fi pus doar pe transmiterea de informații academice, ci trebuie să se extindă asupra dezvoltării armonioase a personalității. Un element esențial în acest proces este promovarea **inteligenței emoționale (IE)**, care joacă un rol crucial în conturarea unui comportament echilibrat, a unei motivații sănătoase și a unei relaționări eficiente.

Inteligența emoțională este, în esență, capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe cele ale celorlalți (Goleman, 2001, p. 42). Pentru elevi, dezvoltarea acestei competențe este o necesitate, nu un lux, întrucât le oferă instrumentele necesare pentru a face față presiunilor academice, relațiilor sociale și provocărilor personale.

Importanța inteligenței emoționale în viața elevilor

Elevii de astăzi sunt expuși unor provocări multiple: competitivitate crescută, stres academic, influența rețelelor sociale, lipsa unui echilibru între viața personală și cerințele școlare. În acest context, **inteligența emoțională le oferă suportul necesar pentru a naviga în siguranță în această lume complexă.**

Un elev cu un nivel crescut de IE va ști cum să își exprime emoțiile într-un mod constructiv, va putea colabora eficient cu colegii și profesorii, va învăța să își gestioneze stresul și să ia decizii înțelepte. De asemenea, IE îl ajută să își dezvolte empatia, o calitate esențială în relațiile sociale și în prevenirea comportamentelor agresive sau de excludere (Dragu, 2016, p. 34).

Componentele inteligenței emoționale relevante pentru elevi

1. **Autocunoaștere** – Elevul învață să-și identifice propriile emoții, să înțeleagă de unde provin și cum îi influențează comportamentul.
2. **Autoreglare emoțională** – Abilitatea de a gestiona emoțiile negative (furie, frustrare, anxietate) într-un mod sănătos, fără a reacționa impulsiv (Roco, 2004, p. 72).

3. **Motivație** – Elevii învață să se autodepășească, să își stabilească scopuri realiste și să rămână perseverenți în ciuda obstacolelor (Chiș, 2005, p. 59).
4. **Empatie** – Înțelegerea emoțiilor celorlalți și capacitatea de a răspunde adecvat, ceea ce sprijină formarea unor relații sănătoase.
5. **Abilități sociale** – Comunicarea eficientă, cooperarea și rezolvarea conflictelor în mod constructiv (Oprea, 2011, p. 144).

Rolul școlii în dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor

Școala este mediul în care elevii petrec o parte semnificativă din timpul lor. Așadar, este esențial ca procesul educațional să includă și dezvoltarea competențelor emoționale, nu doar a celor cognitive. Aceasta presupune:

- Crearea unui climat educațional bazat pe respect reciproc, susținere și comunicare deschisă.
- Introducerea în curriculum a activităților care dezvoltă IE: jocuri de rol, ateliere de comunicare, proiecte de colaborare, dezbateri și reflecții personale (Oprea, 2011, p. 187).
- Oferirea de sprijin psihologic și consiliere atunci când elevii întâmpină dificultăți emoționale.
- Formarea cadrelor didactice pentru a identifica semnele dezechilibrului emoțional și pentru a reacționa adecvat.

Promovarea inteligenței emoționale are, de asemenea, un impact direct asupra prevenirii abandonului școlar și a promovării incluziunii. Elevii care se simt înțeleși, acceptați și susținuți emoțional sunt mai motivați să participe la activitățile școlare și au o probabilitate mai mică de a renunța la educație (Miclea, 2003, p. 211). Prin crearea unui mediu sigur din punct de vedere emoțional, școala devine un spațiu de sprijin și apartenență pentru toți copiii, inclusiv pentru cei proveniți din medii defavorizate sau cu nevoi speciale.

Un exemplu concret de bună practică este introducerea orelor de dezvoltare personală, în cadrul cărora elevii participă la activități de autocunoaștere, exerciții de exprimare a emoțiilor și jocuri de rol prin care învață să gestioneze situații conflictuale. De asemenea, implicarea elevilor în consiliile școlare sau în proiecte de voluntariat le oferă un cadru real în care să își exerseze abilitățile emoționale și sociale.

Exemple de bune practici extinse

- În România, programul „Școala Siguranței Tedi” (implementat de Poliția Română și Ministerul Educației) cuprinde activități prin care elevii învață să își exprime emoțiile, să colaboreze și să comunice eficient.
- Organizația „Salvați Copiii” susține ateliere de educație emoțională și reziliență în școli din zone vulnerabile.
- La Școala Gimnazială „Ion Creangă” din Iași, un proiect intitulat „Emoțiile, prieteni sau dușmani?” a folosit metode interactive (desene, colaje, povești personale) pentru a dezvolta vocabularul emoțional și empatia elevilor de clasele primare.

Evaluarea și monitorizarea inteligenței emoționale la elevi

Este importantă aplicarea unor instrumente de evaluare adecvate pentru a monitoriza progresul elevilor. Acestea pot include:

- Chestionare standardizate;
- Observația sistematică a comportamentului elevilor în contexte educaționale și sociale;
- Autoevaluări și jurnale reflexive;
- Evaluări formative prin jocuri și activități interactive.

Aceste metode permit profesorilor să identifice nevoile specifice ale fiecărui elev și să personalizeze intervențiile educaționale.

Extinderea formării cadrelor didactice

Pentru ca promovarea IE să fie eficientă, este necesară și pregătirea continuă a profesorilor. Ei trebuie să aibă nu doar cunoștințe teoretice despre IE, ci și abilități practice de implementare în clasă. Formările ar trebui să includă:

- Tehnici de reglare emoțională și mediere a conflictelor;
- Strategii de incluziune și sprijin psiho-emoțional;
- Ateliere de dezvoltare personală pentru profesori (Chiș, 2005, p. 105).

Un profesor care își gestionează propriile emoții este un model autentic pentru elevi. Astfel, educația emoțională devine nu doar un obiectiv curricular, ci o trăsătură fundamentală a culturii organizaționale din școală.

Inteligența emoțională este un factor esențial în formarea tinerilor capabili să se adapteze provocărilor vieții moderne. Pentru elevi, dezvoltarea acestei competențe înseamnă mai mult decât performanță academică: înseamnă sănătate emoțională, relații armonioase și o viață echilibrată.

Educația nu trebuie să formeze doar profesioniști, ci și oameni empatici, echilibrați și responsabili. Iar pentru a reuși acest lucru, **școala trebuie să devină un spațiu în care emoțiile sunt recunoscute, înțelese și cultivate**, nu ignorate sau reprimite. Doar astfel putem construi o societate mai umană și mai adaptabilă, în care fiecare elev are șansa de a deveni cea mai bună versiune a sa.

Bibliografie

1. **Chiș, V.** (2005). *Inteligența emoțională și succesul în viață*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană. (pp. 59, 105)
2. **Dragu, M.** (2016). *Inteligența emoțională în procesul educațional*. București: Editura Didactică și Pedagogică. (p. 34)
3. **Goleman, D.** (2001). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing. (p. 42)
4. **Miclea, M.** (coord.). (2003). *Educația în societatea cunoașterii*. București: Institutul de Științe ale Educației. (p. 211)
5. **Oprea, C. L.** (2011). *Strategii didactice interactive. Formarea competențelor pentru societatea cunoașterii*. București: Editura Didactică și Pedagogică. (pp. 144, 187)
6. **Roco, M.** (2004). *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom. (p. 72)

Cum influențează Inteligența Emoțională relația profesor–elev?

Prof. Deaconu Cristina Roxana
Școala Gimnazială Nr. 136, București

Inteligența Emoțională (IE) reprezintă o dimensiune esențială a dezvoltării umane, cu atât mai mult în contextul educațional, unde interacțiunile zilnice dintre profesori și elevi modelează nu doar cunoștințele, ci și personalitățile. În epoca actuală, când accentul cade tot mai mult pe competențe transversale precum empatia, colaborarea și autoreglarea emoțională, IE devine un instrument de neînlocuit în formarea caracterelor echilibrate.

În calitate de cadru didactic cu experiență în predarea limbii române și a limbii engleze la nivel gimnazial, dar și în rolul de diriginte, am constatat că succesul educațional nu se construiește exclusiv pe baza competențelor academice. Calitatea relației dintre profesor și elev influențează direct motivația, implicarea și dezvoltarea socio-emoțională a copilului. Această relație este profund modelată de modul în care profesorul gestionează propriile emoții și răspunde celor ale elevilor. Adolescența este o perioadă de mari frământări interioare. Elevii din ciclul gimnazial se confruntă adesea cu nesiguranță, anxietate, nevoia de validare și presiunea conformismului social. Tocmai de aceea, un climat educațional bazat pe deschidere, empatie și echilibru emoțional este vital pentru dezvoltarea lor armonioasă.

Scopul acestei lucrări este de a analiza modul în care inteligența emoțională aplicată în relația profesor–elev poate transforma spațiul clasei într-un mediu sigur, pozitiv și motivant. Voi integra atât fundamente teoretice, cât și reflecții și exemple din propria practică educațională.

Inteligența Emoțională și Climatul Educațional – Repere teoretice

Inteligența emoțională este un concept relativ recent în științele educației, dar cu o aplicabilitate tot mai largă în învățământul contemporan. Primele definiții riguroase ale acesteia au apărut în anii '90, atunci când cercetătorii Peter Salovey și John Mayer au propus ideea că emoțiile pot fi înțelese, analizate și gestionate într-un mod conștient și rațional, contribuind astfel la adaptarea eficientă a individului în diverse contexte sociale. Ulterior, Daniel Goleman a popularizat acest concept într-o manieră accesibilă publicului larg și, în special, mediului educațional, demonstrând că succesul în viață nu depinde doar de inteligența cognitivă, ci și de abilitatea de a înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale celor din jur.

În școală, inteligența emoțională nu este doar o componentă auxiliară, ci un element structural al relațiilor educaționale. Ea modelează interacțiunile profesor–elev, influențează comunicarea, reziliența și disponibilitatea pentru învățare. Elevii, în special cei din ciclul gimnazial, traversează o etapă de dezvoltare în care emoțiile sunt intense și uneori greu de controlat. De aceea, prezența unui cadru didactic capabil să înțeleagă și să reflecte în mod echilibrat aceste trăiri este esențială pentru menținerea unui climat școlar sigur și stimulat.

Climatul educațional este, de fapt, o expresie a valorilor, atitudinilor și emoțiilor dominante în cadrul unei comunități școlare. Acesta nu se reduce la reguli de disciplină sau la performanțele academice ale elevilor, ci reflectă modul în care aceștia se simt tratați, ascultați, încurajați sau, dimpotrivă, neglijați și judecați. Un profesor care manifestă empatie, toleranță și deschidere față de nevoile emoționale ale elevilor contribuie, fără îndoială, la dezvoltarea unei atmosfere de încredere și colaborare în sala de clasă.

Este important de subliniat că inteligența emoțională nu este o trăsătură fixă sau moștenită, ci o competență care poate fi cultivată, atât de elevi, cât și de profesori. Printr-o abordare educațională centrată pe relație, profesorul devine nu doar un transmițător de informații, ci un model de echilibru emoțional, capabil să regleze tensiunile, să motiveze în momentele de blocaj și să creeze punți de comunicare autentică. Astfel, învățarea devine un proces nu doar cognitiv, ci profund uman.

Exemple din practică – Inteligența emoțională în experiența didactică cotidiană

Predarea, în esență sa profundă, este un act relațional. În spatele fiecărui manual, al fiecărei lecții sau evaluări se află o relație umană, în continuă transformare, între profesor și elev. Această relație este susținută și modelată, într-o măsură covârșitoare, de inteligența emoțională a cadrului didactic. În munca mea de zi cu zi, predând limba română și limba engleză la nivel gimnazial, am învățat că empatia, răbdarea și capacitatea de autoreglare sunt la fel de importante ca pregătirea de specialitate.

De-a lungul anilor, mi-a devenit tot mai clar că fiecare clasă are o amprentă emoțională proprie, un fel de ecologie afectivă, greu de intuit din exterior, dar evidentă pentru cel care interacționează constant cu elevii. Sunt clase în care tensiunile mocnesc sub o aparență de liniște și altele în care energia debordantă maschează, de fapt, o profundă nesiguranță colectivă. În fața acestor realități, profesorul trebuie să fie nu doar un bun observator, ci și un fin armonizator al emoțiilor care circulă prin spațiul clasei.

Un exemplu semnificativ din practica mea este cel al unei clase marcate de un nivel ridicat de anxietate școlară. Elevii evitau participarea activă, manifestau o teamă vădită de greșeală, iar feedbackul negativ, chiar și cel constructiv, genera reacții disproporționate. Am înțeles rapid că

Înainte de a putea lucra eficient pe conținuturi curriculare, era necesar să construim împreună un cadru de siguranță emoțională. Astfel, am introdus, în mod constant, câteva minute de tranziție emoțională la începutul orelor: momente de liniște, de respirație conștientă sau de exprimare liberă a stării de spirit. Deși inițial elevii au receptat aceste intervenții cu o oarecare rezervă, în timp le-au asimilat cu natură. Spațiul clasei s-a transformat într-un loc mai cald, mai deschis, în care elevii au început să vorbească despre neliniști, despre blocaje și chiar despre nevoile lor emoționale, uneori nemărturisite nici în familie.

În paralel, orele de dirigenție au devenit un teren fertil pentru cultivarea acestor abilități. Într-un sistem educațional adesea centrat pe performanță și conformism, am simțit nevoia de a oferi elevilor un spațiu în care să fie văzuți ca ființe întregi, nu doar ca „note” sau „elevi model”. Am propus teme precum „Ce înseamnă să fii ascultat cu adevărat?”, „Cum reacționez când mă simt rănit?” sau „Ce înseamnă să ai curaj emoțional?”, teme care, deși par simple, au generat discuții autentice și adesea tulburătoare. Elevii au fost invitați să reflecteze, să scrie, să împărtășească. Încet-încet, am început să văd cum barierele interpersonale se fisurează, cum se formează noi legături, cum se conturează o comunitate de învățare, nu doar un grup de elevi în aceeași sală. Am învățat și eu, alături de ei, că uneori cel mai educativ lucru pe care îl poate face un profesor este să tacă și să asculte. Într-o societate grăbită și adesea insensibilă la nuanțele emoționale ale adolescenței, faptul că cineva îți validează o teamă sau o întrebare nerostită devine un act profund formator. Inteligența emoțională nu se predă, ci se trăiește: în felul în care reacționezi când un elev izbucnește în lacrimi, în tonul cu care corectezi o greșeală, în răbdarea de a înțelege ceea ce nu este spus direct, ci doar sugerat prin priviri sau atitudini.

Experiența mi-a arătat că relațiile construite cu răbdare și cu onestitate emoțională durează, chiar dacă trec prin conflicte sau momente dificile. Mai mult decât orice strategie didactică sau metodă activ-participativă, ceea ce rămâne în memoria afectivă a elevului este felul în care s-a simțit în preajma profesorului. Iar dacă acel sentiment este unul de siguranță, de acceptare și de încurajare, atunci actul educațional capătă o profunzime care depășește sala de clasă și devine formator de destine.

Provocări emoționale în spațiul educațional și răspunsul profesorului

Școala, dincolo de a fi un spațiu de formare intelectuală, este o scenă în care se desfășoară zilnic un intens spectacol emoțional. Fiecare oră aduce cu sine un amalgam de stări: anxietate, rușine, entuziasm, frustrare sau euforie, care influențează în mod direct comportamentele elevilor. În special în ciclul gimnazial, când identitatea este încă în formare, elevii reacționează adesea impulsiv, oscilând între dorința de autonomie și nevoia de aprobare. În acest context, provocările emoționale sunt inevitabile și apar sub forme variate: conflicte interpersonale, retragere socială,

anxietate de performanță sau rezistență pasivă. Deși astfel de situații pot părea, la prima vedere, doar episoade neplăcute care „perturbă ora”, în realitate ele sunt semnale ale unor nevoi emoționale mai profunde. Profesorul care înțelege acest lucru își poate transforma rolul dintr-un simplu administrator de disciplină într-un veritabil sprijin emoțional. În fața unui conflict verbal între doi elevi, de exemplu, reacția spontană ar putea fi aplicarea unei sancțiuni. Totuși, o abordare inteligentă emoțional presupune suspendarea judecății și crearea unui moment de reflecție, în care elevii să își exprime emoțiile și percepțiile, să-și asume greșelile și să găsească împreună soluții de reparare a relației.

Un caz concret care mi-a rămas în memorie a fost acela al unei eleve care, într-un moment de vulnerabilitate, a fost ironizată de colegi. În loc să gestionez situația exclusiv printr-un discurs moralizator, am decis să deschid, în ora următoare, o discuție amplă despre empatie, rușine și consecințele pe termen lung ale respingerii sociale. Nu a fost o lecție ușoară, dar a fost una autentică. Elevii au început să înțeleagă că faptele lor au ecouri în viața celorlalți și, mai important, că fiecare dintre noi are nevoie, la un moment dat, de un gest de susținere, nu de ironie.

Provocările nu apar doar în relațiile dintre elevi. Uneori, tensiunea se instalează în relația profesor–elev, mai ales atunci când apar comportamente de opoziție, lipsă de motivație sau aparentă indiferență. În astfel de momente, tentația de a interpreta aceste atitudini ca semne de lipsă de respect este mare. Totuși, o privire mai atentă poate dezvălui, în spatele acestor reacții, o teamă profundă de eșec, o experiență de respingere anterioară sau, pur și simplu, un mod imatur de a cere atenție. Profesorul care cultivă inteligența emoțională va răspunde acestor manifestări nu cu duritate, ci cu fermitate blândă, căutând să înțeleagă și să sprijine, nu să învingă.

A construi un climat educațional sănătos înseamnă, de fapt, a normaliza emoțiile, inclusiv cele dificile, și a le integra într-un proces educativ coerent. Aceasta presupune curajul de a intra în dialoguri incomode, răbdarea de a asculta povești personale, disponibilitatea de a renunța la rolul rigid de „autoritate infailibilă” și de a deveni un însoțitor autentic în parcursul formativ al elevului. Iar acest curaj nu vine din manuale, ci dintr-un efort continuu de conștientizare, reflecție și autoeducație emoțională.

Concluzii

A fi profesor înseamnă, de multe ori, a lucra cu invizibilul: cu emoții nerostite, cu tăceri care ascund frici, cu gesturi mici care trădează nevoia de a fi văzut și acceptat. În această realitate subtilă, dar constant prezentă, inteligența emoțională devine nu un adaos frumos, ci o condiție de bază pentru un act educațional autentic.

Relația profesor–elev nu este o simplă legătură instituțională. Ea este un spațiu viu, în care se întâlnesc vulnerabilități, nevoi, așteptări și resurse. Dacă această relație este fundamentată pe

empatie, ascultare activă și coerență emoțională, atunci și procesul de învățare capătă profunzime. Elevul nu mai învață doar pentru note, ci pentru că se simte în siguranță să greșească, să întrebe, să caute. Se simte sprijinit nu doar intelectual, ci și uman.

Inteligența emoțională nu are formule rapide și nu se dobândește prin rețete predefinite. Ea presupune un exercițiu continuu de autoobservare și de deschidere față de celălalt. Implică întrebări incomode, reevaluarea propriilor reacții și, uneori, asumarea greșelilor. Dar tocmai prin acest proces devine posibilă o transformare profundă, atât în elevi, cât și în noi, cei care le suntem alături în drumul lor de formare.

La finalul acestei reflecții, pot afirma cu convingere că profesorul cu adevărat formator este cel care nu se teme să rămână uman în fața elevilor săi, care înțelege că, înainte de a modela minți, trebuie să atingă inimile, iar pentru aceasta, inteligența emoțională nu este doar o competență profesională, ci o formă de responsabilitate morală.

Bibliografie:

1. **Goleman, D.** (2001). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing. (ediție originală: 1995, „Emotional Intelligence”)
2. **Salovey, P. & Mayer, J. D.** (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
3. **Bar-On, R.** (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, Vol. 18, supl., 13–25.
4. **Brackett, M.** (2019). *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*. New York: Celadon Books.

Relația dintre inteligența emoțională și școlarul mic

Autor: Prof.inv.primar DECU MARIANA

Scoala Gimnaziala „Spiru Haret„Oltenita

Introducere

În ultimele decenii, conceptul de inteligență emoțională a câștigat o importanță considerabilă în domeniul educației, evidențiind faptul că reușita școlară și adaptarea socială nu depind doar de coeficientul de inteligență (IQ), ci și de modul în care copilul înțelege emoțiile proprii și pe ale altora. În această lumină, este esențial să analizăm modul în care inteligența emoțională influențează dezvoltarea școlarului mic – copilul cuprins între vârstele de 6 și 10 ani, aflat într-o etapă cheie de formare cognitivă, socială și afectivă.

1. Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională a fost definită de Daniel Goleman (1995) ca fiind capacitatea de a identifica, înțelege, exprima și regla emoțiile, precum și de a gestiona relațiile interpersonale în mod empatic și eficient. Modelul său propune cinci componente esențiale:

- Autocunoașterea emoțională
- Autoreglarea
- Motivația
- Empatia
- Abilitățile sociale

2. Caracteristicile școlarului mic

Școlarul mic, aflat în clasele primare, parcurge o etapă definitivă în dezvoltarea sa:

- În plan cognitiv: dezvoltă gândirea logică și abilitatea de a învăța prin exercițiu.
- În plan afectiv: începe să înțeleagă emoții complexe (rușine, vină, mândrie).
- În plan social: este expus relațiilor de grup, competiției, cooperării și evaluării.

3. Legătura dintre inteligența emoțională și școlarul mic

- a) Adaptarea la mediul școlar Copiii care știu să își controleze emoțiile, să facă față frustrării și anxietății se adaptează mai ușor la cerințele mediului școlar.
- b) Formarea relațiilor sociale Inteligența emoțională facilitează formarea de prietenii, rezolvarea conflictelor și cooperarea cu colegii. Abilitățile de empatie și comunicare sunt indispensabile.
- c) Reușita școlară Există o corelație pozitivă între inteligența emoțională și performanța academică. Elevii motivați intern și care gestionează pozitiv eșecul au mai multe șanse de reușită.
- d) Starea de bine emoțională Inteligența emoțională contribuie la reducerea riscului de probleme comportamentale și la formarea unei stime de sine pozitive.

4. Rolul familiei și al școlii

Familia este primul model de gestionare a emoțiilor. Părinții care oferă sprijin emoțional și stabilesc limite clare contribuie la o dezvoltare armonioasă.

Școala are un rol crucial în cultivarea inteligenței emoționale prin activități specifice: jurnalul emoțiilor, jocuri de rol, cercuri de discuții.

5. Implicații educaționale

- Evaluarea copilului trebuie să includă progresul emoțional.
- Cadrele didactice pot implementa programe de dezvoltare socio-emoțională.

6. Colaborarea familie-școală este esențială pentru echilibrul emoțional al copilului.

Exemple practice și studiu de caz

a) Exemple practice

1. Jurnalul emoțiilor Fiecare elev ține un jurnal în care notează zilnic ce emoții a simțit și în ce context. De exemplu: „Astăzi m-am simțit trist când colegul meu nu a vrut să se joace

cu mine.” Profesorul poate discuta periodic cu elevii despre aceste trăiri pentru a-i ajuta să le înțeleagă și să le exprime adecvat.

2. Roata emoțiilor Profesorul utilizează o roată colorată cu diverse emoții (bucurie, furie, tristețe, teamă, entuziasm). În fiecare dimineață, copiii indică cum se simt și de ce. Această activitate favorizează autocunoașterea și empatia față de ceilalți.
3. Povestea cu final deschis Se citește o poveste cu o situație conflictuală (de exemplu, un copil este exclus dintr-un joc). Elevii sunt invitați să propună soluții, să exprime ce ar simți în locul personajului și cum ar rezolva problema. Astfel, învață empatia și soluționarea pașnică a conflictelor.
4. Cutia cu complimente Elevii scriu în mod regulat bilețele cu complimente pentru colegii lor, dezvoltându-se astfel relații pozitive și valorizarea emoțională între egali.

b) Studiu de caz: Clasa a IV-a C, Școala Gimnazială „Spiru Haret”

Context: În clasa a IV-a C, în care învățătoarea observase frecvente conflicte între elevi și dificultăți în exprimarea emoțiilor, s-a implementat un program pilot de dezvoltare a inteligenței emoționale, pe durata unui semestru.

Intervenții:

- O dată pe săptămână, elevii participau la un atelier de educație emoțională (45 min) cu jocuri de rol, activități de grup și reflecții.
- Profesorii au fost instruiți în identificarea și gestionarea emoțiilor la copii.
- Părinții au fost invitați la două sesiuni de informare despre rolul emoțiilor în educație.

Rezultate:

- După 4 luni, s-a observat o reducere a comportamentelor agresive cu 60%.
- Numărul conflictelor raportate a scăzut, iar elevii au început să utilizeze termeni precum „sunt supărat, dar pot să discut cu tine”.
- Elevii și-au îmbunătățit performanțele la limba română, în special în exprimarea scrisă și orală.

Concluzie:

Inteligența emoțională este o necesitate în educația copilului modern. Pentru școlarul mic, aceasta asigură o adaptare sănătoasă la viața școlară, succes academic și echilibru afectiv. Familia și școala trebuie să acționeze concertat pentru a sprijini dezvoltarea emoțională a copilului. Integrarea activităților de inteligență emoțională a avut un impact pozitiv semnificativ asupra climatului clasei și asupra dezvoltării psiho-emoționale a elevilor.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
3. Roco, M. (2001). Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Polirom.
4. Gardner, H. (2006). Inteligențele multiple. București: Editura Sigma.
5. Petrovai, A. (2015). Cum dezvoltăm inteligența emoțională a copiilor. Cluj-Napoca: Ed. Transilvania.
6. Văideanu, G. (2008). Psihologia vârstelor. București: Editura Didactică și Pedagogică.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ –FUNDAMENT AL EDUCAȚIEI MODERNE

Autor: Profesor învățământ primar DECU MARIANA

Școala Gimnazială „Spiru Haret”, Oltenita

REZUMAT

Articolul de față explorează importanța inteligenței emoționale în contextul educației contemporane, accentuând necesitatea dezvoltării competențelor afective și relaționale ale elevilor în paralel cu cele cognitive. Pe fondul schimbărilor rapide din societate și în fața noilor provocări educaționale, inteligența emoțională devine un pilon esențial al succesului școlar și al formării personale. Lucrarea include aspecte teoretice, exemple de practici educaționale și propuneri concrete pentru integrarea inteligenței emoționale în activitățile instructiv-educative.

1. INTRODUCERE

Educația modernă nu mai poate fi privită exclusiv prin prisma transmiterii de cunoștințe, ci ca un proces holistic, care implică dezvoltarea integrală a copilului. În acest context, inteligența emoțională (IE) capătă un rol central. Capacitatea de a identifica, înțelege și gestiona emoțiile proprii, precum și de a răspunde adecvat emoțiilor altora, devine esențială în dezvoltarea competențelor de viață. Școala are responsabilitatea de a sprijini elevul nu doar în formarea sa cognitivă, ci și în maturizarea afectivă și relațională. Prin urmare, IE este un predictor important al adaptării școlare, al performanței academice și al sănătății emoționale.

2. DEFINIREA ȘI COMPONENTELE INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

Inteligența emoțională este un concept complex, definit de Salovey și Mayer ca abilitatea de a monitoriza propriile emoții și emoțiile altora, de a le discrimina și de a folosi această informație pentru a ghida gândirea și comportamentul. Goleman (1995) propune un model practic, cu cinci componente esențiale:

- Autocunoaștere emoțională: capacitatea de a recunoaște propriile stări emoționale;

- Autoreglare: capacitatea de a gestiona impulsurile și de a adapta reacțiile emoționale;
- Motivația: tendința de a urmări scopuri dincolo de recompense imediate;
- Empatia: recunoașterea emoțiilor altora și răspunsul adecvat la acestea;
- Abilitățile sociale: eficiența în gestionarea relațiilor interpersonale.

Aceste componente sunt interdependente și se pot antrena încă din primii ani de școală prin intervenții educaționale specifice.

3. ROLUL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN EDUCAȚIA MODERNĂ

Într-un peisaj educațional tot mai complex, în care accentul se pune pe competențele cheie ale secolului XXI, inteligența emoțională se alătură alfabetizării tradiționale ca pilon esențial. Studiile realizate de CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) demonstrează că programele de educație socio-emoțională au un impact semnificativ asupra rezultatelor academice, comportamentului și stării de bine a elevilor. Elevii cu IE dezvoltată sunt mai încrezători, mai capabili să colaboreze și să ia decizii responsabile. De asemenea, profesorii cu abilități emoționale solide creează un climat educațional mai sigur, empatic și motivant.

4. STRATEGII ȘI PRACTICI DE DEZVOLTARE A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN ȘCOLI

Inteligența emoțională poate fi dezvoltată sistematic prin:

- Implementarea de programe SEL integrate în curriculum;
- Activități extracurriculare orientate spre dezvoltare personală;
- Proiecte tematice de echipă cu accent pe empatie și comunicare;
- Tehnici de mindfulness, jurnal reflexiv, ateliere de gestionare a furiei sau a stresului;
- Implicarea consilierului școlar în promovarea sănătății emoționale.

Aceste intervenții trebuie susținute de o cultură organizațională care valorizează emoțiile și relațiile.

5. PROVOCĂRI ÎN IMPLEMENTAREA EDUCAȚIEI EMOȚIONALE

În ciuda beneficiilor evidente, introducerea educației emoționale întâmpină obstacole:

- Lipsa formării inițiale și continue a cadrelor didactice în domeniul emoțional;
- Timp insuficient în orar pentru activități non-academice;
- Rezistența la schimbare a sistemului educațional tradițional;
- Subestimarea valorii educației afective de către unele comunități școlare.

Este necesară o politică educațională coerentă care să susțină dezvoltarea armonioasă a copilului, dincolo de performanțele academice.

6. CONCLUZII

Inteligența emoțională este mai mult decât o competență individuală: este o necesitate colectivă într-un sistem educațional sănătos. Pentru ca școala să-și îndeplinească misiunea formativă, trebuie să abordeze în mod integrat educația cognitivă și cea emoțională. Doar astfel putem forma cetățeni responsabili, empatici și adaptabili într-o lume în continuă schimbare.

7. BIBLIOGRAFIE

- Goleman, D. (1995). **Inteligența emoțională**. București: Curtea Veche Publishing.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**, 9(3), 185–211.
- Roco, M. (2001). **Creativitate și inteligență emoțională**. Iași: Polirom.
- Elias, M. J., et al. (1997). **Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators**. Alexandria, VA: ASCD.
- CASEL (2020). **Core SEL Competencies**. <https://casel.org/>
- Gardner, H. (2006). **Inteligențele multiple**. București: Editura Sigma.

Elevii Liceului Teoretic „Andrei Bârseanu” Strălucesc la Concursul „Sanitarii Pricepuți”

Elevii : Cîndea Eduard Cristian, din clasa a XI-A, Hălmăciu Maria Nicoleta, din clasa a IX-B, Pintecan Alexandra, din clasa a XI-B, Podar Ștefania, din clasa a XI-A, Prună Denisa Elisabeta, din clasa a IX-C și Sămărtinean Sara, din clasa a XI-A, componenți ai echipei „Sanitarii pricepuți” constituită în cadrul Liceului Teoretic „Andrei Bârseanu, coordonați de doamna profesor Degerat Maria, au demonstrat că pasiunea și implicarea pot duce la rezultate remarcabile în orice domeniu.

Concursul pentru sanatare si prim ajutor „Sanitarii pricepuți” este organizat anual de Societatea Nationala de Cruce Rosie din Romania, impreuna cu Ministerul Educatiei Nationale si Cercetarii Stiintifice, Ministerul Sanatatii și Ministerul Administratiei si Internelor. Concursul „Sanitarii Pricepuți” este o competiție națională ce vizează promovarea cunoștințelor de prim ajutor și sănătate publică în rândul elevilor. Acesta oferă tinerilor oportunitatea de a învăța și de a exersa tehnici esențiale de prim ajutor, care pot salva vieți în situații critice. Participarea la un astfel de concurs dezvoltă nu doar abilități practice, ci și responsabilitatea civică și solidaritatea față de semenii noștri.

Elevii Liceului Teoretic „Andrei Bârseanu” s-au pregătit intens pentru acest concurs, sub îndrumarea atentă a doamnei profesor și a specialiștilor în domeniul medical. Pregătirea lor a inclus sesiuni teoretice și practice, simulări de situații de urgență și evaluări continue pentru a asigura un nivel de competență ridicat. În timpul pregătirilor, elevii au învățat cum să gestioneze diverse scenarii de urgență, de la acordarea primului ajutor în caz de accident rutier, până la intervenții rapide în situații de sufocare, stop cardiac sau hemoragii. De asemenea, au fost instruiți cu privire la utilizarea echipamentelor de prim ajutor și au dobândit cunoștințe despre anatomia și fiziologia umană, esențiale pentru o intervenție eficientă.

În ziua concursului, elevii de la Liceul Teoretic „Andrei Bârseanu” au dovedit că pregătirea lor a fost nu doar temeinică, ci și extrem de eficientă. Ei au abordat fiecare probă cu încredere și competență, demonstrând o stăpânire excelentă a tehnicilor de prim ajutor. Comportamentul lor a reflectat nu doar cunoștințe solide, ci și calm și claritate în gândire, trăsături esențiale pentru a face față situațiilor de urgență. Echipa a reușit să se remarce prin rapiditatea și precizia cu care a abordat fiecare probă, obținând punctaje maxime la majoritatea testelor. Juriul a fost impresionat de abilitățile tehnice ale elevilor, dar și de spiritul de echipă și colaborarea eficientă dintre membrii echipei. În fața unor situații simulate complexe, aceștia au arătat că sunt capabili să ia decizii rapide și corecte, menținând în același timp o atitudine profesională și empatică.

Participarea la concursul „Sanitarii Pricepuți” a avut un impact profund asupra elevilor, oferindu-le nu doar cunoștințe valoroase, ci și încredere în propriile abilități. Această experiență le-a întărit sentimentul de responsabilitate și le-a demonstrat importanța solidarității și a sprijinului reciproc. De asemenea, succesul lor la concurs a fost o sursă de mândrie pentru întreaga comunitate școlară și locală. Ei au devenit modele de urmat

pentru colegii lor, demonstrând că prin muncă, perseverență și dedicare se pot atinge rezultate extraordinare.

Astfel, au arătat că sunt adevărați sanitari pricepuți, nu doar prin cunoștințele și abilitățile demonstrate la concurs, ci și prin atitudinea și valorile pe care le-au promovat. Participarea lor la această competiție a fost un exemplu de excelență și dedicare, subliniind importanța educației în formarea unor tineri responsabili și competenți. Ei au arătat că sunt pregătiți să facă față provocărilor și să contribuie activ la binele comunității, fiind un exemplu de urmat pentru toți tinerii din România.

Profesorii și părinții lor au fost deosebit de mândri, recunoscând efortul și dăruirea elevilor în pregătirea pentru acest concurs.

Prof. coordonator DEGERAT MARIA

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN STUDIUL MATEMATICII

Prof. DIACĂNU GIANINA

LICEUL DE TURISM ȘI ALIMENTAȚIE „DUMITRU MOȚOC” GALAȚI

Matematica este, în mod tradițional, percepută ca un domeniu al logicii pure, al raționamentului abstract și al regulilor stricte. Totuși, în ultimele decenii, cercetările din psihologie și pedagogie au demonstrat că succesul în învățarea matematicii nu depinde doar de inteligența cognitivă, ci și de o altă formă de inteligență, adesea ignorată: inteligența emoțională. Aceasta se referă la capacitatea de a înțelege, gestiona și exprima propriile emoții, dar și de a recunoaște și influența emoțiile altora. În contextul studiului matematicii, inteligența emoțională devine un aliat esențial în gestionarea frustrărilor, în menținerea motivației și în dezvoltarea unei relații pozitive cu învățarea.

Un prim aspect important este **gestionarea anxietății matematice**, un fenomen larg răspândit în rândul elevilor și chiar al adulților. Teama de a greși, presiunea evaluărilor și dificultatea percepută a problemelor pot genera blocaje emoționale care împiedică gândirea clară. Un elev cu un nivel crescut de inteligență emoțională va fi mai capabil să își recunoască frustrarea, să o gestioneze și să o transforme într-un impuls constructiv. În loc să renunțe, va căuta soluții, va cere ajutor sau va relua problema cu răbdare.

De asemenea, **motivația internă** este profund influențată de componentele emoționale. Matematica presupune adesea muncă susținută, răbdare și perseverență. Elevii care au o conștiință de sine dezvoltată și sunt capabili să-și stabilească scopuri personale vor găsi în ei înșiși motivația necesară pentru a continua studiul, chiar și atunci când întâmpină dificultăți. În plus, o atitudine pozitivă față de eșec – considerând greșelile ca pe oportunități de învățare – este un indicator clar al unei inteligențe emoționale mature.

Mai mult, **relația cu profesorii și colegii**, esențială în procesul educațional, este mediată de empatie și abilități de comunicare. Într-un mediu colaborativ, în care elevii se simt înțeleși și susținuți, matematica poate deveni mai accesibilă și chiar plăcută. Profesorii care își cultivă propria inteligență emoțională pot adapta metodele de predare pentru a răspunde mai bine nevoilor emoționale ale elevilor, reducând stresul și încurajând participarea activă.

Nu în ultimul rând, **autoeficacitatea** – convingerea că poți reuși într-o anumită sarcină – este profund legată de inteligența emoțională. Elevii care își cunosc punctele forte, care își gestionează emoțiile în mod eficient și care rămân rezilienți în fața obstacolelor, dezvoltă o imagine de sine pozitivă, esențială pentru performanță.

În concluzie, studiul matematicii nu este doar un exercițiu de logică, ci și o călătorie emoțională. Inteligența emoțională nu doar că susține învățarea, ci o și îmbogățește, transformând matematica dintr-un obstacol temut într-o provocare interesantă. Dezvoltarea acestei forme de inteligență, atât la elevi, cât și la cadrele didactice, poate reprezenta cheia unei educații matematice de succes, echilibrate și umane.

Bibliografie:

1. **Goleman, Daniel** – *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2008.
2. **Roco, Mihail** – *Creativitate și inteligență emoțională*, Editura Polirom, Iași, 2004.

3. **Cazan, Ana-Maria** – *Inteligența emoțională în context educațional*, Revista de Psihologie, vol. 60, nr. 2, 2014.
4. **Ministerul Educației** – *Strategia Națională pentru Educație Parentală*, 2018.

COMETENȚELE SOCIALE ȘI EMOȚIONALE

Prof. Diaconescu Oana, Școlile gimnaziale nr. 66 și 46, București

Într-o lume în continuă schimbare, educația trebuie să se adapteze și să răspundă nevoilor complexe ale elevilor noștri. În ultimii ani, a devenit din ce în ce mai evidentă importanța dezvoltării competențelor socio-emoționale în procesul educațional. Aceste competențe nu numai că contribuie la succesul academic al elevilor, ci și la crearea unor indivizi echilibrați și pregătiți pentru provocările vieții. În acest articol, vom explora importanța competențelor socio-emoționale în educație, cu accent pe educația emoțională, și impactul lor asupra formării viitoare a tinerilor.

Competențele socio-emoționale reprezintă abilitățile necesare pentru gestionarea emoțiilor proprii și ale altora, stabilirea relațiilor sănătoase și luarea deciziilor responsabile. Într-o lume dominată de interacțiuni sociale complexe și schimbări rapide, dezvoltarea acestor competențe devine tot mai importantă. Elevii trebuie să fie înzestrați cu abilități solide pentru a se adapta, a interacționa eficient și a rezolva probleme într-un mod constructiv.

Studii recente au demonstrat legătura strânsă dintre dezvoltarea competențelor socio-emoționale și performanța academică. Elevii care sunt capabili să gestioneze emoțiile, să colaboreze și să rezolve probleme au tendința de a obține rezultate academice mai bune și de a fi mai motivați în procesul de învățare. Aceste competențe contribuie, de asemenea, la construirea relațiilor sănătoase și la înțelegerea perspectivelor diferite. Empatia și abilitățile de comunicare joacă un rol esențial în facilitarea colaborării și a rezolvării conflictelor, contribuind la crearea unui mediu școlar pozitiv și sigur.

Dezvoltarea competențelor socio-emoționale are un impact semnificativ și asupra sănătății mentale a elevilor. Prin învățarea abilităților de autoreglementare emoțională și gestionare a stresului, elevii devin mai capabili să-și regleze emoțiile și să-și mențină concentrarea în situații academice și personale dificile. Aceste abilități le permit să-și atingă potențialul maxim și să facă față provocărilor cu încredere și reziliență.

Dezvoltarea socio-emoțională vizează debutul vieții sociale a copilului, capacitatea lui de a stabili și menține interacțiuni cu adulți și copii, de a-și percepe și exprima emoțiile, de a înțelege și a răspunde emoțiilor celorlalți, precum și dezvoltarea conceptului de sine. În strânsă corelație cu

conceptul de sine se dezvoltă imaginea despre sine a copilului, care influențează decisiv procesul de învățare. Jocuri, cântece, activități educative, îndeplinirea sarcinilor trasate de părinți sau efectuarea temelor date de învățătoare, toate manifestările școlarului sunt însoțite de emoții și sentimente.

Dezvoltarea socială și emoțională reprezintă fundamentul relațiilor și interacțiunilor care dau semnificație experiențelor copiilor de acasă, de la grădiniță, din comunitate. Ea influențează semnificativ succesul copiilor în viață și la școală.

Calitatea acestor interacțiuni stimulează dezvoltarea socio-emoțională adecvată a copiilor. Specificul acestui domeniu este dat de strânsa legătură care există între planul social și cel emoțional. Ambele dimensiuni se completează reciproc și sunt interdependente. Interacțiunile sociale reușite fac posibilă dezvoltarea unei imagini de sine pozitivă și a autocontrolului.

Educația socio-emoțională cuprinde totalitatea activităților de învățare care conduc la dobândirea experienței individuale de comportare socială și emoțională, la formarea competențelor emoționale și sociale ale individului.

Copilul trebuie pregătit pentru viață. Trebuie să avem în vedere educarea acelor detalii emoționale și abilități sociale – care să-l ajute pe acesta să facă față încercărilor, să le analizeze, să învețe din ele, să le depășească și să nu se lase învins de un eșec.

Dezvoltarea personalității copiilor și a tinerilor a reprezentat, încă din cele mai vechi timpuri, unul dintre obiectivele majore ale educației. În epoca modernă, odată cu apariția sistemelor publice de educație, am asistat la o orientare prioritară a obiectivelor educației către competitivitate și performanțe înalte; operaționalizarea și aprecierea acestora presupune adesea apelul aproape exclusiv la sisteme de evaluare centrate pe verificarea de cunoștințe și, preponderent, pe măsurarea abilităților cognitive. Cultivarea trăsăturilor de personalitate, deși prezentă ca obiectiv în conștiința fiecărui cadru didactic, a trecut treptat într-un plan secund. Mai mult, spre deosebire de competențele cognitive apreciate pe baza rezultatelor la teste și examinări specifice, abilitățile socio-emoționale sunt adesea considerate dificil de măsurat ca rezultat al dezvoltării lor în contexte educaționale. În pofida acestor prioritizări educaționale care favorizează profilul cognitiv și a limitelor metodologice în ceea ce privește acuratețea evaluării obiective a competențelor socio-emoționale, importanța acestora din urmă pentru dezvoltarea personală și pentru evoluția academică și profesională a copiilor și a tinerilor nu mai poate fi pusă sub semnul

întrebării. În contextul dinamicii schimbărilor contemporane, ele și-au (re)dobândit însemnătatea cuvenită.

Competența emoțională reprezintă abilitatea indivizilor de a se adapta atât la propriile emoții cât și la emoțiile celorlalți, pe când competența socială se referă la abilitatea copiilor de a forma relații sociale funcționale cu ceilalți copii și cu adulții din viața lor. Copiii care prezintă deficite la nivelul competențelor emoționale și sociale riscă să dezvolte probleme serioase, atât în timpul copilăriei, al adolescenței, cât și al vieții adulte, într-o serie de domenii cum ar fi: sănătatea mentală, dezvoltarea cognitivă, pregătirea pentru școală, etc.

Abilitățile socio-emoționale îi ajută pe copii să gestioneze cu succes viața de zi cu zi, să se concentreze, să ia decizii bune și să devină membri de sprijin ai comunității lor atât școlare, cât și personale.

Atât pentru copii, cât și pentru adulți, creșterea conștiinței de sine, performanța academică și profesională semnificativ îmbunătățită și comportamentele pozitive manifestate atât în interiorul, cât și în afara instituțiilor de învățământ sau a locului de muncă, sunt beneficiile imediate ale unei inteligențe socio-emoționale ridicate. Un nivel matur al inteligenței emoționale îi ajută pe elevi să facă față mai bine stresului, să rezolve probleme mai ușor și să afișeze empatie față de cei din jur. Elevii care sunt echipați pentru a face față problemelor care îi afectează la nivel personal sunt apoi mai capabili să gestioneze mai bine obstacolele.

BIBLIOGRAFIE

1. Opre Adrian, Dezvoltare socială și emoțională – Ghid pentru licee, București, 2020
2. Ștefan Catrinel, Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale la preșcolari – Ghid practic pentru părinți, Cluj-Napoca, 2010, Editura ASCR

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Prof. Diaconescu Oana, Școala Gimnazială nr. 66 și 46, București

Inteligența emoțională este capacitatea personală de identificare și gestionare eficientă a propriilor emoții în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educație etc). Finalitatea ei constă în atingerea scopurilor noastre, cu un minim de conflicte inter și intra-personale.

În activitatea educațională, cadrele didactice trebuie să dețină abilități de comunicare extrem de bine dezvoltate, empatie, viziune, să își motiveze elevii și partenerii educaționali. Inteligența emoțională este factorul primordial care contribuie la realizarea unei activități de calitate, o comunicare pe orizontală, eficientă, care să reușească să inspire și motiveze ceilalți actanți educaționali.

Competența emoțională este un ansamblul de capacități ce permit gestionarea/ canalizarea adecvată a energiei emoționale, integrarea de succes în orice mediu social și crearea unei cariere de rezonanță. Eficiența personală și profesională pot fi obținute prin dezvoltarea unor competențe emoționale specifice profesiei didactice.

Analizând cercetările referitoare la competențele necesare pentru obținerea performanței organizațiilor, Daniel Goleman (autorul conceptului de inteligență emoțională) nu numai că a adăugat setului de competențe tehnice și cognitive pe cea emoțională, dar a plasat-o pe un loc central în ceea ce privește leadershipul. El descrie inteligența emoțională ca pe un amestec de stăpânire de sine, motivație, empatie, gândire liberă, tact și diplomatie. Inteligența emoțională este capacitatea personală de identificare și gestionare eficientă a propriilor emoții în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educație etc.).

„Fără inteligență emoțională, chiar și o persoană cu o remarcabilă instruire, cu o minte deosebit de analitică, cu o viziune pe termen lung și cu un nesfârșit potențial de formidabile idei poate să nu ajungă un mare lider. Cu cât este mai înaltă poziția unei persoane, apreciată a fi un performer excepțional, cu atât capacitățile inteligenței sale emoționale se reliefează ca rațiune a succesului său. Inteligența emoțională garantează reușita în viață într-o măsură mai mare decât acumularea de titluri și diplome”.

Deși dascălul de astăzi trece prin formări numeroase, unde se vorbește despre dezvoltarea lui emoțională, în realitate, reprezentarea cadrului didactic bun se limitează la un simplu

furnizor de informații necesare doar dezvoltării competențelor cognitive ale elevilor! Nimic despre afectivitate, despre omul care își folosește inteligent emoțiile! Or, trăirile afective sunt importante pentru că ele influențează modul de a gândi, comportamentul, atitudinile, credințele cele mai profunde, deciziile, succesul în carieră și în viață.

Gândindu-ne la faptul că în clasa de elevi cadrul didactic este liderul, putem concluziona că o clasă echilibrată reflectă inteligența emoțională crescută a liderului său, iar o clasă de elevi lipsită de armonie comportamentală sau de empatie și comportamente prosociale reflectă inteligența emoțională deficitară a liderului său. Ca lider, emoțiile cadrului didactic contează, întrucât este în mod automat investit cu puterea maximă de a conduce emoții pentru un grup, deoarece toată lumea din grupul clasei îl privește pentru indicii emoționali. Prin urmare, în calitate de cadre didactice trebuie să fim conștienți și capabili să ne gestionăm sentimentele și să putem gestiona modul în care putem folosi emoțiile pentru a promova dezvoltarea și performanța grupului de elevi. Rolul didactic include și stabilirea standardului emoțional al clasei. Ca lideri, tindem să vorbim mai mult, ceea ce spunem este creditat și ascultat, iar membrii clasei tind să ne vadă reacția emoțională ca fiind cea mai indicată stare de spirit. Pentru copiii din clasă modul nostru de a vedea lucrurile are o greutate specială și adesea noi gestionăm direcția pentru grup.

Instituția de învățământ rămâne locul principal în care comunitatea poate rezolva deficiențele competențelor emoționale și sociale ale copiilor. Alfabetizarea emoțională implică un mandat largit pentru instituțiile educaționale, care trebuie să recupereze ceea ce familiile n-au reușit în privința adaptării la societate a copiilor lor. Această misiune presupune două schimbări majore: cadrele didactice trebuie să meargă dincolo de îndatorirea lor tradițională, iar membrii comunității să se implice mai mult în viața unităților de învățământ. Dacă există sau nu ore dedicate alfabetizării emoționale contează mai puțin decât felul în care sunt predate lecțiile. Poate că în nici un alt caz nu este mai importantă calitatea cadrului didactic, având în vedere că felul în care el își desfășoară activitatea este în sine un model, o lecție de facto în domeniul competenței emoționale – sau în lipsa ei.

Reglarea emoțiilor pentru a promova creșterea emoțională și intelectuală presupune:

- capacitatea de a fi deschis, de a accepta atât sentimentele plăcute, cât și pe cele neplăcute;
- capacitatea de a utiliza sau de a se elibera de o emoție, după voință, în funcție de utilitatea sau importanța ei;

- capacitatea de a monitoriza emoțiile în raport cu sine sau cu ceilalți, astfel încât subiectul să poată recunoaște cât sunt aceștia de tipici, influențabili sau rezonabili;
- capacitatea de a manipula atât emoția proprie, cât și pe a celorlalți prin moderarea emoțiilor negative și sublinierea celor plăcute, fără a reprima sau exagera informația pe care o conțin.

Formarea inteligenței emoționale este într-o mare măsură tributară unor obișnuințe învățate, având la bază modele emoționale în familie sau în mediul școlar. Atât inteligența emoțională cât și cea generală au un caracter adaptiv, asigurând supraviețuirea persoanei. Pentru a reuși în viață, Goleman consideră că fiecare trebuie să învețe principalele dimensiuni ale inteligenței emoționale: conștiința propriilor emoții; controlul emoțiilor; utilizarea emoțiilor în mod productiv – motivarea emoțiilor; empatia – citirea emoțiilor; conducerea relațiilor interpersonale.

Abilitatea emoțională este foarte utilă în creștere și educarea copiilor. Părinții vor putea să dezvolte copiilor potențialul emoțional și social învățându-i să adopte și să-și dezvolte caracteristicile inteligenței emoționale: să-și identifice sentimentele personale și să le diferențieze; să învețe mai mult despre modul cum și unde se pot exterioriza sentimentele; să-și dezvolte empatia-abilitatea de a-și pune sentimentele în acord cu alții; să citească limbajul trupurilor și alte aspecte nonverbale, pentru a înțelege comunicarea; să învețe să asculte.

Cei mai mulți dintre cei care au studiat inteligența emoțională consideră că ea are aplicații în toate domeniile vieții, deoarece a ști să lucrezi și să comunici cu oamenii este o abilitate de care nimeni nu se poate dispensa. Desigur că anume profesii, cum ar fi cea de psiholog, medic, psihiatru, terapeut, asistent social, profesor, implică într-o foarte mare măsură inteligența emoțională în condițiile obținerii unor performanțe superioare în activitățile respective.

Inteligența emoțională este indispensabilă în meseria unui profesor. Conștientizarea propriilor emoții este un pas important în dezvoltarea comunicării, pentru că ne ajută să recunoaștem reacțiile emoționale ale elevilor noștri și să le gestionăm în mod corespunzător, construind astfel situații de comunicare productive. Un profesor bun trebuie să acorde atenție compatibilităților dezvoltate la nivel de clasă și să lucreze cu ei în scopul construirii spiritului de echipă, să fie atent la ceea ce au abilități de lider și să-i ajute să le îmbunătățească, dar și să îi sprijine pe cei mai timizi să iasă din anonimat prin activitățile care implică lucrul pe grupe/perechi.

BIBLIOGRAFIE

1. Goleman D. Inteligența emoțională. București: Editura Curtea veche, 2008.
2. Gardner H. Mentea disciplinată. București: Editura Sigma, 2008.
3. Azzopardi G. Dezvoltați-vă inteligența. București: Teora, 2008.
4. Segal, J. – „Dezvoltarea inteligenței emoționale”, 1999

DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SOCIO-EMOȚIONALE LA PREȘCOLARI

**Prof. ed. timpurie Diaconu Maricica,
Școala Gimnazială „Scarlat Longhin”, Dofteana**

Dezvoltarea emoțională a copilului are un rol esențial în fiecare aspect al dezvoltării sale generale precum și în integrarea lui socială, aceste etape fiind la fel de importante precum dezvoltarea creierului sau a corpului și a capacităților motorii. Competențele socio-emoționale dobândite de copil reprezintă deci abilități de viață extrem de importante fără de care copilul nu va avea o dezvoltare armonioasă care să îi asigure o bună adaptare la vârsta adultă.

Vârsta preșcolară se caracterizează prin dezvoltare accelerată în toate planurile: fizic, cognitiv și socio-emoțional. Aceste planuri se află în strânsă interacțiune și pot fi separate doar artificial, pentru a fi investigate sau înțelese mai ușor. De exemplu, capacitatea de a inhiba un răspuns (funcție cognitivă) depinde în mare măsură de maturarea ariilor cerebrale frontale (aspect fizic) și are consecințe importante la nivelul interacțiunilor sociale, de exemplu așteptarea rândului (aspect socio-emoțional). Din această cauză, mulți cercetători care investighează diverse aspecte cognitive fac acest lucru în strânsă relație cu funcționarea socio-emoțională, vorbind despre cogniție socială, respectiv funcții cognitive puse în slujba adaptării sociale.

Preșcolaritatea este etapa de dezvoltare în care cele mai multe abilități care țin de interacțiunea cu ceilalți și de înțelegerea și controlul emoțiilor, încep să prindă rădăcini. Procesul de învățare și de exersare a modului adecvat de a comunica, de a împărtăși, de a iniția și menține prietenii, de a exprima emoții și de a le manifesta comportamental într-un mod care să fie agreeat social, este unul de lungă durată, ce se întinde până spre anii adolescenței, chiar în viața de adult. Însă, perioada anilor de grădiniță este o etapă extrem importantă, deoarece, acum se formează aproximativ 80% din abilitățile social-emoționale pe care un om le folosește pentru tot restul vieții.

Abilitățile sociale și emoționale prioritare dezvoltate în preșcolaritate:

- Inițiază jocul sau se alătură altor copii pentru a se juca.
- Inventează jocuri sau pot urmări reguli simple ale jocului; preferă jocul de tip dramatic, prin care atrage atenția, sau jocul de tip „mă prefac că sunt un...” (animal, super erou, personaj, mama, tata, etc); îi place însă să câștige tot timpul.
- Recunoaște și exprimă propriile emoții și devine mai conștient de emoțiile celorlalți.
- Comunică verbal (tot mai adecvat) nevoi, dorințe.
- Învăță formularea (politicoasă) a unei cereri, poate solicita sau oferi ajutorul.
- Gestionează mai bine emoția de frică, anxietatea de a se separa de părinte, începe să tolereze să stea singur.
- Învăță cum să inițieze și să păstreze o relație de prietenie.
- Învăță să își aștepte rândul, îi crește toleranța la frustrare, poate amâna recompensa.
- Învăță să împartă jucării, obiecte.
- Învăță să respecte reguli de conduită socială.

Toate aceste abilități amintite mai sus, se învață și se exersează în interacțiunile zilnice pe care copilul le are cu ceilalți, copii sau adulți. Pentru a putea asimila comportamente sociale potrivite, copiii au nevoie de un context de învățare care să fie structurat, în care să se regăsească reguli cu sens, explicate și repetate, de multă răbdare și de înțelegere din parte adulților; un aspect

foarte important de care trebuie să ținem cont este faptul că creierul copilului preșcolar este încă în plină dezvoltare neuronală, așadar acest proces al asimilării de noi abilități este unul care poate crea circuite neuronale utilizabile ulterior toată viața. De asemenea, să nu uităm și că reacțiile emoționale și comportamentale pe care copiii le văd la ceilalți, în special la adulți (părinți, educatori) au rolul de a le forma și de a le modela comportamentele.

Cel mai adesea, comportamentele preșcolarilor catalogate drept inadecvate se datorează lipsei învățării unor abilități social-emoționale sau a unei insuficiente exersări a acestora. Pe de altă parte, atunci când analizăm un comportament al copilului trebuie să avem în vedere și temperamentul acestuia, precum și faptul că la vârste mici avem și un nivel crescut al impulsivității, ceea ce tendință de a acționa fără a lua în calcul consecințele. Să luăm drept exemplu o situație des întâlnită la această vârstă, aceea în care un copil smulge din mână unui alt copil o jucărie. Comportamentul copilului care a smuls jucăria ne poate semnaliza următoarele: nu a învățat abilitatea de a formula o cerere („Îmi dai, te rog, jucăria și mie?“), nu are exersată abilitatea de a-și aștepta rândul sau nu își poate gestiona frustrarea de a nu avea ceea ce își dorește.

Felul în care un adult alege să gestioneze și să ghideze comportamentul acestui copil îi va influența modul de a se comporta. Reacția adultului este în strânsă legătură cu modul în care acesta interpretează și evaluează situația respectivă. Dacă adultul are convingerea că acel copil care a smuls jucăria din mână celui alt este „rău, obraznic, needucat, copil problemă“, va simți față de acesta furie, iritare, enervare, iar reacția acestuia în raport cu copilul va fi una în care îl va pedepsi, va ridica tonul vocii, îl va certa sau îl va brusca. Dar, acest tip de reacție din partea adultului este mai degrabă în acord cu emoția adultului, cu felul în care s-a simțit acesta în momentul în care a văzut gestul copilului, și nu în acord cu obiectivul de a-l învăța pe copil un comportament potrivit în situația dată. Ceea ce asimilează copilul din acest tip de reacție al adultului este să răspundă printr-un comportament agresiv atunci când este furios (să ridice tonul, să certe, să pedepsească). Analizând corect situația și păstrându-și calmul, adultul va avea astfel oportunitatea de a-l învăța pe copil o anumită abilitate (de exemplu cum să își aștepte rândul) sau de a-i reaminti care este regula când dorește ceva anumite (să formuleze o cerere).

Copiii au nevoie să învețe de la adulți cum să își manifeste emoțiile, deoarece modul în care adultul reacționează la exprimările emoționale ale copilului, cum ar fi plânsul, țipatul, săritul, etc. determină o viitoare exprimare sau inhibare a acestor emoții. Copiii, ca și noi adulții de altfel, resimțim emoții, și orice emoție pe care o avem are un rol, o funcție, semnalizează ceva – nu există emoții bune sau rele. Însă există manifestări, exprimări comportamentale adecvate ale acestor emoții și unele care nu sunt tocmai potrivite; de exemplu, atunci când resimte emoția de furie, un copil poate folosi cuvinte să exprime cum se simte, poate respira pentru a-și liniști emoția – și acestea sunt comportamente adecvate, dar poate și lovi, împinge, sparge sau țipa – acestea fiind considerate comportamente inadecvate.

Încă din anii de grădiniță, copiii sunt expuși la reguli, ca instrumente eficiente de învățare a abilităților sociale. Regula funcționează precum o busolă în ceea ce privește comportamentul în contexte sociale. Este necesar ca părinții, educatorii să îi călăuzească în permanență pe copii în recunoașterea și respectarea regulilor de comportament. Pentru ca regulile să fie mai ușor înțelese de către copii acestea trebuie să fie clar exprimate, în cuvinte puține, și repetate ori de câte ori este necesar până ce sunt interiorizate. Odată ce regula este integrată în limbajul propriu al copilului, are loc și o autoreglare a comportamentului.

Cum îi putem ajuta pe copii să își dezvolte abilitățile social-emoționale:

- Să le identificăm emoțiile și să le validăm: „văd că ești trist, furios...“. Astfel ei vor învăța să-și recunoască și să-și eticheteze propriile emoții, respectiv le pot observa la ceilalți.

- Să îi ajutăm să își exprime emoțiile prin întrebarea „*ce s-a întâmplat?*”.
- Să facem apel la reguli, deoarece regula este cea care ne ghidează comportamentul în situații sociale.
- Aplicarea consecințelor ca urmare a încălcării regulilor – de reținut este că întotdeauna vom sancționa comportamentul (a lovit, a aruncat) și nu emoția copilului (furie, tristețe, frustrare).
- Identificarea și negocierea împreună a unor soluții de rezolvare a situației problematice, cum putem face mai bine data viitoare, oferirea de alternative.

Este nevoie de mult exercițiu din partea copilului și de multă răbdare din partea părinților, educatorilor pentru a învăța abilități precum: formularea politicoasă a unei cereri, amânarea unor dorințe imediate, rezistența la nevoia imediată de a se juca, exprimarea adecvată a unei emoții. Dar, odată bine construită temelia pentru abilitățile ce se dezvoltă în preșcolaritate, asigurăm o dezvoltare armonioasă și sănătoasă a copilului din punct de vedere emoțional și social.

Bibliografie:

- Ioan Neacșu, Mihaela Suditu, 2020, ”Educația emotional-afectivă. Noi exporări, noi strategii”, Editura Polirom
- Catrinel A. Ștefan, Kallay Eva, 2011, ”Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari. Ghid practic pentru educatori”
- „Dezvoltarea socio-emoțională a preșcolarilor- bază a educării civice a copiilor pentru a deveni factori de progres și schimbare în societate”- FUNDAȚIA COPIII NOȘTRI

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ – FUNDAMENT PENTRU O EDUCAȚIE ECHILIBRATĂ ȘI EFICIENTĂ

Prof. Dicianu Daniela
Liceul Teoretic „George Călinescu“ Constanța

În ultimele decenii, conceptul de inteligență emoțională a câștigat o atenție deosebită în domeniul psihologiei, educației și al resurselor umane. Termenul a fost popularizat de psihologul Daniel Goleman, care a susținut că succesul în viață nu depinde doar de inteligența cognitivă (IQ), ci și de capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celor din jur. Inteligența cognitivă măsoară abilități precum logica, memoria și capacitatea de rezolvare a problemelor. Deși este important, nu este suficient pentru a garanta succesul în viață. Mulți oameni cu un IQ mediu, dar cu o inteligență emoțională ridicată, reușesc să aibă cariere de succes și relații interpersonale stabile.

O definiție propusă de Daniel Goleman(1995) specifică că inteligența emoțională desemnează o capacitate de control și autocontrol al stesului și emoțiilor negative- o meta-abilitate, care determină și influențează modul și eficiența cu care ne putem folosi celelalte capacități și abilități pe care le posedăm, inclusiv inteligența emoțională. Realitatea ne demonstrează că persoanele care își cunosc și își stăpânesc bine emoțiile și care decriptează și abordează eficient emoțiile celorlalți sunt în avantaj în orice domeniu al vieții, fie că este vorba de relații sentimentale, fie de respectarea regulilor nescrise ce determină reușita în diverse arii de activitate. Altfel spus, cei ce posedă capacități emoționale bine dezvoltate au mai multe șanse de a fi eficienți și mulțumiți în viață, deoarece își pot controla abilitățile mentale ce le susțin productivitatea. În schimb, cei cu puțin control emoțional sunt expuși la nenumărate conflicte interne, ajungnd astfel să-și submineze propriul potențial.

Inteligența emoțională se referă la abilitatea de a percepe, controla și evalua emoțiile. Ea presupune:

- Conștientizarea emoțiilor – identificarea corectă a propriilor trăiri și ale altora;
- Autoreglarea – capacitatea de a gestiona impulsurile și reacțiile emoționale;
- Motivația – orientarea spre obiective și perseverența, chiar în condiții dificile;
- Empatia – înțelegerea emoțiilor altor persoane;
- Abilitățile sociale – comunicarea eficientă și gestionarea relațiilor interumane.

Inteligența emoțională este esențială în numeroase domenii ale vieții:

- În educație: elevii cu inteligență emoțională dezvoltată au rezultate mai bune și relații mai armonioase cu colegii și profesorii.
- La locul de muncă: angajații inteligenți emoțional se adaptează mai ușor, colaborează eficient și gestionează stresul mai bine.
- În viața personală: o inteligență emoțională ridicată contribuie la o comunicare sănătoasă, la evitarea conflictelor și la consolidarea relațiilor afective.

Inteligența emoțională nu este fixă; ea poate fi învățată și exersată. Unele metode de dezvoltare sunt:

- Practicarea conștientizării de sine (ex: jurnalul emoțional);

- Exerciții de control al respirației și mindfulness;
- Ascultarea activă și comunicarea nonviolentă;
- Învățarea din feedback și reflecția personală.

Climatul educațional este influențat de modul în care elevii și cadrele didactice interacționează, comunică și își gestionează emoțiile. O atmosferă pozitivă în clasă, bazată pe respect, empatie și înțelegere, favorizează nu doar procesul de predare-învățare, ci și dezvoltarea personală a elevilor. Inteligența emoțională a profesorului joacă un rol crucial: un cadru didactic care este conștient de propriile emoții și ale elevilor poate gestiona mai eficient conflictele, poate oferi sprijin emoțional și poate crea un mediu sigur din punct de vedere psihologic. La rândul lor, elevii care își dezvoltă inteligența emoțională sunt mai cooperanți, mai motivați și mai implicați în activitățile școlare. Prin urmare, inteligența emoțională contribuie direct la crearea unui climat educațional pozitiv, centrat pe învățare, relații sănătoase și dezvoltare socio-emoțională.

Promovarea inteligenței emoționale în școli este esențială pentru a construi o educație echilibrată, care nu se axează exclusiv pe cunoștințele academice, ci și pe dezvoltarea personală și socială a elevilor. Prin integrarea competențelor emoționale în curriculum și prin formarea profesorilor în domeniul educației socio-emoționale, elevii pot învăța cum să-și gestioneze emoțiile, cum să comunice eficient și cum să colaboreze în mod constructiv cu ceilalți. Aceste abilități stau la baza unei educații moderne, incluzive și adaptate nevoilor reale ale societății, contribuind la prevenirea bullyingului, reducerea abandonului școlar și la crearea unui climat școlar sigur și susținător. Astfel, inteligența emoțională devine nu doar o competență utilă, ci o condiție necesară pentru formarea unor cetățeni echilibrați, empatici și responsabili.

Inteligența emoțională este o componentă esențială a echilibrului personal și profesional. Ea nu doar că ne ajută să ne înțelegem mai bine pe noi înșine, ci contribuie și la construirea unor relații solide cu cei din jur. În context educațional, inteligența emoțională este cheia unui climat pozitiv, favorabil învățării și colaborării.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
2. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books.
3. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*
4. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*

INTELIGENȚA EMOTIONALĂ - STARE DE BINE

PROF. DINCĂ IOANA
LICEUL TEHNOLOGIC „IORDACHE GOLESCU,, GĂEȘTI

Diferențe între: profesor – mentor - coach

Istoric și diferențe între predare – învățare și mentorat

Istoricul **predării-învățării** și **mentoratului** este lungă și interesantă, acoperind secole.

Predare – învățare

Antichitate:

Practica predării în Egiptul antic a apărut din activitățile religioase sau din transmiterea cunoștințelor sacre. Pentru greci, filozofi precum Socrate, Platon și Aristotel au dezvoltat aspecte foarte importante ale metodologiei de predare bazate pe dialog și gândire critică.

Evul mediu:

Odată cu ascensiunea universităților medievale ca locuri de învățare, educația a adoptat o abordare teologică. Predarea se realiza prin lecturi și comentarii ale textelor autorilor clasici.

Renaștere:

Interesul reînnoit pentru științele umaniste a determinat dezvoltarea unor metode de predare mai participative; de aici, utilizarea observației și experimentării de către savanți.

Secolele al XVIII-lea și al XIX-lea:

Filozofi precum John Locke și Jean-Jacques Rousseau au influențat gândirea educațională, promovând faptul că învățarea trebuie adaptată la nevoile elevilor.

Reforma educațională din secolul al XIX-lea a dat naștere școlilor publice și a programelor de învățământ standardizate.

Secolul al XX-lea:

Teoriile educaționale ale Mariei Montessori, ale lui John Dewey și Lev Vygotsky au adus o schimbare în metoda de predare, cu un accent mai mare pe învățarea activă și cooperarea între elevi.

Rolul tehnologiei devine din ce în ce mai important astăzi în procesul educațional.

Mentorat

Origini:

Conceptul de mentorat a fost dezvoltat din mitologia greacă, în care Mentor era prieten cu Ulise și responsabil pentru educația fiului său, Telemachus.

Dezvoltare:

În Evul Mediu și Renaștere, relațiile de mentorat erau adesea formate în cadrul breslelor, unde meșteșugarii experimentați își împărtășeau cunoștințele cu ucenicii.

Secolul al XX-lea:

În vremurile moderne, mentoratul a devenit un element consacrat în educație și carieră, subliniind importanța relațiilor interumane în procesul de învățare și dezvoltare profesională.

Mentorat contemporan:

Astăzi, mentoratul este considerat o componentă esențială a dezvoltării personale și profesionale. Poate fi aplicat în diferite sfere ale vieții, cum ar fi educația, afacerile și dezvoltarea personală, și poate lua diferite forme – de la mentorat formal la relații informale.

Diferențe

Predarea-învățarea și **mentoratul** sunt două concepte educaționale distincte, cu caracteristici și scopuri specifice. Iată câteva diferențe dintre ele:

Definiție:

Predare-învățare: Acesta este un proces formal în care profesorii educă sau instruiesc elevii pentru a dobândi cunoștințe și abilități. Este de obicei o metodă sistematică cu un curriculum specific și obiective de învățare.

Mentorat: Într-o relație mai informală, mentorul – care este o persoană cu experiență mai multă oferă îndrumare, suport și încurajare unei alte persoane – mentorabilul/persoana mentorată.

Scopul

Predare-învățare: Scopul principal este dobândirea unor cunoștințe și competențe specifice, evaluarea progresului și realizarea obiectivelor educaționale.

Mentorat: Scopul este de a ajuta/asista persoana mentorată să își dezvolte abilități de viață, să își clarifice obiectivele personale și profesionale, să navigheze prin experiențe și să își construiască o rețea profesională.

Structura:

Predare-învățare: Este de obicei un proces structurat, cu sesiuni de predare, evaluări și curriculum bine definit.

Mentorat: Are o abordare mai individualizată și mai flexibilă, se poate schimba în funcție de nevoile persoanei care primește mentorat. Nu există un curriculum stabilit, iar întâlnirile sunt libere.

Relația dintre participanți:

Predare-învățare: Relațiile profesor-elev sunt adesea ierarhice, profesorul servind ca expert în materie, iar elevul ca destinatar al informațiilor.

Mentorat: Relația este mai egalitară și colaborativă, mentorul și persoana mentorată lucrând împreună pentru a atinge obiectivele stabilite.

Feedback:

Predare-învățare: Feedback-ul asupra performanței academice este adesea formal, bazat pe teste și evaluări.

Mentorat: Acest tip de feedback este mai informal, continuu și centrat atât pe creșterea profesională, cât și pe cea personală. Include recomandări și încurajare.

Durata:

Predare-învățare au loc de obicei pe o perioadă de timp predeterminată (semestre, cursuri).

Mentorat: În funcție de nevoile mentorabilului, mentoratul poate dura mai mult timp fără a avea o durată stabilită.

Aceste diferențe evidențiază importanța fiecărui proces educațional și de dezvoltare, fiecare dintre acestea având un rol complementar în stimularea învățării și dezvoltării individuale.

Abordările pedagogice, metodologia de predare și personalitatea pot influența toate tipurile și stilurile de profesori. Iată câteva categorii și stiluri:

Tipurile și stilurile de profesori:

Profesorul tradițional:

Utilizează metode de predare directă, cum ar fi predarea frontală și explicațiile teoretice.

Se concentrează pe transmiterea de informații și pe evaluarea cunoștințelor prin teste.

Profesorul facilitator:

Încurajează discuțiile și interacțiunea între elevi.

Ajută elevii să își dezvolte gândirea critică și abilitățile de rezolvare a problemelor.

Profesorul inovator:

Folosește tehnica și metodele moderne de predare - învățare.

Încearcă metode noi pentru a face învățarea mai interesantă.

Profesorul disciplinar:

Pune accent pe respectarea a regulilor și disciplină.

Creează un mediu structurat pentru învățare

Stiluri de predare:

Stilul autoritar:

- Profesorul supraveghează atent activitatea de învățare.
- Deciziile sunt luate de către profesor, iar elevii au puțin loc pentru exprimare opiniei.

Stilul democratic:

- Profesorul încurajează elevii să ia parte activ în procesul de învățare.
- Elevii sunt susținuți să-și exprime ideile și să lucreze împreună.

Stilul laissez-faire:

- Profesorul adoptă o abordare mai relaxată, lăsând elevii să își gestioneze singuri procesul de învățare.
- Această mod poate duce la o libertate mai mare dar rezultatele pot fi mai slabe.

Stilul vizual:

- Folosește resurse vizuale, cum ar fi grafice, diagrame, pentru a facilita învățarea.
- Se concentrează pe stimularea simțului vizual.

Stilul auditiv:

- Se bazează pe discuții, prezentări și explicații verbale.
- Elevii care învață cel mai bine prin ascultare vor beneficia de acest stil.

Stilul kinestezic:

- Implică activități practice și experiențe tactile.
- Elevii care învață cel mai bine prin mișcare vor răspunde pozitiv la acest stil.

Concluzie:

Fiecare profesor poate combina aceste tipuri și stiluri în funcție de personalitatea sa, de nevoile elevilor și de contextul educațional. Adaptabilitatea și capacitatea de a răspunde diversității elevilor sunt esențiale pentru eficiența procesului de învățare.

Mentoratul este un proces complex care poate lua diverse forme, iar tipurile și stilurile de mentori variază în funcție de nevoile persoanei care primește mentorat/ persoanei mentorate și de contextul în care se desfășoară acest proces. Iată câteva tipuri și stiluri comune de mentori:

Tipurile de mentori

Mentor formal - acești mentori sunt desemnați oficial în cadrul unui program structurat de mentorat. Relația este structurată și există scopuri clar definite.

Mentor informal - acest tip de mentorat se dezvoltă în mod natural, fără o structură formală. De obicei, mentorul și persoana mentorată au o relație bazată pe încredere și respect reciproc.

Mentor peer: Acest tip de mentorat implică colegi de același nivel de experiență care se ajută reciproc, oferindu-și sprijin și feedback.

Mentor de carieră: Acest tip de mentor se concentrează pe dezvoltarea profesională a , oferind ghidare în ceea ce privește cariera, oportunitățile de avansare și dezvoltarea abilităților.

Mentor de viață: Acești mentori oferă suport și îndrumare în aspecte personale și emoționale, nu doar profesionale. Ei ajută persoana mentorată să navigheze prin provocările vieții.

Mentor de specialitate: Acești mentori sunt experți într-un anumit domeniu și oferă cunoștințe și abilități tehnice specifice.

Stiluri de mentorat

Stil directiv: Mentorul oferă instrucțiuni clare și directive, orientând activ persoana mentorată în deciziile și acțiunile sale.

Stil consultativ: Mentorul oferă sfaturi și îndrumări, dar încurajează persoana mentorată să ia propriile decizii, bazându-se pe discuții și feedback.

Stil de suport: Mentorul se concentrează pe construirea unei relații de încredere și sprijin emoțional, fiind un susținător constant în parcursul persoanei mentorate.

Stil de provocare: Mentorul îndeamnă persoana mentorată să își depășească limitele, provocându-l să se dezvolte și să își asume riscuri calculate.

Stil de învățare experiențială: Mentorul încurajează persoana mentorată să învețe prin experiență, oferind oportunități de practică și reflecție asupra acestor experiențe.

Stil colaborativ: Mentorul lucrează împreună cu persoana mentorată pentru a stabili obiective și strategii, implicându-se activ în procesul de învățare și dezvoltare.

Alegerea tipului și stilului de mentorat depinde de nevoile individuale ale persoanei mentorate, de contextul în care se desfășoară mentoratul și de personalitatea mentorului. O relație de mentorat eficientă poate avea un impact semnificativ asupra dezvoltării personale și profesionale a persoanei mentorate.

Concluzie

Predarea-învățarea și mentoratul sunt interconectate și evoluează constant, influențate de schimbările sociale, culturale și tehnologice. Acestea sunt esențiale pentru dezvoltarea individului și a societății în ansamblu, facilitând transferul de cunoștințe și experiențe între generații.

Relația dintre coach și coache

Coach: Un coach este un profesionist care oferă suport și asistență unei persoane sau unui grup de persoane în scopul atingerii unor obiective personale sau profesionale.

Coach-ul folosește tehnici de ascultare activă, întrebări deschise puternice și feedback constructiv pentru a ajuta coachee-ul să își identifice propriile resurse, să își clarifice obiectivele și să stabilească strategii pentru a le atinge. Coachingul poate fi aplicat în diverse domenii, inclusiv în carieră, dezvoltare personală, sport și sănătate.

Un coach ajută la conștientizarea clienților punând întrebări cu impact puternic pentru ca aceștia să se concentreze și să găsească singuri răspunsurile de care au nevoie.

Coachee: Coachee-ul este persoana care beneficiază de procesul de coaching. Aceasta este individul care lucrează împreună cu coach-ul pentru a explora și a identifica obiectivele sale, pentru a depăși obstacolele și pentru a-și îmbunătăți performanța sau bunăstarea generală. Coachee-ul este implicat activ în procesul de dezvoltare, asumându-și responsabilitatea pentru propriile acțiuni și decizii.

Un coach nu este psihoterapeut, nu este profesor, nu este mentor, nu este consilier/consultant.

Mentorul sau consultantul împărtășește experiența ca model de urmat, produce idei, oferă soluții și ajută la evaluarea alternativelor. Facilitează procesul cu recomandări.

Ceea ce au toți în comun este că lucrează la planurile lor de viitor și ajută la soluții.

Un coach nu-și împărtășește experiențele, nu dă informații, nu oferă soluții sau comentarii.

(Comentează doar dacă se solicită confirmare). Un coach nu este un expert într-un domeniu, ci un expert în coaching. Nimeni nu poate fi expert în orice domeniu.

COACHING vs TERAPIE și EDUCAȚIE/INSTRUIRE

Există mai multe aspecte care diferențiază coachingul de terapie și educație/instruire.

Coaching-ul este un proces care susține creșterea și dezvoltarea personală și profesională bazată pe schimbarea pe care o face individul în mod voluntar. (Coaching-ul elevilor și coaching-ul echipei sunt diferite). **Un coach este orientat spre viitor.** În coaching, obiectivele sunt stabilite sub îndrumarea unui coach sau echipei lui. Nu există un curriculum predeterminat în coaching. Este determinat pe loc în conformitate cu așteptările clientului.

Scopul **terapii** este de a afla deseori despre problemele din **trecut**, problemele emoționale ale individului în **prezent**, îmbunătățirea funcțiilor psihologice, pentru a face față muncii existente și condițiilor de viață personale și metodele sănătoase din punct de vedere emoțional. Terapia îmbunătățește de obicei situațiile emoționale.

Programele de formare, pe de altă parte, se bazează pe obiective specifice de învățare determinate de instructor sau profesor, în concordanță cu cerințele unui **curriculum**.

În perioada de coaching, clienții se concentrează pe competențele și acțiunile lor pentru a-și găsi propriile răspunsuri și rezultate. Principalul subiect este ales de client/coachee.

Relația colaborativă dintre coach și coachee este centrată pe creșterea și dezvoltarea personală. Relația dintre coach și coachee este una fundamentală pentru succesul procesului de coaching. Această relație se bazează pe încredere, respect și colaborare.

Iată câteva aspecte esențiale ale acestei relații:

Încredere: Coachee-ul trebuie să se simtă în siguranță pentru a împărtăși gânduri, sentimente și provocări personale.

Respect: Coach-ul trebuie să respecte unicitatea coachee-ului, valorile și alegerile acestuia.

Colaborare: Procesul de coaching trebuie să fie o colaborare activă între coach și coachee, unde ambele părți contribuie la atingerea obiectivelor stabilite.

Relația eficientă dintre coach și coachee depinde de competențele coach-ului în:

A. Stabilirea și descrierea modului de lucru

B. Co-crearea relației

C. Comunicarea eficientă

D. Facilitarea procesului și obținerea rezultatelor

Erori comune în coaching:

Confuzie de roluri - Coach-ul nu ar trebui să acționeze ca terapeut, consultant sau mentor. Fiecare rol are scopuri și metode diferite, iar confuzia între acestea poate duce la rezultate ineficiente.

Dependență - Relația nu ar trebui să creeze o dependență din partea coachee-ului față de coach. Scopul coaching-ului este de a dezvolta autonomia și abilitățile coachee-ului.

Judecăți personale - Coach-ul nu ar trebui să emită judecăți asupra coachee-ului. O atitudine de acceptare și înțelegere este esențială pentru un proces eficient.

Lipsa de confidențialitate - Coach-ul trebuie să respecte confidențialitatea informațiilor împărtășite de coachee. Încălcarea acestei reguli poate distruge încrederea necesară pentru o relație de coaching de succes.

Implicare emoțională excesivă - Coach-ul nu ar trebui să devină prea emoțional sau personal implicat în problemele coachee-ului. Este important să mențină o distanță profesională pentru a oferi feedback obiectiv.

Lipsa de feedback constructiv - Coach-ul ar trebui să ofere feedback sincer și constructiv. Evitarea acestuia poate duce la stagnarea progresului coachee-ului.

Presiune - Coach-ul nu ar trebui să pună presiune asupra coachee-ului pentru a atinge anumite rezultate. Fiecare persoană are ritmul său de dezvoltare.

Favoritism sau părtinire - Coach-ul trebuie să trateze toți coachee-ii cu egalitate, fără a favoriza anumite persoane sau grupuri.

Lipsa de claritate în obiective - Relația nu ar trebui să fie vagă în privința obiectivelor și a așteptărilor. Este important ca ambele părți să aibă o înțelegere clară a scopurilor procesului. O relație de coaching de succes se bazează pe respect reciproc, claritate și angajament din partea ambelor părți.

Relația dintre coach și coachee este un parteneriat dinamic, menit să sprijine dezvoltarea personală și profesională a coachee-ului. O relație solidă poate conduce la rezultate semnificative și la o transformare pozitivă.

Bibliografie: 1. Serkut Kizanlikli – Curs Erasmus+ „Well-being & Coaching” – Mersin, Turcia, 25 – 28 iulie 2023.

2. „Dezvoltare personală și coaching. Ghid pentru licee” Adrian Oprea (coord.), Magdalena Balica, Ramona Buzgar (contribuție voluntară), Daniela Dumulescu, Bianca Macavei, București, 2020

Dezvoltarea inteligenței emoționale la copii

prof.Dinicică Karina, Grădinița PP nr.38, Timișoara

Inteligența emoțională se referă la maturitatea emoțională a individului, la capacitatea de a înțelege corect atât propriile emoții cât și pe ale celor din jur, precum și la maturitatea cu care sunt interpretate evenimentele interne și externe.

Deși este determinată genetic și are o puternică bază în funcționarea neurobiologică a creierului, dezvoltarea inteligenței emoționale poate fi influențată de factorii de mediu din copilăria mică, odată cu dezvoltarea limbajului și a abilităților de socializare ale copilului.

Inteligența emoțională contribuie la creșterea stimei de sine, la formarea unor relații sociale de calitate și la gestionarea eficientă a situațiilor stresante, ajută copiii să devină empatici, să colaboreze eficient cu cei din jur și să își gestioneze emoțiile negative într-un mod sănătos. În același timp, această capacitate este asociată cu succesul academic și profesional, deoarece îi ajută să comunice mai bine, să rezolve conflicte și să se adapteze la schimbări.

Inteligența emoțională îi ajută să-și înțeleagă mai bine propriile emoții, să observe mai ușor emoțiile celorlalți și să gestioneze cu succes relațiile cu cei din jurul lor. Este un proces gradual și evolutiv, care începe cu emoțiile de bază, cum ar fi bucuria și tristețea și se dezvoltă în emoții mai complexe, cum ar fi frica, furia și dezamăgirea. Copiii trebuie să-și dezvolte abilități pentru a face față și a regla aceste emoții într-un mod sănătos și constructiv.

Un copil cu o inteligență emoțională bine dezvoltată este mai fericit și mai sănătos. Este dovedit faptul că, dacă reușește să dețină controlul asupra propriilor emoții, va avea în mod implicit și o stare mentală mai bună. Dezvoltarea inteligenței emoționale conferă un plus de valoare vieții, îl ajută pe cel mic să se bucure de o evoluție vizibilă, să se adapteze cu ușurință situațiilor noi apărute și să se bucure de fericire deplină.

Copiii învață cel mai bine prin joc, un exemplu de joc pentru dezvoltarea inteligenței emoționale ar fi crearea de povești cu animalele de plus, în care micuțul să vorbească despre emoțiile acestora, în diverse contexte. De asemenea, este recomandată dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor prin intermediul filmelor. Nu în ultimul rând, inteligența emoțională a copiilor poate fi dezvoltată foarte bine prin intermediul poveștilor. Indiferent că vorbim despre cărți, povești audio înregistrate sau jocuri de formare a lor, poveștile au fost mereu menite să deschidă o fereastră la posibilităților în mințile celor mici.

Înțelegerea emoțiilor personale și ale altor persoane, este abilitatea care se referă la capacitatea de a identifica și denumi corect stările emoționale, atât proprii, cât și ale altor persoane, dar și la capacitatea de a face discriminări fine între intensități diferite ale aceleiași emoții, stări emoționale, în special a celor mai fine, mai subtile. De exemplu, starea de agresivitate a unei persoane, mai mult sau mai puțin evidentă pentru alți oameni. Este vorba, de fapt, despre dezvoltarea capacității de a vedea starea emoțională a altor persoane indiferent de modul în care aceștia se manifestă verbal sau comportamental. Această abilitate la copii începe să se dezvolte mai ales după vârsta de 4-5 ani, după ce neurologic, copilul a atins pragul de maturitate necesar pentru a înțelege ce gândesc alte persoane din perspectiva lor personală. Exprimarea emoțională include manifestarea emoțiilor prin comportamente non- verbale (mimică, gest, pantomimică) și verbale (utilizarea cuvintelor potrivite, tonalitatea și intonația necesară limbajului, modularea limbajului pentru exprimarea corectă a stării emoționale).

Autoreglarea emoțională constă în dezvoltarea capacității de autocontrol a emoțiilor, astfel încât comportamentul copilului să fie adaptat la cerințele vieții sociale. Autocontrolul înseamnă abilitatea de a inhiba sau de a modifica starea emoțională în funcție de context. Aceasta este o

abilitate care se îmbunătățește odată cu vârsta și începe să devină vizibilă treptat abia după 5-6 ani, odată cu maturizarea lobului frontal al creierului, responsabil de acest lucru.

Părinții servesc ca model pentru copii prin felul în care își controlează emoțiile. În acest caz un bun exemplu de autocontrol din partea părinților este cea mai bună lecție de dezvoltare a inteligenței emoționale. Prin modul în care părinții reacționează la emoțiile altor persoane în diverse situații din viață, oferă copiilor modele de imitare, mai mult sau mai puțin valoroase, pe care copiii le vor imita în diverse situații.

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

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

Dezvoltarea inteligenței emoționale la copii este un proces esențial pentru formarea lor ca adulți echilibrați și empatici. Părinții și profesorii au un rol crucial în acest proces, prin modele de comportament pozitiv, prin încurajarea empatiei și prin furnizarea unor instrumente practice de gestionare a emoțiilor. Prin aplicarea strategiilor discutate, copiii pot învăța să-și gestioneze emoțiile, să comunice eficient și să construiască relații sănătoase, pregătindu-se astfel pentru provocările vieții.

Bibliografie:

Breben, S., „Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la vârsta preșcolară și școlară mică”, Ed. Reprograph, Craiova, 2010.

Elias M.J., Tobias S.E., Fridlander B.S. ”Inteligența emoțională în educația copiilor”, București, Curtea veche, 2002.

Safta, G. „Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței și creativității copiilor”, Ed. Polirom, Iași, 2010.

Rolul inteligenței emoționale în educație

Prof. înv. primar Docuz Mirela

Școala Gimn. C-tin Ivănescu, Poșta Câlnău

Educația contemporană trece printr-un proces continuu de transformare, adaptându-se la cerințele unei societăți tot mai dinamice și complexe. În acest context, formarea individului nu se mai reduce doar la acumularea de cunoștințe teoretice, ci implică dezvoltarea unui set de competențe socio-emoționale esențiale. Printre acestea, inteligența emoțională ocupă un loc central. Abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți influențează în mod direct procesul de învățare, relațiile interpersonale, motivația și adaptabilitatea elevilor. Aceasta contribuie semnificativ la succesul școlar, la relațiile interpersonale și la echilibrul psihologic.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională (IE) reprezintă capacitatea de a identifica, înțelege, controla și exprima în mod eficient emoțiile proprii și ale celorlalți. Conceptul a fost popularizat de psihologul Daniel Goleman, care a identificat cinci domenii principale ale inteligenței emoționale:

1. **Conștiința de sine** – recunoașterea propriilor emoții, punctele forte, slăbiciunile, valorile obiective.
2. **Autoreglarea** – abilitatea de a gestiona și regla emoțiile, impulsurile și stările de spirit. Aceasta include controlul asupra gândurilor și comportamentelor, în special în situații stresante.
3. **Motivația** – capacitatea de a te motiva pe tine însuși, de a utiliza emoțiile pentru a atinge obiectivele, de a rezista în fața tuturor obstacolelor ivite și de a fi optimist în orice situație.
4. **Empatia** – capacitatea de a înțelege și a împărtăși sentimentele altor persoane, de a percepe perspectivele lor și de a fi sensibil la nevoile lor emoționale, de a le fi aproape.
5. **Abilitățile sociale** – capacitatea de a interacționa eficient cu ceilalți, de a construi și menține relații pozitive, de a comunica clar și a colabora cu succes.

Aceste componente ale inteligenței emoționale sunt interconectate și se influențează reciproc. Dezvoltarea lor echilibrată contribuie la îmbunătățirea relațiilor, creșterea performanței profesionale și cultivarea stării generale de bine.

În mediul educațional, inteligența emoțională are un impact direct asupra:

1. Performanței școlare - Elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională își gestionează mai bine stresul, sunt mai motivați și colaborează mai eficient cu profesorii și colegii. Aceștia dezvoltă o atitudine pozitivă față de învățare și au rezultate școlare mai bune.

2. Climatului școlar -Un climat școlar pozitiv este bazat pe respect, empatie și comunicare eficientă. Atât elevii, cât și profesorii beneficiază de un mediu sigur emoțional, în care conflictele se rezolvă constructiv.

3. Relațiilor interpersonale -Elevii învață să gestioneze conflictele, să coopereze și să comunice deschis. Aceste abilități le vor fi utile pe tot parcursul vieții, nu doar în școală.

4. Sănătății mintale -Inteligența emoțională contribuie la reducerea anxietății, depresiei și altor probleme emoționale. Prin recunoașterea și exprimarea emoțiilor într-un mod sănătos, elevii dezvoltă o reziliență psihologică crescută.

Profesorii au un rol esențial în cultivarea inteligenței emoționale în rândul elevilor. Prin exemplul personal, metode de predare centrate pe elev și activități de dezvoltare personală, cadrele didactice pot influența pozitiv dezvoltarea emoțională a acestora.

Activități ce vin în sprijinul dezvoltării inteligenței emoționale în școală

Jurnalul emoțiilor- elevii își notează zilnic, timp de câteva minute, ce emoții au simțit, în ce context și cum au reacționat, acest lucru ajutându-i la conștientizarea propriilor stări și la dezvoltarea conștiinței de sine și a reflecției.

Cercul empatiei – elevii se vor așeza în cerc și fiecare are ocazia să povestească o situație în care a simțit o emoție puternică. Ceilalți ascultă fără să judece și oferă support, în acest fel se dezvoltă empatia, ascultarea activă și acceptarea celorlalți.

Jocuri de rol- elevii joacă scenarii din viața reală: conflict între colegi, situații de stres sau colaborare. Așadar, aceste activități îi ajută la exersarea reglării emoționale, a comunicării non-violente și a rezolvării de conflicte.

Activități de colaborare (proiecte de echipă)- elevii lucrează în echipe mixte pentru a crea proiecte sau a rezolva probleme, fiind încurajați să își împartă sarcinile și să își ofere feedback constructive, îmbunătățind abilitățile sociale, colaborarea și toleranța la diferențe.

Mindfulness pentru elevi- scurte exerciții de respirație, meditație ghidată sau relaxare înainte de lecție, Reducând stresul, crescând concentrarea și autoreglarea emoțională.

Desene sau colaje despre emoții -elevii sunt invitați să creeze colaje, desene sau afișe care exprimă emoții diverse (bucurie, furie, frică, tristețe), acest lucru îi ajută să exprime emoții nonverbal și să le recunoască mai ușor la ceilalți.

Debate pe teme morale sau sociale- elevii discută în grupuri despre dileme etice sau teme sociale (ex: bullying, discriminare), argumentând cu empatie, antrenându-și gândirea critică, empatia și exprimarea asertivă.

Lectură și discuție pe baza poveștilor- Citirea unor povești sau romane cu teme emoționale (cum ar fi „Micul Prinț”, „Minunea”) și discutarea emoțiilor personajelor, ce a determinat instalarea acelor emoții. Aceste lecturi favorizează identificarea și înțelegerea emoțiilor în contexte diverse.

Concluzii

Inteligența emoțională este la fel de importantă ca inteligența cognitivă în procesul educațional. Elevii care își dezvoltă această competență au rezultate mai bune, sunt mai motivați și colaborează mai eficient.

Școala trebuie să depășească modelul tradițional, axat exclusiv pe acumularea de cunoștințe, și să promoveze dezvoltarea personală și emoțională a elevilor.

Profesorii au un rol esențial în cultivarea inteligenței emoționale, prin exemplu personal, metode interactive și un climat școlar bazat pe empatie și respect.

Inteligența emoțională contribuie la prevenirea problemelor emoționale precum anxietatea, depresia și conflictele între colegi, favorizând un mediu de învățare echilibrat și sigur.

Integrarea educației emoționale în curriculum reprezintă un pas necesar pentru formarea unor tineri responsabili, echilibrați și pregătiți să facă față provocărilor vieții.

Bibliografie:

Daniel Goleman- Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, 2018

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Leonov (Dodan) Cornelia – Agnes
Școala Gimnazială "Nicolae Iorga", Bacău

Inteligența emoțională este capacitatea personală de identificare și gestionare eficientă a propriilor emoții în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educație etc). Finalitatea ei constă în atingerea scopurilor noastre, cu un minim de conflicte inter și intra-personale.

Ne-am întrebat adeseori ce îi face pe unii oameni, cu un coeficient de inteligență mediu sau chiar scăzut, să reușească în carieră. Ce îi face pe alții, cu un IQ ridicat, să aibă eșecuri, să stagneze în carieră? Răspunsul la acest aparent paradox este modul în care fiecare dintre ei își folosește inteligența emoțională (EQ).

Chiar dacă o persoană are suficiente cunoștințe și idei inteligente, dacă nu își cunoaște și nu reușește să-și gestioneze emoțiile și sentimentele, poate întâmpina dificultăți în încercarea de a-și construi relațiile cu ceilalți sau o carieră profesională de succes. Persoanele cu un înalt grad de autocunoaștere își dau seama cum sentimentele lor îi afectează, atât pe ei, cât și pe cei din jur.

Dezvoltarea inteligenței emoționale ne permite să ne punem în valoare aptitudinile intelectuale, creativitatea. Ne asigură reușita, atât în plan personal, cât și în cel profesional.

Elementele inteligenței emoționale:

1. Cunoașterea emoțiilor personale

Cunoașterea emoțiilor personale presupune identificarea și exprimarea lor coerentă, într-un context dat. În orice relație exprimăm informații, sentimente, fapte, amintiri. Uneori însă, ne este greu să exprimăm clar ceea ce vrem să spunem sau simțim - nu suntem coerenți, iar alteori ne este greu să înțelegem ceea ce ni se spune - intenția care se ascunde în spatele cuvintelor. Aceste situații sunt generatoare de conflict.

Pentru a le evita este important să putem codifica și decodifica mesajele transmise, la nivelul verbal sau non-verbal, astfel încât să transmitem și să înțelegem corect sensul mesajelor.

Recunoașterea și exprimarea emoțiilor

- Copiii încep să identifice emoțiile de bază (bucurie, tristețe, furie, frică).
- Își dezvoltă vocabularul emoțional („Sunt trist”, „Sunt supărat”).
- Învăță să exprime emoțiile prin cuvinte, gesturi și expresii faciale.

2. Gestionarea emoțiilor

Gestionarea emoțiilor se referă la capacitatea noastră de a alege modalitatea prin care ne vom exprima într-o anumită situație.

Pentru a ne gestiona emoțiile este important să ținem cont de:

Ce exprimăm?

Cum exprimăm?

Când exprimăm?

Unde exprimăm?

Cui exprimăm?

- Autoreglarea emoțională
 - Învăță să îți gestioneze reacțiile (ex: să respire adânc când sunt supărați).
 - Descoperă tehnici de calmare (îmbrățișări, jocuri liniștitoare).
 - Încep să înțeleagă că emoțiile sunt temporare și pot fi controlate.

3. Direcționarea emoțiilor către scop

Scopul este criteriul după care ne gestionăm emoțiile. Este important să ținem cont de ceea ce vrem să facem sau să obținem, în mod concret:

- durată în timp - când vrem să atingem scopul
- participanți - de cine avem nevoie
- strategie - ce pași trebuie urmați
- resurse - de ce avem nevoie

4. Empatia

Este capacitatea de a intuit sau de a recunoaște emoțiile celorlalți. Empatia nu înseamnă să trăim emoțiile altor persoane, ci să le înțelegem pornind de la experiențele noastre.

- Copiii încep să recunoască emoțiile celorlalți și să ofere confort (ex: îmbrățișează un prieten trist).
- Învăță să împartă și să colaboreze în joc.
- Devin mai sensibili la nevoile și sentimentele celor din jur.

5. Capacitatea de a construi relații interpersonale pozitive

Arta inteligenței emoționale se rezumă în cadrul acestei componente.

Astfel, avem posibilitatea de a ne crea propriile relații folosind elementele menționate până acum: ne fixăm scopurile, ne canalizăm energia și emoțiile în funcție de scop (folosind empatia ca instrument), ne exprimăm și identificăm emoțiile într-un mod coerent. Vom fi conștienți de responsabilitatea noastră și a celorlalți în relațiile interpersonale. Acest lucru ne va ajuta să reducem conflictele și să comunicăm eficient.

- Învăță să rezolve conflictele prin cuvinte, nu prin reacții impulsive.
- Descoperă importanța regulilor și a comportamentului adecvat în grup.
- Încep să negocieze și să facă compromisuri în relațiile cu ceilalți.

Stimularea inteligenței emoționale la copilul școlar este esențială pentru dezvoltarea sa armonioasă și pentru succesul său în relațiile sociale. Iată câteva **metode eficiente**, pentru a-i ajuta pe cei mici să își recunoască, exprime și gestioneze emoțiile:

1. Ajută-l să recunoască și să numească emoțiile - Cum?

- Folosește imagini, cărți ilustrate și jocuri pentru a-i ajuta să identifice emoțiile (ex: „Cum crezi că se simte acest personaj?”).
- Folosește întrebări precum: „Cum te simți acum?” sau „De ce crezi că prietenul tău este trist?”.
- Oferă-i un vocabular emoțional bogat („Ești frustrat”, „Ești entuziasmat”, „Ești nerăbdător”).

2. Creează un mediu sigur pentru exprimarea emoțiilor - Cum?

- Ascultă-l activ și arată-i că sentimentele lui sunt importante („Înțeleg că ești supărat, vrei să vorbim despre asta?”).
- Încurajează-l să spună ce simte, fără a-l judeca.
- Evită să minimizezi emoțiile copilului (ex: „Nu plânge, nu e mare lucru”), ci validează-le („Știu că e greu pentru tine acum”).

3. Dezvoltă empatia prin jocuri și povești - Cum?

- Citește povești și întreabă-l cum crede că se simt personajele.
- Folosește păpuși sau jucării pentru a juca scenarii sociale și a discuta despre emoții.
- Întreabă-l: „Dacă prietenul tău plânge, ce poți face să-l ajuti?”.

4. Învăță-l strategii de autoreglare emoțională - Cum?

- Exersează tehnici de respirație pentru calmare (ex: „Inspirăm ca să umflăm un balon, expirăm încet”).
- Creează un colț al liniștii unde copilul să se poată retrage pentru a se calma.
- Folosește jocuri de relaxare (ex: „Îmbrățișează o jucărie moale când ești supărat”).

5. Încurajează interacțiunile pozitive și rezolvarea conflictelor - Cum?

- Oferă-i alternative pentru gestionarea conflictelor („În loc să țipi, poți spune ce te deranjează?”).
- Învăță-l să folosească fraze precum „Nu-mi place când...”, „Aș prefera să...”.
- Modelează un comportament pozitiv, arătând cum gestionezi propriile emoții în situații dificile.

Bibliografie:

1. Goleman – Inteligența emoțională în educația copiilor, Editura Curtea Veche, 2010
2. Elena Savu – Dezvoltarea inteligenței emoționale la copii, Editura Didactică și Pedagogică, 2015

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Într-o lume în continuă schimbare, marcată de provocări sociale, economice și tehnologice, sistemul educațional este chemat să depășească limitele tradiționale ale instruirii cognitive. În acest context, promovarea inteligenței emoționale (IE) devine nu doar un deziderat, ci o necesitate pentru formarea unor indivizi echilibrați, empatici și capabili să răspundă eficient la complexitatea relațiilor interumane.

Ce este inteligența emoțională și de ce contează în educație?

Inteligența emoțională presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a identifica și respecta emoțiile celorlalți. Daniel Goleman, unul dintre principalii promotori ai conceptului, subliniază faptul că succesul în viață nu depinde exclusiv de coeficientul de inteligență (IQ), ci într-o mare măsură și de abilitățile emoționale.

În școală, aceste competențe influențează comportamentul elevilor, calitatea relațiilor, motivația pentru învățare și capacitatea de a depăși dificultățile. Un elev care își cunoaște emoțiile, care poate să își regleze reacțiile și să colaboreze eficient cu ceilalți are șanse mai mari de reușită, atât în plan academic, cât și în viața personală.

Inteligența emoțională – componentă esențială a unei educații echilibrate

O educație echilibrată presupune dezvoltarea armonioasă a tuturor laturilor personalității: cognitive, afectivă și socială. În acest sens, integrarea IE în activitățile educaționale poate contribui la:

Creșterea stimei de sine și a încrederii în sine;

Reducerea comportamentelor agresive și a abandonului școlar;

Îmbunătățirea relației dintre profesori și elevi;

Stimularea empatiei și a cooperării în grup;

Susținerea sănătății mintale și emoționale.

Adaptarea educației la nevoile societății contemporane

Societatea actuală solicită indivizi flexibili, creativi, empatici și capabili să colaboreze în medii diverse. Inteligența emoțională este esențială în dezvoltarea acestor competențe transversale, indispensabile pe piața muncii și în viața socială. În plus, accentul pe IE favorizează incluziunea, toleranța și prevenirea discriminării, contribuind la formarea unei societăți mai echitabile și mai

solidare.

Rolul profesorului și al școlii în promovarea inteligenței emoționale

Cadrele didactice joacă un rol esențial în dezvoltarea inteligenței emoționale. Prin climatul emoțional pe care îl creează în clasă, prin modalitățile de comunicare și prin valorile pe care le promovează, profesorul devine model și facilitator al învățării socio-emoționale.

De asemenea, este important ca școala să integreze programe și activități specifice de educație emoțională, atât în curriculumul formal, cât și în cel nonformal. Parteneriatul cu familia și cu comunitatea poate susține și extinde aceste demersuri, asigurând coerența mesajelor educative.

Concluzie

Inteligența emoțională nu este un „lux” educațional, ci un pilon fundamental al formării personalității umane. Promovarea acesteia în școală contribuie la crearea unui mediu de învățare sănătos, incluziv și adaptat cerințelor societății contemporane. O educație cu adevărat eficientă nu se adresează doar minții, ci și inimii

DOROICAN GINA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 1 GĂISENI

JUD, GIURGIU

Inteligența emoțională – fundament al unei educații echilibrate și eficiente

Inteligența emoțională (IE) a devenit un concept esențial în educația contemporană, fiind recunoscută drept un factor fundamental în dezvoltarea armonioasă a elevilor. Daniel Goleman (1995), cel care a popularizat acest termen, subliniază că succesul în viață nu este determinat doar de inteligența cognitivă, ci și de capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celor din jur.

În contextul școlar, inteligența emoțională contribuie la crearea unui climat pozitiv, în care elevii se simt acceptați, înțeleși și motivați. Studiile arată că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională manifestă o mai bună adaptare socială, rezultate academice mai bune și un nivel mai scăzut de comportamente problematice (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

Profesorii joacă un rol esențial în cultivarea inteligenței emoționale a elevilor. Prin modelarea comportamentelor empaticе, încurajarea exprimării emoțiilor și gestionarea eficientă a conflictelor, cadrele didactice pot transforma sala de clasă într-un spațiu de învățare sigur și echilibrat (Brackett & Rivers, 2014).

Activitățile educaționale centrate pe dezvoltarea socio-emoțională pot include jocuri de rol, discuții ghidate despre emoții, jurnalul emoțiilor sau tehnici de mindfulness. Aceste metode au demonstrat eficiență în reducerea anxietății, îmbunătățirea capacității de concentrare și creșterea empatiei în rândul copiilor și adolescenților (Durlak et al., 2011).

Integrarea inteligenței emoționale în curriculumul școlar presupune și formarea continuă a profesorilor, astfel încât aceștia să devină conștienți de propria stare emoțională și să poată gestiona eficient dinamica emoțională a clasei. Acest lucru este deosebit de

important în contextul actual, marcat de provocări precum stresul post-pandemic, instabilitatea socială și expunerea excesivă la tehnologie.

În concluzie, inteligența emoțională nu este un element opțional în educație, ci o componentă vitală pentru formarea unei generații echilibrate, empatică și rezilientă. Promovarea acesteia în școală ne apropie de idealul unei educații adaptate cerințelor societății contemporane.

Referințe:

- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning. *International Handbook of Emotions in Education*, 368-388.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.

Evaluarea – proces integrant al învățării

Prof. de Limba și literatura română, Dovleac Georgeta

1. Evaluarea nu este un final, ci un drum

În mod tradițional, evaluarea a fost percepută ca o etapă de încheiere, un act de măsurare a cunoștințelor elevului. În realitate, **evaluarea este parte activă și esențială a procesului de învățare**. Pentru profesorul de limba română, acest aspect devine și mai important, întrucât disciplinele umaniste nu pot fi reduse la răspunsuri exacte, ci presupun dezvoltarea gândirii critice, a creativității și a capacității de comunicare.

2. Tipuri de evaluare – fiecare cu rolul său

În practica didactică, distingem trei forme majore de evaluare, fiecare având roluri specifice în procesul de predare-învățare:

- **Evaluarea inițială** – oferă o imagine de ansamblu asupra nivelului de cunoștințe al elevilor la începutul unei unități de învățare.
Exemplu: chestionare de diagnostic, texte scurte de scris liber („Ce știi despre basm?”).
- **Evaluarea formativă** – cea mai importantă etapă, pentru că este **activă, continuă și orientată spre progres**.
Exemple: fișe de autoevaluare, portofolii, rubrici de feedback după compuneri, reflecții scrise.
- **Evaluarea sumativă** – verifică gradul de însușire a competențelor la finalul unei secvențe didactice.
Exemplu: testul semestrial sau lucrarea scrisă.

3. Evaluarea formativă – instrument de învățare, nu de control

Evaluarea formativă pune accentul pe **proces, nu doar pe rezultat**. În cadrul orelor de limba română, putem transforma evaluarea într-un **instrument de învățare activă**, prin:

- oferirea de **feedback descriptiv** și personalizat:
„Ai folosit imagini sugestive, dar ar fi bine să încerci mai multă coerență în exprimare.”
- încurajarea **autoevaluării** și a **coevaluării**:
elevii pot folosi grile simple („Am folosit corect timpul verbelor?”, „Textul are introducere–cuprins–încheiere?”)
- **portofoliile** elevilor – ca modalitate de reflectare a progresului și de dezvoltare a responsabilității personale.

4. Cum evaluăm în limba română fără să descurajăm?

Un elev care scrie sau interpretează texte nu poate fi evaluat doar printr-o notă standard. De aceea, profesorul trebuie să:

- ☒ ofere **criterii clare** de evaluare (ex. în redactarea unei compuneri);
- ☒ accepte **diversitatea răspunsurilor corecte**;
- ☒ valorizeze **efortul**, nu doar produsul final;
- ☒ încurajeze **reformularea și învățarea din greșeli**.

Exemplu concret: În loc să corectăm o compunere exclusiv prin adnotări cu roșu, putem oferi elevului varianta de a revizui și rescrie textul pe baza unui model de feedback clar.

5. Evaluarea ca factor de motivare

Atunci când evaluarea este transparentă, predictibilă și pozitivă, ea devine **motorul motivației**. Elevii au nevoie să știe **unde se află, ce au reușit și ce pot îmbunătăți**.

Sugestii metodologice pentru profesori:

- Folosiți „minutele de reflecție” la finalul orei – 2-3 fraze scrise de elevi despre ce au învățat.
- Integrați „testele rapide” de 5 minute – nu pentru notare, ci pentru antrenarea memoriei și gândirii.
- Promovați autoevaluarea prin rubrici vizuale: termometre de încredere, smiley-faces, tabele „Știu/Am învățat/Vreau să aflu”.

6. Evaluarea ne învață cum să învățăm

Evaluarea, atunci când este **empatică, inteligentă și adaptată elevului**, nu doar măsoară rezultatele, ci **modelează învățarea**. Profesorul de limba română are privilegiul de a lucra cu nuanțe, interpretări și idei – iar evaluarea trebuie să reflecte tocmai această complexitate.

„Evaluarea nu e despre cât știi, ci despre cum evoluezi.” – un principiu pe care școala viitorului trebuie să-l îmbrățișeze.

Învățarea incluzivă – o practică necesară în predarea limbii române

de Prof. Limba și Literatura Română, DOVLEAC GEORGETA

În contextul educațional actual, caracterizat de diversitate și schimbare continuă, **învățarea incluzivă** devine nu doar o direcție recomandată de politicile educaționale europene, ci și o realitate cu care ne confruntăm în mod direct la catedră. Ca profesori de limba și literatura română, suntem chemați să modelăm nu doar competențe lingvistice, ci și caractere – într-un cadru care să răspundă nevoilor fiecărui elev.

A. De la principiu la practică: ce înseamnă incluziunea reală

Învățarea incluzivă presupune **asigurarea accesului echitabil la educație pentru toți elevii**, indiferent de particularitățile lor cognitive, emoționale, sociale sau culturale¹. În predarea limbii române, aceasta înseamnă:

- Alegerea de **conținuturi literare și nonliterare relevante și accesibile**, fără a pierde din vedere valorile culturale și estetice.
- Proiectarea unor **demersuri didactice diferențiate**, care să permită valorizarea competențelor individuale ale elevilor.
- Integrarea tehnologiilor educaționale pentru a facilita învățarea în ritm propriu, mai ales în cazul elevilor cu CES².
- Cultivarea unui climat bazat pe **acceptare, empatie și dialog deschis**, în care fiecare voce este auzită.

B. Exemple de bune practici

În activitatea mea la clasă, am aplicat principii ale învățării incluzive în contexte variate. De pildă, pentru un elev cu dislexie severă, am adaptat materialele didactice prin:

- înregistrări audio ale textelor,
- exerciții scurte, clare și structurate vizual,
- evaluare orală în locul celei scrise, acolo unde era justificat³.

În plus, am creat contexte în care colegii săi l-au sprijinit în mod natural, fără stigmatizare, prin activități de grup atent gândite. **Rezultatul nu a fost doar progresul elevului, ci și consolidarea coeziunii clasei.**

C. Fișe de lucru incluzive – exemple aplicabile

Fișă de lucru 1 – Nivel: clasa a VI-a

Text suport: Fragment din *Amintiri din copilărie*, de Ion Creangă
Obiective:

- Identificarea trăsăturilor unui personaj
- Dezvoltarea empatiei și a vocabularului descriptiv

Sarcină

1. Citește cu voce tare fragmentul (profesorul poate oferi o versiune audio)
2. Alege una dintre următoarele opțiuni:
 - a) Descrie-l pe Nică în 3 propoziții
 - b) Desenează-l pe Nică așa cum ți-l imaginezi
- c) Spune cum ai reacționa dacă ai fi în locul lui
3. Completează schema personajului (trăsături fizice, morale, acțiuni)

Nivel de adaptare

Suport auditiv pentru elevii cu dislexie

Alegerea formatului preferat (scris, vizual sau oral) susține diferențierea

Folosirea schemelor grafice ajută elevii vizuali și cu dificultăți de organizare a ideilor

📄 Fișă de lucru 2 – Nivel: clasa a VII-a

Text suport: Un articol de opinie despre rețelele sociale (adaptat)

Obiective:

- Formularea unei opinii argumentate
- Utilizarea conectorilor logici

Sarcină

1. Subliniază ideea principală a textului
2. Completează un tabel cu „Argument – Explicație – Exemplu”
3. Scrie o opinie scurtă despre tema articolului, folosind conectorii: „în opinia mea”, „pentru că”, „în concluzie”

Adaptări incluzive

Textul este tipărit cu font lizibil (Arial 14), spațiere generoasă

Tabelul oferă structură logică, sprijin pentru elevii cu tulburări de scriere

Se încurajează exprimarea personală, fără penalizări gramaticale în faza inițială

D. Rolul profesorului de limba română în formarea unei culturi incluzive

Predarea limbii române oferă un cadru privilegiat pentru dezvoltarea empatiei, a gândirii critice și a deschiderii față de diversitate. Prin textele analizate, prin dezbaterile organizate, dar și prin modul în care alegem să răspundem provocărilor clasei, putem **modela o cultură școlară în care diferențele nu sunt obstacole, ci resurse.**

Incluziunea reală presupune mai mult decât adaptări tehnice: presupune o schimbare de paradigmă, o asumare profesională și umană. În calitate de cadre didactice, avem responsabilitatea – dar și oportunitatea – de a transforma sala de clasă într-un spațiu în care **fiecare copil poate**

reuși, iar limba română, ca limbaj al comunicării, al înțelegerii și al sensibilității, este un instrument esențial în acest proces.

1. UNESCO, *Inclusive Education: The Way of the Future*, 2008.
2. Ministerul Educației, *Ordin nr. 6134/2016 privind asigurarea accesului la educație pentru elevii cu CES*.
3. Gherguț, A. (2011), *Educația incluzivă. Manual pentru formarea profesorilor*, Editura Polirom.

Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional în lecția de Educație Fizică

Drăgan Daniela Manuela

Colegiul National „ Nicolae Iorga,, Brăila

1. Introducere

În ultimele două decenii, abordările centrate pe dimensiunea socio-emoțională a învățării au câștigat o vizibilitate tot mai mare în pedagogie. Educația fizică, prin natura ei marcată de interacțiune directă, competiție și cooperare, reprezintă un loc privilegiat pentru a studia modul în care inteligența emoțională (IE) modelează climatul educațional și invers. Mai mult, inițiative europene recente – precum proiectul „Safe and Supportive Schools”, lansat de Ministerul Educației și UNICEF în octombrie 2024 – împing România să integreze sistematic în școli învățarea social-emoțională și sănătatea mintală a elevilor. unicef.org/reform-support.ec.europa.eu

2. Fundament teoretic

2.1. Inteligența emoțională

În accepțiunea modelului Mayer-Salovey, IE cuprinde patru ramuri: perceperea, facilitarea, înțelegerea și reglarea emoțiilor. Extensii ulterioare – precum conceptele de „meta-emoții” sau „competența emoțională” a profesorului – pun accentul pe conștiința reflexivă asupra propriilor trăiri și pe capacitatea de a educa emoțiile altora. mdpi.com/link.springer.com

2.2. Climatul educațional

Climatul educațional descrie atmosfera psihosocială a orei: sentimentul de siguranță, calitatea relațiilor, normele de respect și cooperare, dar și percepția asupra justiției și sprijinului din partea adultului. Studiile arată că dimensiunile „relații elev-elev”, „colaborare între profesori” și „inovație didactică” prezic instruirea adaptivă și engagementul elevilor. frontiersin.org

2.3. Particularitățile lecției de educație fizică

Activitățile sportive generează emoții puternice (mândrie, teamă de eșec, bucurie a victoriei) și oferă contexte reale de reglare emoțională (ex. controlul frustrării după o greșeală). Astfel, lecția devine un „laborator” socio-emoțional autentic, unde reacțiile sunt vizibile și imediate, iar feedback-ul colegilor este constant.

3. Mecanisme de influență între IE și climat

Actor	Cum contribuie IE la climat	Cum contribuie climatul la dezvoltarea IE
Profesorul	• Utilizează empatia pentru a anticipa anxietatea elevilor. • Folosește limbaj emoțional explicit și feedback constructiv.	• Primind sprijin instituțional (training SEL), profesorii își rafinează competențele de autoreglare și leadership emoțional.

Actor	Cum contribuie IE la climat	Cum contribuie climatul la dezvoltarea IE
Elevii	• Modelează fair-play-ul și gestionează conflictele. • Își autoreglează entuziasmul/frustrarea, reduc agresivitatea. • Oferă susținere reciprocă și feedback pozitiv. • Învăță să citească indicii emoționali non-verbali în jocurile de echipă.	• Un climat sigur facilitează exprimarea emoțiilor fără teamă de ridicol, ceea ce accelerează dezvoltarea empatiei și a managementului emoțional.

4. Dovezi empirice recente

1. **Studiul internațional pe 1 326 de elevi (Spania, 2020)** a confirmat că un nivel ridicat de învățare prin cooperare în ora de educație fizică mărește de 3-5 ori șansele ca elevii să atingă scoruri mari la toate dimensiunile IE. mdpi.com
2. **Analiza cross-secțională cu 2 880 de profesori (China, 2024)** a arătat că emoții pozitive precum entuziasmul corelează pozitiv cu instruirea adaptivă, în timp ce anxietatea o inhibă. frontiersin.org
3. **Cercetare doctorală în licee românești (2022)** a identificat diferențe semnificative de evoluție a componentelor IE pe parcursul anilor de studiu, subliniind rolul maturizării emoționale și al mediului școlar. researchgate.net

5. Beneficii concrete ale sinergiei IE–climat educațional în lecția de educație fizică

- **Motivație intrinsecă sporită** – Elevii raportează mai multă plăcere și interes pentru activitate atunci când se simt în siguranță emoțional.
- **Performanță academică și sportivă ridicată** – Atât rezultatele fizice, cât și cele școlare se îmbunătățesc datorită autoreglării și concentrării sporite.
- **Reducerea comportamentelor problematice** – Incidența agresiunilor orale sau fizice scade semnificativ; profesorii emoțional competenți înregistrează mai puține incidente disciplinare. g-journals.org
- **Dezvoltarea abilităților de leadership și lucru în echipă** – Elevii cu IE mai bună devin „lideri pozitivi”, influențând norma de respect reciproc în grup.

6. Strategii practice pentru profesori

1. Exerciții de check-in emoțional

Începutul orei: un „termometru emotiv” rapid (thumbs-up/side/down) îi ajută pe elevi să-și identifice starea și îi oferă profesorului indicii pentru adaptarea sarcinilor.

2. Feedback descriptiv și orientat pe proces

În loc de „Nu ai voie să te enervezi”, formulați „Am văzut că ai lovit mingea cu putere după ratare; hai să vedem cum putem transforma frustrarea în energie constructivă pentru faza următoare”.

3. Jocuri cooperante și roluri rotative

Modelele de joc bazate pe Cooperative Learning, unde succesul echipei depinde de contribuția fiecărui membru, dezvoltă atât empatia, cât și responsabilitatea personală. mdpi.com

4. Tehnici de reglare emoțională in-situ

- Respirație diafragmatică rapidă (10-15 sec.) înaintea executării unui penalty.
- „Re-narați” mental o fază eșuată în cheie de învățare („Ce pot regla data viitoare?”).

5. Reflecții de încheiere („cool-down emoțional”)

Cinci minute pentru a nota într-un jurnal ce emoție dominantă au resimțit și cum au gestionat-o; periodic, discutați exemple de bună practică cu întreaga clasă.

7. Exemple de bune practici și inițiative

- **Programul SEL instituționalizat (2024-2026)** – În cadrul proiectului UNICEF-DG REFORM, 8–10 școli pilot din România vor primi truse de instrumente SEL și formare pentru personal, vizând integrarea sistematică a sănătății socio-emoționale în curricula de educație fizică. unicef.org
- **Festivalul „Play Fest” (2025)** – Eveniment național ce promovează învățarea prin joc și mișcare, stimulând totodată creativitatea și cooperarea între peste 10 000 de copii. unicef.org

8. Implicații pentru politici și formarea profesorilor

1. **Formare inițială și continuă** în competențe emoționale specifice contextului sportiv (managementul conflictelor, coaching motivațional).
2. **Indicatori de climat socio-emoțional** integrați în evaluarea școlilor și a cadrelor didactice.
3. **Parteneriate școală-comunitate** – colaborare cu psihologi, profesioniști în activități outdoor și organizații sportive pentru programe de mentorat.

9. Concluzii

Inteligența emoțională a profesorului și a elevilor nu este doar un „accesoriu” al lecției de educație fizică, ci un factor structural care modelează climatul educațional și, prin feedback, este modelat de acesta. Dovezile empirice din ultimii ani subliniază rolul cooperării, al feedback-ului empatic și al emoțiilor pozitive în crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. Investițiile instituționale recente arată că România se aliniază tendinței europene de a considera bunăstarea emoțională o condiție a succesului școlar. Pentru a valorifica pe deplin potențialul educației

fizice, profesorii trebuie să devină facilitatori ai competențelor emoționale, iar școlile – ecosisteme de sprijin social și afectiv.

Bibliografie selectivă (autori & surse menționate)

- Fernández-Elípe, J. & colab. (2020). *Cooperative Learning and Emotional Intelligence in Physical Education*.
- Kouhsari, M. & colab. (2024). *School Climate, Teacher Emotions and Adaptive Instruction*.
- UNICEF & ME (2024). *Policies and Resources for Safe and Supportive Schools* – proiect TSI.
- D'Amico, M. (2022). *MetaEmotions at School* – program de intervenție SEL.
- Sele & Mukundu (2023). *The Impact of Emotional Intelligence on Pedagogy*.
- Bichis, C. (2022). *Evoluția nivelului de inteligență emoțională pe parcursul anilor de liceu*.

PROMOVAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE CA FUNDAMENT PENTRU O EDUCAȚIE ECHILIBRATĂ ȘI EFICIENTĂ, ADAPTATĂ NEVOILOR SOCIETĂȚII CONTEMPORANE

**PROFESOR PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR,
DRĂGAN MARIA-LIANA,
ȘCOALA GIMNAZIALĂ "TEODOR MURĂȘANU" TURDA**

„Inteligența emoțională înseamnă să fii stăpân pe propriile emoții, nu robul lor.”
– Daniel Goleman

Inteligența emoțională (IE) reprezintă capacitatea de a recunoaște, a gestiona și a exprima emoțiile proprii și pe ale celorlalți. Această abilitate joacă un rol esențial în formarea unei educații echilibrate și eficace, fiind un pilon esențial în contextul societății contemporane, marcată de schimbări accelerate, diversitate culturală și provocări complexe.

Promovarea IE în mediul educațional presupune crearea unui climat afectiv pozitiv, dezvoltarea empatiei, a capacității de autoreglare emoțională și a competențelor sociale. Copiii care sunt sprijiniți să-și dezvolte inteligența emoțională sunt mai capabili să gestioneze conflictele, să coopereze cu ceilalți și să-și atingă potențialul academic și personal.

Educația tradițională, axată preponderent pe acumularea de cunoștințe cognitive, trebuie completată printr-un demers formativ holistic, în care dimensiunea emoțională este valorizată. Profesorii au un rol esențial în acest proces, fiind modele de comportament emoțional, facilitatori ai unor relații armonioase și promotori ai unui limbaj afectiv pozitiv.

Societatea actuală reclamă indivizi empatici, adaptabili, capabili să lucreze în echipă și să facă față stresului. Prin urmare, integrarea dezvoltării inteligenței emoționale în curriculumul școlar și în activitățile educaționale devine o necesitate. Strategiile didactice centrate pe cooperare, joc de rol, reflecție personală și comunicare deschisă contribuie major la cultivarea competențelor emoționale.

Un sistem educațional care investește în inteligența emoțională pregătește nu doar elevi performanți, ci viitori adulți echilibrați, capabili să construiască relații autentice și să contribuie activ la binele colectiv. Astfel, promovarea IE devine nu doar un ideal educațional, ci o condiție necesară pentru o societate echilibrată și sustenabilă.

Mai mult decât atât, promovarea inteligenței emoționale contribuie la prevenirea abandonului școlar, la reducerea comportamentelor agresive și la îmbunătățirea stării generale de bine în rândul elevilor. Studiile recente arată că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională se simt mai în siguranță la școală, au rezultate mai bune și se implică activ în viața de grup. Într-o lume în care sănătatea mintală a devenit un subiect tot mai prezent în spațiul public, școala trebuie să răspundă nu doar prin transmiterea de informații, ci și prin formarea unor tineri echilibrați emoțional, pregătiți să navigheze cu încredere printre provocările personale și profesionale ale vieții.

În acest context, este esențial ca profesorii să fie formatori nu doar de cunoștințe, ci și de valori emoționale, capabili să susțină dezvoltarea personală și socială a fiecărui elev. Prin implementarea unor activități care dezvoltă inteligența emoțională, cum ar fi discuțiile deschise despre sentimente, jocuri de echipă și tehnici de gestionare a conflictelor, școala devine un loc unde elevii învață să se cunoască mai bine, să colaboreze și să se ajute reciproc. Astfel, cadrul

educațional nu doar că facilitează dobândirea de cunoștințe teoretice, dar contribuie la formarea unor tineri responsabili și empatici, care pot adresa problemele cu maturitate și calm.

Pe de altă parte, părinții joacă un rol la fel de important în educarea inteligenței emoționale a copiilor. Acesta este un proces care trebuie să înceapă acasă și să continue în școală. Sprijinul din partea părinților în dezvoltarea abilităților emoționale, prin comunicare constantă și încurajare, are un impact semnificativ asupra formării unor copii sănătoși din punct de vedere emoțional. De asemenea, implicarea activă a părinților în activitățile educaționale ale școlii contribuie la crearea unui mediu de învățare mai stabil și mai armonios, în care elevii se simt susținuți atât de profesori, cât și de familiile lor.

Bibliografie:

1. Goleman, Daniel. Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing, 2018.
2. Salovey, Peter & Mayer, John D. „Emotional Intelligence.” *Imagination, Cognition and Personality*, vol. 9, nr. 3, 1990, pp. 185–211.
3. Roco, Mihail. Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Editura Polirom, 2004.
4. Muntean, Ana. Inteligența emoțională și educația. Timișoara: Editura de Vest, 2006.
5. Cerghit, Ioan. Metode de învățământ. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2006.

Importanța disciplinei **Dezvoltare personală**

Prof.înv.primar : Drăgoi Cristina Elena
Liceul Teoretic „Nicolae Iorga” Nehoiu, jud. Buzău

Disciplina **Dezvoltare personală** contribuie semnificativ la starea de bine și la consolidarea încrederii în sine a elevilor, ca persoane unice și valoroase, care își cunosc potențialul individual, interacționează armonios cu ceilalți, învață cu eficacitate. (Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală, 2017) .

Rolul acestei discipline este de a le oferi posibilități inedite elevilor pentru descoperirea talentelor, calităților, abilităților, atitudinilor. Este cadrul care activează pregătirea pentru viață prin dezvoltarea de comportamente și atitudini autonome și nu prin achiziționarea de cunoștințe.

Dezvoltarea personală este disciplina care urmărește:

- formarea și dezvoltarea capacității de autoînțelegere, autocunoaștere a elevilor;
- crearea unui mediu stimulativ pentru dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială;
- descoperirea prin joc a încrederii în sine, a relaționării cu familia și prietenii, diferitelor cunoștințe despre meserii ;
- explorarea de situații noi;
- provocarea unor comportamente și emoții pentru diagnosticarea unor probleme.

Totodată această disciplină oferă cadrul propice stimulării flexibilității cognitive, creativității, oferă oportunitatea exprimării emoțiilor, acordă posibilitatea valorizării produselor finite și solicit implicarea elevilor în actul didactic.

Ca **metode activ-participative** specifice disciplinei Dezvoltarea personală pot enumera:

- 1.Jocul didactic
2. R.A.I.
3. Bulgărele de zăpadă

4. Floarea de lotus
5. Dramatizarea
6. Problematizarea
7. Braistormingul
8. Ciorchinele
9. Diagrama VENN
10. Discuțiile de grup
11. Turul galeriei
12. Ciorchinele
13. Cubul
14. Jocul de rol

Mașina de spălat (15 min)

Se formează două șiruri de copii, fața în față. Un voluntar/cel care rămâne fără pereche sau animatorul trece printre cele două șiruri („mașina de spălat”). Când ajunge în dreptul primei perechi din șir se oprește și așteaptă să fie „spălat”: fiecare participant la joc îi pune mâna pe umăr și îi spune o caracteristică, o calitate personală sau o vorbă bună. Cel „spălat” mulțumește și trece mai departe. Atenție: se va insista de la început pe caracterul pozitiv al comunicării! Neapărat trebuie să treacă prin „mașina de spălat” copiii triști, timizi, negativiști, pentru a le ridica moralul, pentru a le dezvolta încrederea în sine sau pentru a-i determina să gândească pozitiv.

Copiii pot primi diplome sau diferitele surse de felicitare a acestora pentru implicarea activă în acest joc.

Consider că disciplina Dezvoltare personală este într-o strânsă legătură și cu celelalte discipline studiate. Jocurile și metodele utilizate, contextele create în cadrul celorlalte discipline îi fac pe elevi să se implice activ, să-și exprime sau să-și controleze emoțiile, învață să asculte, să aibă încredere în ei, să susțină puncte de vedere.

IMPORTANȚA ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE ÎN EDUCAȚIA COPIILOR

Prof.înv.primar, Drăgoi Cristina Elena
Liceul Teoretic „Nicolae Iorga” Nehoiu, jud. Buzău

Scopul activităților extrașcolare este dezvoltarea unor aptitudini speciale, antrenarea elevilor în activități cât mai variate și bogate în conținut, cultivarea interesului pentru activități socio-culturale, facilitarea integrării în mediul școlar, oferirea de suport pentru reușita școlară în ansamblul ei, fructificarea talentelor personale și corelarea aptitudinilor cu atitudinile caracteriale. Activitățile extrașcolare se desfășoară într-un cadru informal ce permite elevilor cu dificultăți de afirmare în mediul școlar să reducă nivelul anxietății și să-și maximizeze potențialul intelectual.

Activitățile complementare concretizate în excursii și drumeții, vizite, vizionări de filme sau spectacole imprimă copilului un anumit comportament, o ținută adecvată situației, declanșează anumite sentimente. O mai mare contribuție în dezvoltarea personalității copilului o au activitățile extrașcolare care implică în mod direct copilul prin personalitatea sa și nu prin produsul realizat de acesta.

Activitățile extrașcolare sunt atractive la orice vârstă. Ele stârnesc interes, produc bucurie, facilitează acumularea de cunoștințe, chiar dacă necesită un efort suplimentar. Copiilor li se dezvoltă spiritul practic, operațional, manualitatea, dând posibilitatea fiecăruia să se afirme. Copiii se autodisciplinează prin faptul că, în asemenea activități se supun de bunăvoie regulilor, asumându-și responsabilități. Dascălul are posibilitatea să-și cunoască elevii, să-i dirijeze, să le influențeze dezvoltarea, să realizeze mai ușor și mai frumos obiectivul principal – pregătirea copilului pentru viață.

Realizarea acestor obiective depinde în primul rând de educator, de talentul său, de modul creator de abordare a temelor, prin punerea în valoare a posibilităților și resurselor de care dispune clasa de elevi.

Educația extracurriculară (realizată dincolo de procesul de învățământ) își are rolul și locul ei bine stabilit în formarea personalității copiilor noștri. Educația, prin activitățile extracurriculare, urmărește identificarea și cultivarea corespondenței optime dintre aptitudini, talente, cultivarea unui stil de viață civilizat, precum și stimularea comportamentului creativ în diferite domenii. Începând de la cea mai fragedă vârstă, copiii acumulează o serie de cunoștințe punându-i în contact direct cu obiectele și fenomenele din natură.

Trebuința de a se juca, de a fi mereu în mișcare, este tocmai ceea ce ne permite să împăcăm școala cu viața. Dacă avem grijă ca obiectivele instructiv-educative să primeze, dar să fie prezentate în mod echilibrat și momentele recreative, de relaxare, atunci rezultatele vor fi întotdeauna deosebite. În cadrul acestor activități elevii se deprind să folosească surse informaționale diverse, să întocmească colecții, să sistematizeze date, învață să învețe. Prin faptul că în asemenea situații se supun de bunăvoie regulilor, asumându-și responsabilități, copiii se autodisciplinează. Cadrul didactic are, prin acest tip de activități, posibilități deosebite să-și cunoască elevii, să-i dirijeze, să le influențeze dezvoltarea, să realizeze mai ușor și mai frumos obiectivul principal al școlii și al învățământului primar – pregătirea copilului pentru viață.

Scopul activităților extrașcolare este dezvoltarea unor aptitudini speciale, antrenarea elevilor în activități cât mai variate și bogate în conținut, cultivarea interesului pentru activități socio-culturale, facilitarea integrării în mediul școlar, oferirea de suport pentru reușita școlară în ansamblul ei, fructificarea talentelor personale și corelarea aptitudinilor cu atitudinile caracteriale. Activitățile extrașcolare se desfășoară într-un cadru informal, ce permite elevilor cu dificultăți de afirmare în mediul școlar să reducă nivelul anxietății și să-și maximizeze potențialul intelectual.

Jocul reprezintă un mijloc de asigurare a reușitei școlare, a adaptării copilului la specificul muncii școlare. Jocul reprezintă un ansamblu de acțiuni și operații care urmăresc realizarea unor obiective intelectuale, fizice, morale, estetice. Prin joc putem conduce cu ușurință elevul de la neștiință la știință, de la

pasivitate la implicare, de la eșec la bucurie, la dorința de a învăța. Reușita într-un joc îl determină pe elev ca, în viitoarele activități, să se implice mai mult, să câștige, să fie apreciat de colegi și de cadrele didactice.

Jocurile desfășurate în grup determină elevul să colaboreze, să fie tolerant, să-și asume responsabilitatea propriilor acțiuni, să-și atribuie atât succesul cât și insuccesul.

De la cea mai fragedă vârstă copiii acumulează o serie de cunoștințe punându-i în contact direct cu obiectele și fenomenele din natură. Activitățile de acest gen au o deosebită influență formativă, au la bază toate formele de acțiuni turistice: plimbări, excursii, tabere. În cadrul activităților organizate în mijlocul naturii, al vieții sociale, copiii se confruntă cu realitatea și percep activ, prin acțiuni directe, obiectele, fenomenele, anumite locuri istorice.

Fiind axate în special pe viața în aer liber, elevii își pot forma sentimentul de respect și dragoste față de natură, față de om și realizările sale.

În urma plimbărilor, a excursiilor în natură, copiii pot reda cu mai multă creativitate și sensibilitate, imaginea realității în cadrul activităților de desen și modelaj iar materialele pe care le culeg, sunt folosite în activitățile practice, în jocurile de creație.

Responsabilizarea elevilor stimulează climatul afectiv pozitiv din grup, cadrul didactic devine în această situație un consultant în realizarea obiectivelor propuse. Lucrul în grup contribuie la achiziționarea unor informații bogate, profunde, suscită și menține interesul pentru învățatură, obișnuiește copilul să colaboreze, să-și apere punctul de vedere.

Vizitele la muzee, expoziții, monumente și locuri istorice, case memoriale – organizate selectiv, constituie un mijloc de a intui și prețui valorile culturale, folclorice și istorice. Ele oferă elevilor prilejul de a observa obiectele și fenomenele în starea lor naturală, procesul de producție în desfășurarea sa, operele de artă originale, momentele legate de trecutul istoric local, național, de viața și activitatea unor personalități de seamă ale științei și culturii universale și naționale, relațiile dintre oameni și rezultatele concrete ale muncii lor, stimulează activitatea de învățare, întregesc și desăvârșesc ceea ce elevii acumulează în cadrul lecțiilor.

Vizionarea emisiunilor muzicale, de teatru pentru copii, distractive sau sportive, stimulează și orientează copiii spre unele domenii de activitate : muzică, sport, poezie, pictură.

Excursiile, vizitele și drumețiile realizate ca forme auxiliare cu un caracter didactic în urma cărora se utilizează materialul biologic colectat ca formă de valorificare a observațiilor sunt activități prin care elevul din spectator se transformă în actor al propriei sale formări, participă cu plăcere la lecții, realizând o învățare eficientă. La vârsta școlară, copiii sunt foarte receptivi la tot ce li se arată sau li se spune în legătură cu mediul, fiind dispuși să acționeze în acest sens.

Activitățile complementare concretizate în excursii și drumeții, vizite, vizionări de filme sau spectacole, imprimă copilului un anumit comportament, o ținută adecvată situației, declanșează anumite sentimente. O mai mare contribuție în dezvoltarea personalității copilului o au activitățile extrașcolare care implică în mod direct copilul prin personalitatea sa și nu prin produsul realizat de acesta.

Activitățile extrașcolare, bine pregătite, sunt atractive la orice vârstă. Ele stârnesc interes, produc bucurie, facilitează acumularea de cunoștințe, chiar dacă necesită un efort suplimentar. Copiilor li se dezvoltă spiritul practic, operațional, manualitatea, dând posibilitatea fiecăruia să se afirme conform naturii sale. Ei cresc și dezvoltă prin joc și trecerea la activitatea școlară se face mai ușor, fără eșecuri, activitatea de învățare devenind o joacă serioasă, o adevărată bucurie de a învăța. Copiii se autodisciplinează, prin faptul că, în asemenea activități se supun de bună voie regulilor, asumându-și responsabilități. Dascălul are, prin acest tip de activități, posibilități deosebite să-și cunoască elevii, să-i dirijeze, să le influențeze dezvoltarea, să realizeze mai ușor și mai frumos obiectivul principal – pregătirea copilului pentru viață.

Realizarea acestor obiective depinde în primul rând de educator, de talentul său, de dragostea sa pentru copii, de modul creator de abordare a temelor, prin punerea în valoare a posibilităților și resurselor de care dispune clasa de elevi.

Bibliografie :

1. Fetescu Vasile – *”Preocupări pedagogice”*, Editura ”Spiru Haret”, Iași, 1995

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nnevoilor contemporane

Prof. înv. Primar: Drăgoi Cristina Elena
Liceul Teoretic „Nicolae Iorga,, Nehoiu, jud. Buzău

Școala este mediul în care elevul petrece cea mai mare parte a zilei. Conform legislației în vigoare școala asigură formarea competențelor cu caracter de integrare în societate. Școala are misiunea nobilă de a **transmite** cunoștințe, capacități, deprinderi și atitudini și de a **forma** competențe, pe care elevii le dobândesc *„prin învățare și mobilizare în contexte specifice de realizare, adaptate vârstei elevului și nivelului cognitiv al acestuia, în vederea soluționării unor probleme cu care acesta se poate confrunta în viața reală.”* [5, p.3] Această misiune poate fi realizată doar în cazul, când pe lângă metologia modernă de instruire, în colectivul de elevi va fi creat și menținut un climat psihologic favorabil. Cercetările din psihologia socială au demonstrat *„importanța uriașă a climatului afectiv din grupul școlar pentru participarea elevilor în școală, precum și eficiența interacțiunii dintre elevi pentru procesul de învățare.”* [1, p.235] Confortul psihologic depinde de buna înțelegere, relațiile pozitive, starea emoțională în cadrul colectivului. Relațiile influențează nivelul stimei de sine, identitatea de sine, dorința de a coopera, nivelul aspirațiilor etc. Modalitatea în care elevul se manifestă depinde de nivelul securității în cadrul colectivului. Colectivul de elevi este mediul care ajută membrilor să se integreze în societate. După A. Neculău și M. Zlate (1983), procesele afective sunt condiția de bază a performanțelor școlare înalte și nu nivelul inteligenței. Vorbind de procese afective avem în vedere nu doar starea emoțională a individului, ci și starea emoțională a întregului colectiv de elevi.

„Climatul reprezintă totalitatea condițiilor psihologice ce predomină într-un grup.” [6, p. 182] Dacă climatul din colectiv este pozitiv, viața psihică și performanțele școlare ale fiecărei persoane în parte, dar și a colectivului în întregime, sunt în permanentă ascensiune. În opinia L. Savca (2005) climatul psihologic favorabil contribuie la:

- ridicarea nivelului de inteligență a membrilor colectivului;
- dezvoltarea trăsăturilor pozitive de caracter ca: bunătatea, generozitatea, ajutorul reciproc, colectivismul etc.;

- dezvoltarea creativității;
- crearea condițiilor de apariție, dezvoltare și implementare a ideilor.

Persoana chemată să modeleze fiecare elev în parte și colectivul de elevi în întregime este dirigintele. Dirigintele crează ambianța în care se crează și se dezvoltă colectivul de elevi. Această ambianță modelează profund atât calitatea experienței de grup, cât și calitatea experienței individuale. Un profesor trebuie:

- să fie un bun specialist care posedă cunoștințe metodice și tehnici interactive de lucru;
- să fie creativ și energic, pasionat de munca sa;
- să fie ordonat, exigent, politicos, perseverent, dar și tolerant, empatic, asertiv;
- să iubească copiii, oferindu-le dragoste, căldură sufletească și siguranță;
- să emane energie pozitivă;
- să dezvolte relațiile elev-elev și elev-profesor etc.

Această listă poate fi continuată, dar totuși considerăm că un profesor bun trebuie să posede un nivel înalt al inteligenței emoționale, ceea ce înseamnă că el trebuie „*să lucreze cu propriile emoții și cu emoțiile copiilor în mod inteligent, constructiv, pozitiv și creativ, respectând realitățile biologice și rolul sentimentelor în natura umană.*” [2, p.20] Goleman (1998) consideră că inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște propriile emoții și pe ale altora, pentru a ne motiva pe noi înșine, și pentru a controla emoțiile în sine sau în relațiile cu ceilalți. După E. Losîi inteligența emoțională este capacitatea personală de identificare și gestionare eficientă a propriilor emoții în raport cu scopurile personale. [3, p.43] M. Roco subliniază că aptitudinile-cheie ale inteligenței emoționale sunt: cunoașterea emoțiilor, gestionarea emoțiilor, automotivarea și recunoașterea emoțiilor.

O persoană inteligentă emoțional conștientizează propriile emoții și le stăpânește rațional, este optimistă, empatică, posedă aptitudini de stabilire a relațiilor pozitive, de cooperare și colaborare cu ceilalți, de rezolvare a conflictelor, poate gestiona imaginile, pe care le proiectează în exterior. Dacă o persoană inteligentă este percepută ca rece, inexpresivă, neprietenosă, atunci o persoană inteligentă rațional este sociabilă, veselă, simpatică, plăcută și dezinvoltă.

După S. Hein (1996) o persoană cu un nivel înalt al inteligenței emoționale:

- este optimistă, dar realistă, dar la necesitate poate fi pesimistă;
- își exprimă fără frică emoțiile, începând cu fraza: „Eu simt...”;
- „citește” ușor elementele non-verbale ale comunicării;
- utilizează echilibrat sentimentele, rațiunea, logica și realitatea;
- sentimentele negative ca teama, rușinea, timiditatea, victimizarea, dependența, descurajarea îi sunt străine;
- este independentă, cu un moral puternic;
- posedă motivație intrinsecă;
- acționează din dorință și nu din datorie sau obligație;
- se conduce de propriile sentimente, dar ia în considerare sentimentele celor din jur etc.

Emoțiile joacă un rol important în viața fiecărui om. Nu putem nega nici rolul raționamentului în asigurarea succesului. Totuși cercetările au demonstrat că succesul depinde doar 20% de intelect și 80% de inteligența emoțională. Dacă școala are menirea de a pregăti elevul pentru succes, nu este suficient de a-i dezvolta doar inteligența intelectuală, ci, în paralel, trebuie să i se dezvolte inteligența emoțională. Acest lucru e posibil nu numai prin transmiterea cunoștințelor, dar și prin asigurarea unui mediu psihologic favorabil pentru fiecare elev.

Dirigintele/învățătorul de la clasă este persoana care are funcția de a crea și menține un climat psihologic pozitiv – climat care depinde, inclusiv, de nivelul inteligenței emoționale a dirigintelui/învățătorului.

Educația bazată pe inteligența emoțională are cinci principii fundamentale [2]:

1. să fie conștient de sentimentele proprii și ale celorlalți;
2. să fie empatic și să înțeleagă punctele de vedere ale celorlalți;
3. să dobândească echilibrul și să facă față impulsurilor emoționale și comportamentale;
4. să-și construiască scopuri și planuri pozitive;

5. să folosească aptitudini sociale pozitive în relațiile cu ceilalți.

.
Bibliografia:

1. Cosmovici A., Iacob L. Psihologie școlară. Iași: Polirom, 1998. 306 p.
2. Elias M. J. și al. Inteligența emoțională în educația copiilor. București: Curtea veche, 2002. 272 p.
3. Losîi E. Inteligența emoțională și activitatea profesională. În: Psihologie, 2009, nr 2, p. 43-48
4. Hein S., EQ for everybody. //Pe: www.scrutube.com.

RELAȚIA DINTRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI CLIMATUL EDUCAȚIONAL

Prof. DRAGOMIR ION Școlaa Gimnazială Petrești Corbii Mari

Un mediu de învățare creativ este unul care încurajează elevii să învețe prin încercări și erori, să-și folosească imaginația și să gândească critic pentru a rezolva probleme. Prin valorificarea unor astfel de abilități învățate, cum ar fi stabilirea de obiective, împărtășirea cunoștințelor și construirea de relații, un mediu de învățare creativ poate ajuta elevii să-și exerseze și să-și dezvolte propriile teorii, idei și să le pună în mișcare. Ajutarea elevilor să-și dezvolte capacitățile creative poate avea atât beneficii directe, cât și indirecte. Într-un mediu de învățare creativ, în loc să se simtă penalizați sau jenați pentru riscuri, elevii se pot simți confortabil încercând lucruri noi și chiar comițând erori. Pe măsură ce elevii sunt încurajați să urmărească soluții creative la o problemă, aceștia pot învăța persistența în procesul de încercare continuă a unei noi abordări pentru a rezolva problema respectivă. Controlând mediul de clasă în care elevii petrec ore întregi în fiecare zi, profesorii au oportunități ample de a cultiva creativitatea învățăcelilor. În practică, aceasta înseamnă de obicei două lucruri: de a servi drept model pentru copii și de a găsi modalități de a le stimula procesele de gândire creativă. Deși creativitatea se poate dezvolta mult și în afara clasei, profesorii joacă un rol indispensabil în menținerea și încurajarea dezvoltării sale continue.

Cum pot profesorii să promoveze creativitatea în rândul elevilor și să realizeze un mediu creativ în clasă?

Cu siguranță, nu există o singură rețetă pentru dezvoltarea creativității la elevi, dar sunt câteva lucruri simple pe care le puteți face pentru a vă face sala de clasă puțin mai creativă. Multe dintre cele mai eficiente modalități de a încuraja creativitatea într-un mediu de clasă sunt simple ajustări ale practicilor deja existente. Alte modalități pot fi noi, cum ar fi identificarea altor oportunități spre a-i ajuta pe elevi să-și exercite creativitatea. Iată câteva moduri diferite de a ajuta la construirea unei săli de clasă creative:

Căutați alternative la învățarea prin memorare

Deprioritizați sarcinile axate pe memorare și înlocuiți-le cu sarcini care le permit elevilor să conteste presupunerile. Încercați să reformulați temele pentru a promova creativitatea adăugând expresii precum „să presupunem“ sau „imaginați-vă“.

Exersați răbdarea

Nu vă grăbiți să demonstrați dumneavoastră soluții creative pentru elevi. Dați-le timp să-și dea seama singuri de rezolvări ale unor probleme într-un mod cât mai creativ.

Lucrați în grupuri

Două minți sunt, cel mai adesea, mai bune decât una. Grupurile tind să găsească soluții mai creative, precum și să promoveze un sentiment de colaborare. Acest lucru poate oferi un

mediu cu mize reduse pentru a-i face pe elevi mai confortabili în exersarea creativității și, de asemenea, să conștientizeze punctele forte individuale ale fiecărui membru al grupului și modul în care aceste puncte forte pot fi valorificate pentru a rezolva o problemă într-un mod unic.

Dați feedback

Oferirea de feedback creativ este una dintre modalitățile mai simple de a stimula gândirea creativă, ceea ce o poate face ușor de trecut cu vederea. Elevii cu soluții extrem de creative s-ar putea să nu-și dea seama de valoarea creativității lor decât dacă un profesor articulează de ce soluțiile lor sunt atât de eficiente. Feedback-ul colegilor poate fi, de asemenea, util, și îi poate ajuta pe elevi să recunoască valoarea creativității lor. Cadrele didactice pot stabili liniile directoare pentru modul în care elevii pot oferi feedback constructiv în moduri care vor fi bine primite și utile pentru colegii lor.

Exersați propria creativitate

Profesorii sunt modelele cele mai bune atunci când posedă calitățile pe care aspiră să le insufle altora. Uneori, construirea propriei creativități este la fel de simplă ca schimbarea rutinelor zilnice, asumarea unor mici riscuri sau construirea propriilor ritualuri creative.

Profitați de curiozitate

Elevii au nenumărate curiozități despre lumea pe care sunt dornici să o exploreze. Valorificați motivația lor intrinsecă de a învăța, oferindu-le oportunități de a-și alege propriile subiecte în timp ce învață și împărtășesc aceste cunoștințe cu clasa.

Învățați când creativitatea este cea mai potrivită

Când predați la învățământul primar este posibil ca elevii să nu înțeleagă contextul în care creativitatea este cea mai valoroasă sau adecvată. De exemplu, în timpul etapelor de planificare a unui proiect de grup în timpul unui test standardizat. Ajutați elevii să se adapteze la diferite stiluri de învățare și metode de comunicare/partajare a cunoștințelor.

Experimentați cu activități noi

În cadrul activităților care implică gândirea creativă, putem să le cerem elevilor să facă exerciții de scriere liberă, permițându-le să-și exploreze creativitatea și abilitățile analitice. O alternativă bună, bazată pe vizual, este reprezentată de desenele animate conceptuale.

Bibliografie;

Axinte, Gabriela; Rățoi, Ioana Larisa. Învățarea prin cooperare : stimularea creativității și îmbunătățirea competențelor de predare și de comunicare : Ghid pentru profesori, învățători și educatoare educatoare / prof. Axinte Gabriela, prof. Rățoi Ioana Larisa. - Iași : PIM, 2015

Tribuna Învățământului -noiembrie 2023

Interdisciplinaritatea – concept fundamental al învățământului actual

Articolul prezintă importanța unei abordări interdisciplinare a obiectelor de studiu, oferind exemple din disciplina Limba și literatura română. Valențele pozitive pe care le implică o astfel de abordare au condus către considerarea interdisciplinarității drept un concept fundamental al învățământului actual. Tradiția interdisciplinară în spațiul cultural românesc se întoarce pe axa timpului până la Dimitrie Cantemir. Plecând de la ideea unei unități a domeniilor științei, interdisciplinaritatea a devenit în ultimii ani una dintre coordonatele esențiale ale curriculumului școlar fiind asociată fie conceptului de activitate tematică (ce-și propune să combine obiective de referință și competențe specifice mai multor arii curriculare), fie celui de predare integrată (văzută ca modalitate de predare-învățare ce asigură nu doar profunzimea cunoștințelor acumulate astfel, ci și o sedimentare benefică a acestora prin promovarea unei atitudini pozitive din partea elevului).

Asemenea celorlați termeni înrudiți (pluridisciplinaritate, multidisciplinaritate, transdisciplinaritate) conceptul de interdisciplinaritate a suscitat atât voci care l-au considerat de nelipsit dintr-o teorie a epistemologiei și a pedagogiei, cât și vehemente glasuri care au văzut în acest tip de abordare doar o modalitate de încurajare a superficialității prin amestecul de discipline. Cu timpul însă, conceptul – la început neclar definit – a devenit una dintre complexele probleme teoretice, dar și practice, esențiale în dezvoltarea științei, mai ales în societatea actuală, când aceasta tinde spre o cunoaștere unitară a lumii.

Pledând pentru interdisciplinaritate, Hughes Philip afirmă că „disciplinele nu ne dau (și nu ne dau niciodată) imaginea completă a lucrurilor privite izolat. Articulându-se între ele, integrându-se, ele își îndeplinesc rolul într-un mod eficace”. Tradiția cercetării interdisciplinare la noi confirmă această necesitate a abordării integrate a cunoașterii lumii. Dimitrie Cantemir, B. P. Hașdeu, Dimitrie Gusti, Mircea Eliade sunt doar câteva nume care au utilizat în cercetarea materiei științifice abordarea interdisciplinară (geografie, istorie, psihologie, lingvistică, filosofie, religie, literatură artă). În articolul Religii, Mircea Eliade concluzionează: „pentru a sesiza sensul unei forme religioase și dezvoltarea ei istorică, cercetătorul trebuie să utilizeze căile și rezultatele a numeroase discipline (istorie, sociologie, psihologie, fenomenologie)”.

Deși la prima vedere termenii par a se suprapune, pluridisciplinaritatea, multidisciplinaritatea, transdisciplinaritatea și interdisciplinaritatea definesc, de fapt, diferite niveluri de comunicare între științe. Sinonime, noțiunile de pluridisciplinaritate și multidisciplinaritate definesc studierea unui anumit subiect din perspectiva mai multor științe, principalul lor beneficiu fiind o sporire a complexității subiectului respectiv.

Transdisciplinaritatea este o formă complexă de înrudire între mai multe discipline, având avantajul de a genera un nou domeniu de cunoaștere sau o nouă disciplină, conectând școala cu viața reală. Interdisciplinaritatea presupune utilizarea în contexte multiple a fenomenelor, conceptelor, metodelor comune mai multor discipline cu scopul unei înțelegeri complete a unei anumite probleme. Pe lângă o interdisciplinaritate a problemelor (studiul unei probleme necesită apelul la mai multe discipline) au fost identificate interdisciplinaritatea domeniilor învecinate, interdisciplinaritatea metodelor (folosirea metodelor specifice unei anumite discipline în alte discipline) și o interdisciplinaritate a conceptelor (conceptele dintr-o disciplină se folosesc în cercetarea unei alte discipline).

Indiferent de formă, interdisciplinaritatea a fost adoptată drept concept fundamental în reforma curriculumului școlar actual, aceasta dezvoltându-și valențele pozitive în predarea tuturor disciplinelor cuprinse în curriculum, la toate nivelurile de școlarizare.

Beneficiile acestui tip de abordare sunt multiple și confirmate de experiența la catedră. Astfel, în predarea disciplinei Limba și literatura română, interdisciplinaritatea este aplicabilă atât în gimnaziu, cât și în liceu, în studierea unei teme sau în dezvoltarea unor abilități de receptare a unui text literar. O abordare interdisciplinară întâlnim încă din ciclul inferior al liceului, în clasa a IX-a conceperea pe criteriul tematic a materiei oferind elevilor posibilitatea de a-și construi o perspectivă integratoare asupra tradiției unei mari teme literare.

Într-o epocă în care se înregistrează o expansiune a vizualului, a învăța să privești devine o necesitate pe care abordarea unei teme cum este Iubirea în literatură, teatru și film încearcă să o satisfacă. Conținuturi complexe sunt achiziționate cu ușurință prin apelul la interdisciplinaritate. Este evident plusul de cunoștințe, trăinicia acestora și imaginea unitară pe care o va avea elevul de clasa a XI-a despre Formarea limbii române prin apelul la alte discipline cum ar fi lingvistica, istoria, geografia, dialectologia, limba latină etc.

Nu în ultimul rând, multiplele contexte de învățare pe care le pune la dispoziția elevului tratarea interdisciplinară conduc la o revitalizare a metodelor tradiționale, stimulând o mai intensă angajare a elevilor în actul receptării textului literar și determinând reflecția personală, independentă – condiție esențială pentru formarea elevului ca lector avizat de literatură. Studiul Simbolismului la clasa a XI-a poate valorifica tratarea interdisciplinară atât pentru a asigura o înțelegere completă a fenomenului (prin apelul la impresionismul în pictură și în muzică), cât și pentru dezvoltarea abilităților de receptare a unui text poetic simbolist prin tehnici specifice mai multor discipline: limba română/ franceză, muzica.

În toate cazurile, subiectele abordate ies îmbogățite, avantajele fiind atât ale elevilor ale căror achiziții sunt calitativ superioare, cât și ale profesorului care depășește astfel limitele unei abordări monodisciplinare. Formula de cooperare între discipline pe care o oferă astfel reforma curriculară prin afirmarea interdisciplinarității reprezintă una dintre cele mai importante metode de eficientizare a procesului de predare-învățare.

Bibliografie

1. Virginia, Crețu, Direcții de colaborare interdisciplinară în învățământul gimnazial, Revista de pedagogie nr. 5, 1980.
2. Jean, Piaget, Dimensiunile interdisciplinare ale psihologiei, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1972.
3. *** Interdisciplinaritatea în științele umane, București, Editura Politică, 1966.
4. ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/74-81_0.pdf (accesat 13 aprilie 2021, 18.30)

Inteligența Emoțională în Structura

Educației Contemporane

Profesor ec. Duma Claudia-Simona

Colegiul Național “Avram Iancu” Câmpeni

Introducere

În contextul schimbărilor rapide ale societății contemporane, educația nu mai poate fi privită doar ca o transmitere de informații teoretice, ci ca un proces complex care presupune formarea caracterului, dezvoltarea empatiei și a abilităților socio-emoționale necesare integrării armonioase în societate. Inteligența emoțională (IE) reprezintă un element central în această ecuație, sprijinind elevii în gestionarea emoțiilor proprii și ale celorlalți, în dezvoltarea relațiilor pozitive și în formarea unei atitudini constructive față de învățare și viață.

În această lucrare ne propunem să analizăm conceptul de inteligență emoțională, importanța integrării acesteia în educația contemporană, metodele de aplicare practică în cadrul lecțiilor și beneficiile concrete pe care le aduce aceasta elevilor și profesorilor.

Fundamentarea teoretică a inteligenței emoționale

Inteligența emoțională a fost definită pentru prima dată de Peter Salovey și John Mayer în 1990 ca fiind abilitatea de a percepe, evalua și exprima emoțiile, de a le accesa și genera pentru a facilita gândirea, de a înțelege emoțiile și cunoașterea emoțională, precum și de a regla emoțiile pentru a promova dezvoltarea emoțională și intelectuală. Daniel Goleman, prin lucrările sale, a contribuit semnificativ la popularizarea acestui concept, arătând că inteligența emoțională poate fi mai importantă decât IQ-ul în obținerea succesului personal și profesional.

Componentele inteligenței emoționale sunt:

- Conștientizarea de sine
- Autoreglarea emoțiilor
- Motivația intrinsecă

- Empatia

- Abilitățile sociale

"Inteligența emoțională înseamnă să îți recunoști propriile emoții, să le gestionezi și să înțelegi emoțiile celorlalți pentru a construi relații sănătoase." (Goleman, 2001)

Educația bazată pe inteligență emoțională contribuie la formarea unor indivizi echilibrați, capabili să gestioneze emoțiile și conflictele, să colaboreze și să își dezvolte abilități de lider. În școală, dezvoltarea IE contribuie la scăderea absenteismului, la reducerea comportamentelor agresive și la îmbunătățirea performanțelor școlare.

Tabel comparativ între Inteligența Emoțională și Inteligența Cognitivă (IQ)

Inteligența Emoțională (IE)	Inteligența Cognitivă (IQ)
Gestionarea emoțiilor și relațiilor interpersonale	Capacitatea de a procesa informații și rezolva probleme
Empatie, abilități sociale, autocontrol	Memorie, logică, gândire critică
Contribuie la succesul pe termen lung în relații și carieră	Contribuie la succes academic și profesional inițial

Profesorii pot integra IE în activitatea educațională prin:

- Discuții despre emoții în orele de dirigentie
- Activități de identificare a emoțiilor prin povești, filme educative
- Mindfulness și exerciții de respirație pentru calmare
- Dezvoltarea empatiei prin jocuri de rol
- Organizarea de cercuri de discuții pentru gestionarea conflictelor

Studiu de caz – Implementarea IE într-o școală din România

La un Liceul Teoretic din Cluj-Napoca s-a derulat un program pilot de dezvoltare a inteligenței emoționale, prin care elevii au participat săptămânal la ateliere de autocunoaștere, discuții despre emoții, gestionarea furiei și tehnici de mindfulness. Profesorii implicați au

observat o scădere semnificativă a comportamentelor agresive, o creștere a participării active în timpul orelor și o îmbunătățire a relațiilor între elevi.

Plan de lecție pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

Titlu lecție: Gestionarea emoțiilor în situații de conflict

Obiective:

- Identificarea emoțiilor generate de conflicte
- Învățarea tehnicilor de calmare
- Exprimarea emoțiilor fără a răni pe ceilalți

Activități:

- Joc de rol: Cum reacționăm într-o situație conflictuală
- Discuție despre alternative non-violente
- Exercițiu de respirație de calmare

Exerciții practice pentru elevi

1. Scrie într-un jurnal ce emoții ai simțit azi și cum le-ai gestionat.
2. Desenează o situație care te face să te simți fericit și explică de ce.
3. Identifică trei emoții pe care le simți când ești supărat și cum le-ai putea gestiona mai bine.
4. Realizează un afiș cu emoțiile pozitive și impactul lor în relațiile cu ceilalți.

Concluzii

Integrarea inteligenței emoționale în educația contemporană reprezintă o prioritate pentru formarea unor tineri echilibrați, empatici și capabili să gestioneze provocările vieții. Prin aplicarea de activități practice, discuții deschise și prin crearea unui mediu de învățare sigur, profesorii pot contribui activ la dezvoltarea socio-emoțională a elevilor, sprijinindu-i în drumul lor către succes personal și profesional.

Bibliografie

1. Goleman, D. (2001). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche.
2. Cazan, A.-M. (2017). Inteligența emoțională: dezvoltare și aplicații. Iași: Polirom.
3. Păunescu, M. (2020). Educația emoțională în școală. București: Editura Didactică și Pedagogică.

„Inteligența emoțională – cheia unei școli care pregătește pentru viață”

Într-o societate caracterizată de schimbări rapide, digitalizare intensă și provocări sociale tot mai complexe, nevoia unei educații adaptate realităților actuale devine imperativă. Nu mai este suficient ca școala să livreze doar informații academice; trebuie să formeze oameni echilibrați emoțional, capabili să relaționeze armonios cu cei din jur, să-și gestioneze eficient emoțiile și să facă față presiunilor vieții cotidiene. În acest context, **inteligenta emoțională** capătă un rol central în modelarea unei educații eficiente și sustenabile.

Ce este inteligența emoțională?

Daniel Goleman, unul dintre cei mai cunoscuți cercetători în domeniu, definește **inteligenta emoțională** ca fiind „capacitatea de a recunoaște propriile emoții și emoțiile celorlalți, de a motiva, de a gestiona bine emoțiile în sine și în relațiile interpersonale”. Elementele de bază ale inteligenței emoționale includ:

- **Conștientizarea de sine** – recunoașterea propriilor emoții;
- **Autoreglarea** – controlul impulsurilor și al reacțiilor;
- **Motivația internă** – dorința de a atinge obiective din motive interne;
- **Empatia** – capacitatea de a înțelege emoțiile altora;
- **Abilitățile sociale** – comunicarea și gestionarea relațiilor interpersonale.

În mediul educațional, aceste componente devin esențiale pentru a construi un climat școlar sănătos, pozitiv și adaptat nevoilor fiecărui elev.

Inteligența emoțională și echilibrul educațional

O educație echilibrată presupune armonizarea dintre dezvoltarea cognitivă și cea socio-emoțională. Mulți elevi performează slab nu din lipsă de capacitate intelectuală, ci din cauze emoționale: anxietate, stres, lipsă de încredere în sine sau dificultăți de comunicare. Prin urmare, dezvoltarea inteligenței emoționale trebuie să completeze procesul didactic tradițional, oferind elevilor instrumentele necesare pentru:

- Gestionarea conflictelor în mod constructiv;
- Dezvoltarea unei imagini de sine pozitive;
- Îmbunătățirea relațiilor cu colegii și profesorii;
- Creșterea motivației pentru învățare.

Elevii cu o inteligență emoțională dezvoltată sunt mai bine pregătiți să facă față provocărilor școlare și personale, să colaboreze eficient în echipă și să manifeste empatie față de diversitate.

Adaptarea educației la nevoile societății contemporane

Societatea actuală solicită din ce în ce mai mult **competențe transversale**: comunicare, cooperare, adaptabilitate, gândire critică, leadership. Acestea nu pot fi dezvoltate doar prin metode clasice de predare, ci necesită integrarea unei **educații emoționale sistematice** în curriculumul școlar.

În acest sens, promovarea inteligenței emoționale devine un răspuns strategic la nevoile prezentului:

- **În era digitală**, unde interacțiunile directe sunt tot mai rare, dezvoltarea empatiei și a abilităților interpersonale este vitală.
- **Într-un mediu multicultural și globalizat**, capacitatea de a înțelege emoțiile celorlalți și de a gestiona diferențele devine esențială.
- **În fața crizelor sociale și personale**, un elev echilibrat emoțional va avea resurse interioare mai bune pentru reziliență și adaptare.

Rolul profesorului în cultivarea inteligenței emoționale

Profesorul nu mai este doar un transmițător de cunoștințe, ci și un **formator de caractere** și un **antrenor emoțional**. Pentru a promova inteligența emoțională, cadrele didactice trebuie să:

- Cultive un climat de siguranță psihologică în clasă;
- Încurajeze exprimarea liberă, dar responsabilă, a emoțiilor;
- Integreze activități de educație emoțională în orarul zilnic;
- Servească drept modele de comportament empatic și echilibrat;
- Dezvolte parteneriate autentice cu familia și comunitatea.

Educația emoțională nu se predă ca o disciplină de sine stătătoare, ci se trăiește prin fiecare interacțiune cu elevii, prin modul în care sunt gestionate conflictele, aprecierea efortului și încurajarea diversității.

Exemple de bune practici

În numeroase școli din lume și chiar din România, se dezvoltă programe de tip **SEL (Social and Emotional Learning)** care includ activități precum:

- Jurnale ale emoțiilor;
- Cercuri de discuții tematice;
- Activități de teatru și rol-playing;

- Proiecte de voluntariat și empatie socială;
- Meditație ghidată și exerciții de respirație.

Aceste practici nu doar că reduc comportamentele disruptive și cresc starea de bine a elevilor, dar și îmbunătățesc performanțele academice, după cum arată numeroase studii internaționale.

Concluzie

Inteligența emoțională nu este un lux al educației moderne, ci un **fundament esențial** pentru formarea unor cetățeni responsabili, empatici și echilibrați. Promovarea acesteia în școală este un pas necesar pentru adaptarea sistemului educațional la provocările secolului XXI. O educație care dezvoltă atât mintea, cât și inima, este singura capabilă să pregătească tineri pentru o lume în continuă transformare.

Bibliografie

1. **Goleman, Daniel** (2001). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche.
2. **Goleman, Daniel** (2007). *Inteligența socială*. București: Editura Curtea Veche.
3. **Salovey, Peter & Mayer, John D.** (1990). "Emotional Intelligence." *Imagination, Cognition and Personality*, Vol. 9, No. 3.
4. **Bar-On, Reuven** (2006). "The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)." *Psicothema*, Vol. 18.
5. **Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R.** (2004). "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications." *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
6. **Ciolan, Lucian** (2010). *Management educațional pentru instituțiile de învățământ*. București: Editura Polirom.
7. **Roco, Mihail** (2001). *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom.
8. **OECD** (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. Paris: OECD Publishing.
<https://doi.org/10.1787/9789264226159-en>
9. **Cazan, Ana-Maria** (2014). *Inteligența emoțională și adaptarea academică*. București: Editura Universității din București.
10. **Șchiopu, Ursula & Verza, Emil** (1997). *Psihologia vârstelor: ciclul vieții*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Inteligența emoțională a copiilor – emoții și impulsuri

Provocarea lui Aristotel - *"Oricine poate deveni furios – e simplu. Dar să te înfurii pe cine trebuie, cât trebuie, când trebuie, pentru ceea ce trebuie și cum trebuie – nu este deloc ușor!"* - ARISTOTEL, *Etica nihomahică*.

IQ – Intelligence Quotient (coeficient de inteligență) este dat genetic ce nu poate fi schimbat în funcție de experiența de viață, iar 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 mai bine în viață? Ce factori de risc sunt în joc, de exemplu, atunci când o persoană cu un IQ mare se zbate din greu, în timp ce o alta, cu un IQ modest, se descurcă surprinzător de bine? Aș susține că diferența constă cel mai adesea în capacitatea numită *inteligență emoțională*, care include autocontrolul, zelul, perseverența și capacitatea de automotivare. Toate aceste aptitudini le pot fi insufflate copiilor, fapt care le va acorda o șansă mai mare, independent de potențialul intelectual primit pe linie genetică.

Acestea sunt vremuri în care structura societății pare a se descâlci cu o viteză mai mare ca niciodată, acum când egoismul, violența și sărăcia spiritului par să își aibă rădăcinile în bunătatea vieții noastre comune. Acesta este un argument pentru importanța inteligenței emoționale, element esențial al legăturii dintre sentimente, caracter și instincte morale. Există tot mai multe dovezi că aptitudinile fundamentale etice din viață își au originile în capacitățile emoționale pe care le au la bază.

Pentru unii, impulsurile sunt emoții de nivel mediu, sămânța impulsurilor este o dorință arzătoare de exprimare prin acțiune. Cei care sunt sclavii impulsurilor – cei lipsiți de autocontrol – au mult de suferit din punct de vedere moral. Capacitatea de a controla impulsurile stă la baza voinței și a caracterului. Similar, rădăcina altruismului se găsește în empatie, în capacitatea de a citi emoțiile celorlalți, iar a nu simți nevoia sau dispariția celui alt înseamnă o lipsă de afecțiune.

Și dacă există două atitudini morale de care timpurile noastre ar avea nevoie, ele sunt cu siguranță autoînfrânarea și compasiunea. Copiilor trebuie să li se explice cât de otrăvitoare pot fi emoțiile noastre atunci când ne pun sănătatea fizică în pericol, de exemplu fumatul, consumul de alcool sau alte substanțe interzise, violența, care contribuie la deteriorarea sănătății, sau cum ne poate ajuta echilibrul emoțional să ne apărăm sănătatea și binele personal.

Moștenirea genetică îl înzestrează pe fiecare dintre noi cu o serie de emoții care determină temperamentul, care nu este un destin. Lecțiile emoționale care le învățăm în copilărie, acasă și la școală, modelează circuitele emoționale, făcându-ne mai ușor adaptabili sau inadaptabili la fundamentele inteligenței emoționale. Adolescența și copilăria sunt ferestre de oportunitate pentru a ne forma obiceiurile emoționale esențiale care ne vor domina întreaga viață. Există deja primele școli care îi învață pe copii ce înseamnă capacitățile emoționale și sociale de care au nevoie pentru a rămâne pe calea cea bună în viață.

Lucrul cel mai tulburător este un sondaj efectuat asupra unui număr mare de părinți și profesori, care indică tendința mondială a generației actuale de copii 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. Remediul constă în felul în care îi pregătim pe tineri pentru viață. Nepăsarea sau lăsarea la întâmplare educația emoțională a copiilor noștri, duce la rezultate și mai dezastruoase. O soluție ar fi o nouă viziune în privința a ceea ce pot face școlile pentru a forma complet elevii, punând la treabă în același timp și mintea și sufletul. De aceea este necesară includerea în programa școlară studierea acestor calități umane incalculabile cum ar fi conștiința de sine, autocontrolul și empatia, precum și arta de a asculta, de a rezolva conflictele și de a coopera.

Un motiv pentru care nu sunt deloc pregătiți pentru viață este fără îndoială acela că societatea nu s-a deranjat să se asigure că fiecare copil este învățat care sunt elementele esențiale pentru a-și stăpâni mânia sau pentru a-și rezolva conflictele în mod pozitiv, tot așa cum nu ne-am deranjat să-i învățăm ce înseamnă empatia, controlarea impulsurilor sau oricare dintre celelalte competențe fundamentale la nivel emoțional. Lăsându-i pe copii să învețe la întâmplare aceste lecții emoționale, riscăm să ratăm această ocazie care ne este dată de faptul că maturizarea creierului este un proces de durată, prin urmare, copiii ar putea fi ajutați să-și cultive un repertoriu emoțional sănătos.

În ciuda marelui interes de care dau dovadă unii profesori față de alfabetizarea emoțională, aceste cursuri sunt încă rare, majoritatea dascălilor, directorilor și părinților nici măcar nu știu că există. Cele mai bune modele sunt în afara sistemului educațional principal, totul desfășurându-se în școli particulare și în doar câteva sute de școli publice. Sigur că nici un program, inclusiv acesta, nu oferă un răspuns la toate problemele. Dar având în vedere crizele prin care trecem noi sau copiii noștri și procentul de speranță dat de aceste cursuri de alfabetizare emoțională, ar trebui să ne întrebăm: Oare n-ar trebui să predăm aceste calități fundamentale de viață fiecărui copil în parte, acum mai mult ca niciodată?

După cum știm cu toții din experiență, atunci când trebuie să ne modelăm hotărârile și acțiunile, sentimentele contează în egală măsură și uneori chiar mai mult decât gândurile. La bine sau la rău, inteligența poate să nu mai aibă nici o importanță atunci când sentimentele îi iau locul. Frica este o adevărată moștenire emoțională în evoluția omului. Ea ne mobilizează să ne apărăm familia de primejdii.

Primele legi și date etice, cum ar fi Codul Hammurabi, Cele zece porunci ale evreilor sau Edictele împăratului Ashoca, pot fi descifrate ca încercări de a stăpâni, a supune și a domestici viața emoțională, iar așa cum descria Freud în *Disconfort în cultură*, societatea a trebuit să întărească anumite legi pentru a stăpâni excesele emoționale, care altfel ar fi mult prea nesăbuite.

Bibliografie:

- Daniel Goleman – Inteligența emoțională – Tipografia MULTIPRINT, Iași

Importanța activităților artistice în dezvoltarea inteligenței emoționale

- Cum ne exprimăm idei, emoții, sentimente?-

- Prezentarea și argumentarea problematicii studiate prin propunerea unei activități didactice la clasa a VI-a-

Profesor **Duția Ana**

Școala Gimnazială Nr. 27 “Anatol Ghermanschi” Brașov

Deoarece societatea a evoluat, de la una inițial agrară, la una industrială și apoi la una bazată pe economie, este firesc să observăm tendința de orientare spre o societate bazată pe individ.

Pe măsură ce tehnologia devine din ce în ce mai avansată și odată cu ea modul în care facem lucrurile se schimbă, anumite abilități devin mai puțin valoroase, cum ar fi memorarea, executarea unor sarcini de rutină, în timp ce altele devin din ce în ce mai valoroase. Abilitățile de care avem cea mai mare nevoie în societatea de astăzi se rezumă la acelea care ne definesc ca ființe umane. Cu alte cuvinte, ceea ce mașinile nu au.¹

Curiozitatea, creativitatea, inițiativa, gândirea multi-disciplinară și empatia formează un set de abilități indispensabile omului din secolul 21.

Dezvoltată în jurul temei „**Cum ne exprimăm idei, emoții, sentimente?**”, activitatea didactică propusă este gândită pornind de la ideea centrală de **Poveste ca mijloc de comunicare**.

Activitatea este structurată pe durata a **2 ore de Educație Plastică**, cu aplicare pentru **clasa a VI-a**, conținuturile fiind extrase din Programă Școlară în vigoare. **Unitatea de învățare** aferentă acestui subiect este **Compoziția plastică**, având drept conținut **Natura ca sursă de inspirație**.

Activitatea are ca scop dezvoltarea **competențelor de corelare a mesajului artistic al unei lucrări de artă cu mijloacele de expresie, adecvarea limbajului plastic folosit la comunicarea mesajului intenționat și valorizarea propriilor idei și a sentimentelor exprimate prin limbaj plastic, în cadrul unor compoziții proprii**.

1.

În **prima oră** a activității, profesorul îndrumător va iniția o **conversație** cu **elevii așezați în cerc**, pe baza ideilor legate de narațiune, poveste, a împărtăși, a transmite mai departe. Elevii vor avea ocazia să își exprime propriul punct de vedere în legătură cu

1 <https://honorsgradu.com/a-how-we-express-ourselves-in-the-21st-century-provocation/>

transmiterea unui mesaj prin intermediul cuvântului scris. Vor fi încurajați să se gândească la motivele pentru care poveștile au fost și sunt create în continuare și la modul cum poveștile se transmiteau înainte de apariția cuvântului scris și a tiparului. Se vor face trimiteri la structura unei povești și la elementele narrative, tema putând fi considerată a fi una **interdisciplinară** datorită acestor trimiteri înspre elementele narațiunii și ale compoziției literare din cadrul disciplinei de **Limbă și Comunicare**.

În această etapă a activității, profesorul poate oferi, ca **material didactic, o serie de cărți de povești ilustrate**, adecvate vârstei elevilor, aceștia fiind încurajați în a-și **exprima părerea** în legătură cu tehnica de ilustrație și cu mesajul transmis prin intermediul vizualului, venit în completarea textului.

În continuarea dezbaterii problemei legate de povești, elevilor le va fi prezentată **noua temă** și anume „**Poveste ilustrată**”, și a sarcinilor atribuite celor două ore de activitate, respectiv, **realizarea unei povești în prima oră și ilustrarea ei în cea de-a doua oră**.

Este etapa în care **captarea atenției** se va realiza prin **prezentarea, ca material didactic, a seturilor de „Zaruri cu povești”**. Setul de „Zaruri cu povești” conține 9 zaruri, fiecare zar având pe cele 6 laturi, simboluri diferite. Setul va fi folosit de elevi o singură dată, printr-o singură aruncare simultană a celor 9 zaruri. Simbolurile de pe laturile superioare, obținute prin aruncare, vor fi folosite de elevi în compunerea unei povești. Simbolurile pot reprezenta fie un obiect, fie o acțiune și se vor folosi ca atare.

După ce le sunt **prezentate foarte clar regulile și obiectivele** acestei activități, elevii vor fi **organizați în echipe de câte 4-5 persoane**, iar fiecare grup va fi rugat să își găsească locul potrivit în sala de clasă.

Acest **exercițiu-joc**, folosit ca **metodă didactică**, are valențe multiple. Reușește să îi conecteze pe elevi la perioada copilăriei și la libertatea pe care această etapă de dezvoltare o presupune, prin revenirea la principala activitate a copilăriei și anume joaca. Încurajează gândirea creativă și imaginația, antrenează copilul în stimularea și exercitarea vorbirii, formează și fixează vocabularul, formează noțiuni.² Jocul oferă elevilor, în același timp, șansa de a dezvolta abilități de comunicare în interiorul unui grup și de rezolvare a unor sarcini prin problematizare.

Este experimentat faptul că elevii devin mai receptivi și se mobilizează mai ușor când vine vorba despre joc, interesul pentru obiectul de studiu crește, acest lucru asigurând participarea activă a elevilor la oră.

Fiind organizați în echipe, elevii pot folosi **metoda conversației** ca mijloc de comunicare și **brainstorming-ul** de idei, ca mijloc de a optimiza simbolurile oferite, în crearea unei povești și în obținerea unui fir narativ cât mai coerent.

Fiind o sarcină ce necesită atât concentrare, cât și foarte bună comunicare în echipă, elevii vor fi nevoiți să stabilească un **nivel de interacțiune** atât **în interiorul grupului**, cât și **între grupuri**, fiecare având nevoie de un anumit spațiu de desfășurare și un anumit grad de sonoritate pentru a rezolva tema dată.

2 <https://www.genesis.ro/ro/revista-didactica-genesis/eficienta-jocului-didactic-in-activitatea-educativa>

La finalul orei, elevii vor reveni în cerc, iar fiecare grup va desemna **câte un membru** pentru a **prezenta colegilor poveștile** obținute.

Prezentarea poveștii, cu voce tare, în fața colegilor, îi pune pe elevi în situația de a personaliza comunicarea și de a se asigura de faptul că mesajul lor este perceput cu adevărat. Ei vor fi atenți nu atât pe *ceea ce* este spus, ci, mai degrabă, pe *cum* este spus. Cu alte cuvinte, **comunicarea se va realiza la nivel paraverbal** și va fi reprezentată de modul concret în care ei le vor vorbi colegilor, forța sau volumul, ritmul și fluența, înălțimea sau tonalitatea vocii, modul de articulare a cuvintelor.³

Va fi nevoie de atenția elevilor ce primesc informația, deoarece, la finalul expunerilor se va purta o nouă **discuție** pe baza celor auzite. Elevii au din nou șansa să-și **expună părerile personale**, să se **autoevalueze** și să se **interevalueze**, din punct de vedere al **rezultatelor obținute**, al **gradului de comunicare** cu ceilalți membri ai grupului și din punct de vedere al **atenției acordate activității**.

2.

În cea de-a **doua oră** alocată acestei activități, grupurile se vor alcătui din nou, după structura orei precedente. Toți elevii, **grupați în echipe**, vor forma un **cerc**.

Poveștile, scrise pe hârtii, vor fi așezate cu fața în jos, iar din fiecare echipă va fi ales un membru care să **extragă o poveste**. În acest mod, echipele vor primi, cel mai probabil, o altă poveste decât cea gândită de ei, pe care vor trebui să o ilustreze.

Elevii vor avea libertatea de a ilustra fiecare scenă a poveștii pe câte o foaie de hârtie, urmând a le lipi, la final, fie într-o prezentare liniară, fie într-o prezentare de tip bandă desenată. Vor avea de asemenea opțiunea de a prezenta întreaga poveste pe o hârtie de dimensiuni mai mari, prin urmarea unui traseu al personajelor și al elementelor narrative, reguli ce vor fi stabilite chiar de membrii grupului.

Tehnica de lucru este lăsată, de asemenea, **la alegerea grupului de elevi**, ei având posibilitatea de a se exprima fie prin intermediul culorii, fie prin intermediul expresivității liniei și a desenului în creion grafît negru.

Individualizarea predării survine din chiar libertatea pe care elevii o au, atât în alegerea formatului hârtiei, al tehnicii de lucru, cât și a exprimării imaginației fiecărui copil, prin crearea poveștii de la baza ilustrației.

Prin această a doua activitate rezervată temei, elevii vor experimenta rolul receptorului unui mesaj, fiind nevoiți să analizeze cu atenție și să ofere o **interpretare personală** a acestui mesaj.

Exercițiul le permite **interiorizarea ideii de emiteră a propriilor păreri** legate de un anumit subiect, a ideii de trecere prin propriul filtru al personalității fiecăruia, rezultatul obținut fiind, poate, diferit de viziunea celui care a emis mesajul, în cazul acesta, a grupului de copii care au gândit povestea.

3 <http://www.smart-classroom.ro/resources/courses/101/modules/lessons/346/COMUNICAREA%20PARAVERBAL%C4%82.pt>

Evaluarea elevilor pentru activitatea didactică propusă nu va consta în acordarea efectivă a unei note, ci va fi, mai degrabă, parte dintr-o **evaluare de parcurs**. În vederea stabilirii **evoluției individuale** a fiecărui elev, se va evalua atât **performanța lui prezentă**, cât și **performanța sa anterioară**.

Criteriile după care este evaluat îi sunt prezentate clar la începutul orei. În cazul concret al activității interdisciplinare alese, criteriile vor avea în vedere **rezolvarea temei într-o manieră creativă, transmiterea unui mesaj prin intermediul lucrării, modalitatea de dezvoltare a unui concept** (pornind de la simbolurile oferite de zaruri, crearea poveștii și ilustrarea ei) .

Ca o scurtă analiză a posibilelor puncte slabe ale proiectării și desfășurării activității, se pot observa următoarele:

Deși activitatea didactică este gândită pentru a se desfășura pe durata a două ore, situațiile neprevăzute, neatenția elevilor sau pur și simplu întârzierea pe un anumit moment al orei, pot duce la decalarea întregii activități și la extinderea ei pe mai multe ore decât cele propuse inițial.

Lipsa anumitor materiale din necesarul copiilor ar putea împiedica o desfășurare cursivă a activității, în schimb, prin însuși caracterul problematic al situației, elevii ar fi constrânși la găsirea soluțiilor creative.

Bibliografie:

<https://honorsgradu.com/a-how-we-express-ourselves-in-the-21st-century-provocation/>
<https://www.genesis.ro/ro/revista-didactica-genesis/eficienta-jocului-didactic-in-activitatea-educativa>
<http://www.smartclassroom.ro/resources/courses/101/modules/lessons/346/COMUNICAREA%20PARAVERBAL%C4%82.ppt>

Inteligența Emoțională și Absenteismul Școlar: O Legătură Subestimată

Făgărășan Anca, profesor consilier școlar – CJRAE Alba, punct de lucru LT Jidvei

Maier Alina-Stanca, profesor învățământ primar- Școala Gimnazială Sânger, jud Mureș

Introducere

În ultimele decenii, educația nu mai este privită doar ca o simplă transmitere de cunoștințe, ci ca un proces complex ce implică dezvoltarea globală a copilului. În acest context, inteligența emoțională (IE) devine un element esențial în înțelegerea comportamentelor școlare, inclusiv a absenteismului – un fenomen care continuă să afecteze performanța academică și integrarea socială a elevilor.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a percepe și influența emoțiile celor din jur. Daniel Goleman, unul dintre principalii teoreticieni ai conceptului, a identificat cinci componente fundamentale ale IE:

1. Conștiința de sine
2. Autoreglarea emoțională
3. Motivația intrinsecă
4. Empatia
5. Abilitățile sociale

Aceste abilități nu sunt doar utile în viața personală sau profesională, ci joacă un rol critic în viața școlară a elevilor.

Absenteismul școlar: cauze și consecințe

Absenteismul școlar poate avea multiple cauze: probleme familiale, dificultăți de învățare, anxietate, bullying, lipsa motivației sau a unui climat școlar pozitiv. Consecințele pot fi grave: scăderea performanțelor academice, izolare socială, abandon școlar și chiar marginalizare socială pe termen lung.

Legătura dintre IE și absenteism

Elevii cu un nivel scăzut de inteligență emoțională întâmpină dificultăți în gestionarea emoțiilor precum anxietatea, frustrarea sau tristețea, ceea ce îi poate determina să evite școala. De exemplu:

- Lipsa autoreglării poate duce la reacții impulsive, conflicte și retragere socială.
- Deficitul de empatie face mai dificilă integrarea în grupuri și menținerea relațiilor sănătoase cu colegii.
- Motivația scăzută și lipsa unui sentiment de scop pot duce la dezinteres pentru învățare și, implicit, la absenteism.

Pe de altă parte, elevii cu o bună inteligență emoțională sunt mai capabili să facă față stresului școlar, să comunice eficient, să ceară ajutor și să mențină relații sănătoase – factori care reduc semnificativ riscul absenteismului.

Rolul școlii și al familiei

Promovarea inteligenței emoționale în școli, prin programe de educație socio-emoțională, poate contribui la crearea unui mediu sigur și suportiv. Profesorii pot juca un rol esențial în modelarea comportamentelor emoționale prin empatie, ascultare activă și comunicare pozitivă. De asemenea, implicarea familiei în sprijinirea emoțională a copilului este esențială.

Inteligența emoțională este un predictor important al prezenței școlare și al succesului educațional.

Inteligența emoțională ajută la gestionarea anxietății și a stresului școlar

Elevii cu o bună inteligență emoțională sunt capabili să-și gestioneze emoțiile negative precum stresul, teama de eșec sau anxietatea socială – factori frecvent asociați cu absenteismul. Potrivit unui studiu realizat de Mavroveli, Petrides și Sangareau (2009), elevii cu scoruri ridicate la inteligență emoțională aveau o adaptare școlară mai bună, un nivel mai scăzut de anxietate și o probabilitate mai mică de a lipsi de la ore.

Dezvoltarea empatiei și a abilităților sociale favorizează integrarea în colectiv

Un alt beneficiu al inteligenței emoționale este empatia, componentă esențială pentru relații interpersonale sănătoase. Elevii care pot înțelege și respecta emoțiile colegilor se integrează mai ușor, reducând sentimentul de izolare – un factor adesea trecut cu vederea în analiza absenteismului. Studiul lui Brackett și Mayer (2003) demonstrează că inteligența emoțională este asociată cu relații sociale mai bune și o climă școlară mai pozitivă, ceea ce determină participare crescută.

Motivația intrinsecă și autoreglarea emoțională sporesc angajamentul față de învățare

Inteligența emoțională implică și o componentă de motivație intrinsecă, adică dorința de a învăța pentru plăcerea procesului, nu doar pentru recompense externe. Potrivit lui Goleman (1995), elevii care sunt capabili să-și regleze emoțiile și să rămână motivați în fața dificultăților tind să aibă o rată mai mică de abandon școlar și absenteism.

Unii ar putea susține că absenteismul este determinat în principal de factori externi – cum ar fi sărăcia, lipsa resurselor educaționale sau violența domestică – și că influența inteligenței emoționale este, în acest context, limitată. Este adevărat că IE nu poate compensa complet condițiile socio-economice defavorabile. Totuși, ea poate oferi resurse interne de reziliență, iar școlile care implementează programe de educație socio-emoțională reușesc adesea să reducă absenteismul chiar și în comunități vulnerabile (CASEL, 2020).

Dezvoltarea Inteligenței Emoționale în reducerea absenteismului școlar

1. Educația socio-emoțională integrată în curriculum

- Introducerea de ore dedicate dezvoltării competențelor emoționale (ex: empatie, autoreglare, gestionarea conflictelor).
- Folosirea de metode precum jocuri de rol, discuții ghidate sau jurnal reflexiv pentru explorarea emoțiilor.
- Programe recunoscute: SEL (Social and Emotional Learning), recomandat de CASEL.

2. Training pentru profesori în domeniul inteligenței emoționale

- Profesorii trebuie să fie modele de autoreglare și empatie.
- Cursuri de formare continuă despre comunicare nonviolentă, ascultare activă și gestionarea relațiilor.
- Profesorii bine pregătiți emoțional creează un climat școlar sigur, care reduce riscul de abandon.

3. Consiliere psihopedagogică și sprijin emoțional constant

- Elevii cu dificultăți emoționale au nevoie de suport psihologic, nu doar corecție academică.
- Cabinetele de consiliere trebuie să devină centre de sprijin și prevenție, nu doar instrumente administrative.
- Colaborarea consilierilor cu părinții și profesorii e esențială.

4. Programe de mentorat și relații pozitive cu adulți semnificativi

- Mentorii (profesori, voluntari, colegi mai mari) pot crea conexiuni sigure și oferi modele emoționale sănătoase.
- Relațiile stabile cu adulții susțin reziliența elevilor din medii dificile și îi motivează să continue școala.

5. Promovarea motivației intrinseci și a scopului personal

- Activități care îi ajută pe elevi să-și descopere valori personale, interese și sensul educației.
- Construcția unui proiect de viață legat de școală diminuează riscul de abandon.
- Tehnici utile: coaching educațional, proiecte personale, jurnal de motivație.

6. Implicarea familiei în dezvoltarea inteligenței emoționale

- Ateliere pentru părinți despre rolul emoțiilor în performanța școlară.
- Comunicarea empatică școală-familie susține continuitatea între mediul școlar și cel familial.

7. Activități extracurriculare centrate pe cooperare, nu competiție

- Teatru, sport, voluntariat, cluburi de debate – dezvoltă empatie, cooperare și abilități sociale.
- Implicarea în comunitate oferă sentimentul de apartenență, un factor de protecție împotriva abandonului.

8. Evaluare formativă și feedback constructiv

- Evaluarea trebuie să susțină creșterea, nu stigmatizarea.
- Feedback-ul empatic și orientat pe progres crește încrederea elevului în sine.

Concluzie

În concluzie, deși absenteismul școlar este un fenomen complex, inteligența emoțională joacă un rol esențial în prevenirea și reducerea acestuia. Prin capacitatea de autoreglare, empatie și motivație intrinsecă, elevii devin mai rezistenți în fața provocărilor și mai implicați în procesul educațional. Astfel, dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor ar trebui să fie o prioritate în orice sistem educațional care își propune combaterea absenteismului și creșterea succesului școlar.

Bibliografie (surse științifice):

- Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). *Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147–1158.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Sangareau, Y. (2009). *Emotional intelligence as a predictor of social competence and academic achievement in children*. *Personality and Individual Differences*, 47(6), 632–637.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *The CASEL Guide to Schoolwide SEL Implementation*. [<https://casel.org>]
- CASEL (2020). *Social and Emotional Learning Framework*. [<https://casel.org>]
- OECD (2021) – *Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills*.
- UNESCO (2017) – *Preventing School Dropout through Emotional Intelligence*.

Rolul dezvoltării inteligenței emoționale la copiii de vârstă școlară mică prin joc

Profesor înv. primar Făgărășan Simion

Școala Gimnazială nr.1, Luduș

Intrarea în școală reprezintă un moment foarte important pentru copil. În primul rând, elevii din școlile elementare trebuie să se mute dintr-un mediu familial construit pe căldură și dragoste parentală într-un mediu mai îndepărtat (climă formală, mai rece), precum un mediu școlar. Admiterea la școală a schimbat complet statutul copiilor în societate și natura activităților lor. Prin urmare, trebuie acordată o atenție specială pregătirii copilului pentru școală, dar și primirii acestuia în școală.

Ca activitate de bază, învățarea creează o complementaritate exprimată în faptul că jocul devine o activitate compensatorie pentru învățare și creează condiții de odihnă. Datorită influenței învățării și a activităților de conducere raționalizate, structura jocului se schimbă, iar conținutul său devine mai complex, mai cultivator și mai social. În această perioadă, elevii școlii mici se îndreaptă, cu plăcere, să participe la jocuri de construcție (montaj și asamblare), să participe la jocuri care împletesc imaginația și realitatea. Singuri dar mai ales în grupuri mici, copiii se întâlnesc (fete sau băieți) și inițiază jocuri de rol („de-a școala”, „de-a familia”) sau de mișcare („de-a prinselea”, „de-a ascunselea”). Nu sunt neglijate nici jocurile sociale în cadrul cărora copiii socializează, comunică, colaborează.

Nevoia de mișcare (copilul are încă nevoie să sară, să strige, să alerge) este satisfăcută de jocurile în aer liber, de plimbări / curse cu bicicleta, trotineta, rolele sau de practicarea sportului (înot, gimnastică, fotbal, baschet, handbal, volei, karate). Învățarea și respectarea regulilor, viața în echipă și îmbunătățirea imaginii de sine sunt toate dezvoltate prin organizarea de sporturi organizate, ceea ce are un efect benefic asupra dezvoltării personalității școlarilor mici.

Copilăria este perioada celei mai intense dezvoltări fizice și psihice a ființei umane, de aceea, intrarea în școală, frecventarea și parcurgerea cu succes a sarcinilor impuse de obiectivele pedagogice ale cursului primar reprezintă momente hotărâtoare ale vieții. Se poate spune că în jurul vârstei de șase ani se formează premisele trecerii de la activitatea de joc la cea de învățare.

Deși jocul își pierde importanța, este încă activ. De obicei, jocurile evocă experiența de viață dobândită de oameni, atenția adulților din jur și relația dintre aceștia și activitățile pentru finalizarea sarcinilor școlare. Spiritul competiției devine din ce în ce mai evident, succesul și dăruirea către succes sunt primordiale. Spiritul de lucru în echipă se dezvoltă, iar copilul devine conștient de ideea de onoare și datorie. Dă impresia că a fost întotdeauna neliniștit și arată o relativă instabilitate motrică. Acest fapt s-a reflectat și în aranjarea nepăsătoare a lucrurilor, în servirea mesei pe fugă. Este sensibil la ignoranță și se va supăra repede, dar va uita la fel de repede.

Astfel de activități comune au provocat multe contacte și relații și au dezvoltat sensibilitatea morală a copiilor. Apariția prieteniei interpersonale, dezvoltarea simțului responsabilității, rafinament, noblețe și dăruire emoțională. Contactul direct cu profesorul și influența pe care a exercitat-o a determinat tinerii școlari să aibă un fel de încredere, respect și atașament față de cei care i-au educat și îndrumat. Emoțiile și sentimentele estetice sunt strâns legate, la această vârstă, atât de momentele de contemplare a „obiectelor” artistice (audierea muzicii, perceperea unor tablouri, recepționarea imaginilor din poezii și povestiri), cât și de participarea activă a copilului la creația artistică: desen, compuneri (versuri, mici povestiri).

Pornind de la premisa că în fiecare elev există anumite tendințe pozitive nespecifice, legate de trebuința de reușită, de împlinire, de competență, în școală se pot crea anumite situații care să stimuleze, să amplifice aceste resurse și să influențeze, astfel, eficiența învățării.

Este vorba de situații care prezintă o valență pozitivă din punct de vedere al mobilurilor interne, situații care actualizează motive subiacente, pe fondul unei configurații dintre factorii externi și interni, a decalajului dintre cerințe și posibilități. Un exemplu de situație motivațională specifică folosită în învățământ este situația de joc. Această situație constă în structurarea jocului în cadrul activității de învățare cu scopul de a realiza o situație specifică de asimilare în care o activitate puternic motivată (jocul) se îmbină cu una mai puțin motivată (învățarea).

Jocul este o activitate mai puternic motivată deoarece motivul acțiunii constă nu în rezultatul acesteia, ci în procesul însuși al activității, proces care asigură copilului o senzație de plăcere. Jocul creează condiții propice pentru dezvoltarea personalității copilului facilitând procesul de însușire a cunoștințelor și putând servi ca bază pentru cele mai multe conduite motivate. Provocarea și realizarea procesului de joc de către copil, împreună cu tensiunea creată de conduitele strategice pe care acesta le conține (conduita de așteptare, de ezitare, de competiție în sensul afirmării de sine și al trebuinței de performanță) constituie condiții favorabile activității de învățare.

Acest fapt i-a determinat pe psihologi să considere că solicitarea oricărei forme de activitate intelectuală la copii se soldează cu performanțe mai bune dacă solicitarea se desfășoară sub formă de joc. Jocul, datorită legăturii sale strânse cu motivele afective, cât și datorită caracteristicii sale indispensabile, îl solicită pe elev să dispună de mijloacele care să-i asigure o poziție acceptabilă în raporturile interpersonale create de contextul și atmosfera jocului. Acesta îi provoacă elevului tensiuni psihice în vederea însușirii și perfecționării mijloacelor specifice jocului; ei se manifestă mai degajați, mai liberi.

Situația motivațională de joc poate fi folosită ca formă complementară activității didactice la clasele mici, iar la clasele mari se transferă activității didactice o parte din atributele jocului, îndeosebi accesibilitatea și atractivitatea.

Prin abilitățile didactice ale educatorilor, jocul este cel mai eficient mod de a modela efectiv emoțiile sociale ale copiilor de vârstă școlară. Educația socială se realizează prin explicarea sarcinilor și responsabilităților sociale și permițând copiilor să participe la jocuri și activități de grup. Scopul general al jocurilor și activităților de grup este de a promova comunicarea și comunicarea cu ceilalți. "jocul împărtășit fiind prima etapă a socializării" (Vincent , R., 1972, p. 264).

Jocul are funcția de a face copilul social, ceea ce se explică prin tendința mereu accentuată a copiilor de a se acomoda la ceilalți, dar și de a asimila relațiile cu cei din jur la eul său. Această funcție este prezentă mai ales în jocul cu reguli, care înseamnă acceptarea normelor exterioare lui, dar care, odată asimilate, devin un bun câștigat de copil.

Jocul didactic, formă a jocului cu reguli, facilitează procesul de asimilare, fixare și consolidare a cunoștințelor, iar datorită caracterului său formativ influențează dezvoltarea personalității copiilor, de cultivare a proceselor cognitive superioare (gândirea, imaginația).

Școlile inspiră și consolidează toate aspectele celor trei dimensiuni ale inteligenței, emoției și relației. Activitatea care declanșează și stimulează întreaga dezvoltare a personalității este procesul educațional. Organizarea și metodică sa vor lua în considerare aceste caracteristici.

Jocul are un caracter universal, fiind o manifestare la care este evidentă o luptă a contrariilor, un efort de depășire, având rol de propulsare în procesul obiectiv al dezvoltării. Jocul este o realitate permanentă, cu mare mobilitate pe scara vârstelor. Evoluția sa în raport cu dezvoltarea preșcolarității sau școlarității mici, cu alte activități umane, cu unele mecanisme ale vieții sociale, îi determină, în diverse momente, loc și rol diferite, dar cert este faptul că el nu lipsește, indiferent de vârsta omului.

Jocul din cadrul perioadei preșcolare se schimbă în perioada școlară mică și se transformă în joc didactic. El este cel care îmbină elementele distractive cu cele de muncă, de învățare.

Rolul și importanța jocului didactic este acela că promovează procesul de absorbție, fixare și consolidare a cunoștințelor și, datorită naturii sale formative, influențează dezvoltarea personalității copiilor.

Jocul didactic este un mijloc important de educare intelectuală, evidențiază și antrenează creativitatea elevilor. Este folosit pentru a înțelege realitatea într-un mod mai accesibil, deoarece copiii descoperă unele adevăruri noi pentru ei, angajându-se în eforturi de gândire ce le oferă satisfacții. Ei sunt participanți direcți la propria formare și, antrenați în joc, ei sunt capabili să depună eforturi mari pentru îndeplinirea sarcinilor date. Totodată, jocul didactic ajută la judecarea, amintirea, concentrarea,

observarea dezvoltării spirituale și dezvoltarea obiceiurilor prin inteligență și muncă independentă. El constituie un mijloc și un procedeu deosebit de valoros de acumulare de noi cunoștințe, de echilibrare a procesului de învățare și a activității de joc, putându-se desfășura atât în cadrul activităților libere, cât și în cele comune. Aceasta este o oportunitate pentru a completa anumite lacune, a absorbi și a utiliza cunoștințe noi și a face ca limbajul lor să se dezvolte spre vorbire, vocabular și gramatică.

Mica școlaritate este perioada în care începe structurarea laturii relațional-valorică a personalității, organizarea trăsăturilor caracteriale, conturarea unor dominante. Acum se pun bazele dimensiunii cognitiv-morale a caracterului. Câmpul interacțional se îmbogățește și se diversifică, acest stadiu fiind denumit și “vârsta socială”. La formarea personalității copilului de vârstă școlară mică, pe lângă instruirea școlară, contribuie și colectivul școlar.

Viața de grup înseamnă că fiecare elev trebuie să ia în considerare interesele grupului, să obțină onoruri de clasă și școală, să înțeleagă comportamentul său și semnificația socială a succesului sau a eșecului. Indicele de socializare a copiilor crește, iar oportunitățile de integrare în viața socială se amplifică. Cooperarea, asistența reciprocă și concurența vor influența personalitatea și activitățile copiilor. Sub îndrumarea profesorului, elevii încep treptat să simtă că fac parte dintr-o echipă, să își arate interesul față de colegi, de succesul lor, de importanța lor pentru echipă și de clasa lor. Ca formă de activitate educativă-instructivă, jocurile dezvoltă un spirit independent, formează o atitudine pozitivă față de muncă și conduc la observarea abaterilor în comportamentul unora dintre copii. În cadrul echipei, elevul și-a format trăsăturile de personalitate: determinare, onestitate, disciplină, seriozitate și responsabilitate.

Pe lângă funcția instructiv-educativă, jocul are rolul de asigurare a destinderii, de recreere pentru copil. Este de preferat ca jocul copiilor să fie un joc activ. Rolul specialiștilor este acela de a oferi, chiar în cadrul activităților extracurriculare organizate de școală, jocuri amuzante și atrăgătoare, dar și cu valențe educative.

Prima condiție pedagogică ce se impune este ca educatorul să aleagă jocurile potrivite nivelului copiilor. Dificultățile jocului și dozarea timpului nu trebuie să depășească posibilitățile vârstei, întrucât acestea pot afecta dezvoltarea personală a copilului.

De exemplu, la clasa întâi este dificil de organizat jocul pe echipe. Manifestarea spiritului de echipă la copii este posibilă în clasele a III a și a IV a și atinge cota maximă în adolescență. Trebuie să avem în vedere, atunci când distribuim copiii în echipe, ca acestea să fie omogene din punct de vedere al conținutului, adică să cuprindă atât copii slabi cât și copii puternici, copii îndemânatici sau mai puțin îndemânatici, mai rapizi și mai lenți.

Aceeași gradare trebuie avută în vedere și la stabilirea regulilor jocului: la început trebuie să avem reguli mai puține și mai simple, pentru a putea fi înțelese și reținute. Regulile jocului asigură cooperarea care stă la baza socializării și a formării morale a copiilor.

Multe jocuri au caracterul unor concursuri, competiția având un caracter stimulat. Există însă și unele riscuri pe care trebuie să le avem în vedere și să le prevenim:

- apariția rivalităților și a conflictelor ar putea duce la destrămarea colectivului - apariția unor complexe de superioritate/inferioritate în situația în care unii câștigă mereu, iar alții pierd mereu. Aceste situații pot fi prevenite prin alternarea jocurilor, astfel încât fiecare dintre copii să își poată pune în valoare calitățile pe care le are.

Inteligența emoțională a copiilor ar trebui să fie o preocupare constantă a părinților și a profesorilor, fiind o aptitudine-cheie pentru reușita în viață. EQ-ul poate fi îmbunătățit și cultivat mai ales în copilărie, inclusiv prin jocuri distractive pe care vi le recomandăm pentru dezvoltarea inteligenței emoționale și petrecerea timpului de calitate împreună cu copiii. Iată câteva exemple de jocuri care ne pot ajuta în a stimula copilul să gândească, să simtă, să își înțeleagă emoțiile:

1. Nu sunt de acord cu tine

Gândirea critică și autonomă, precum și capacitatea de a argumenta o afirmație, sunt competențe de bază la orice vârstă, ce pot fi antrenate cu succes în copilărie.

Jocul *Nu sunt de acord cu tine* presupune adresarea unor întrebări care fac referire la preferințele personale ale copilului. De exemplu, îi puteți adresa întrebarea “Ce carte ai citit recent și ti-a plăcut?”, iar el va răspunde, poate, “Rățușca cea urâtă”. Pasul următor este să încercați să-l provocați cu un răspuns care să-i contrazică punctul de vedere: “Este o carte mai puțin reușită, nu înțeleg de ce ți-a plăcut”. Sarcina copilului este să încerce să argumenteze de ce o consideră o carte bună.

Indiferent de întrebare, jocul îi învață pe copii să-și apere punctul de vedere și să învețe să-și argumenteze opiniile, fiind excelent de jucat și între frați.

2. Inventatul de povești

Acest joc este foarte eficient în dezvoltarea imaginației. Scopul este să oferiți copilului un set de termeni aparent fără nicio legătură între ei și să-l provocați să inventeze o poveste care să îi conțină. De exemplu: pădure, roată, ceai, mașină, val, lună, invidie, blană, tavan și zăpadă. Vă va surprinde cât de inspirat, amuzant și creativ poate fi un copil care acceptă provocarea!

3. Jocul complimentelor

Acest joc se adresează unui grup de copii, așezați în cerc. Fiecare jucător trebuie să spună câteva cuvinte frumoase copilului de lângă el, privindu-l în ochi. Cel complimentat trebuie să își manifeste recunoștința și să facă același lucru următorului participant. Dacă este nevoie, interveniți cu exemple ajutătoare, complimentând copilul care începe jocul. Exprimarea în cuvinte a aprecierii pentru cei din jur este o artă, ce poate fi deprinsă de la vârste fragede.

4. Ghici ce s-a întâmplat

Găsiți o fotografie care ilustrează o situație de viață (cineva primește un cadou sau un trofeu, de pildă). Rugați copilul să povestească ce intuiește el că s-a întâmplat înainte de momentul imortalizat și ce acțiuni crede că s-ar putea petrece în continuare.

Acest joc este excelent pentru dezvoltarea logicii și a imaginației, precum și a capacității de empatie și a intuiției. Ajutați copilul să își imagineze povestea în cât mai multe detalii.

În concluzie, folosirea timpurie a jocului în activitatea copilului este benefică dezvoltării sale intelectuale și socializării, crescându-i gradul de adaptabilitate prin lărgirea sferei de relaționare. În alegerea jocurilor, se au în vedere mai multe aspecte legate de vârstă, diagnostic, potențial de învățare, ritm propriu de dezvoltare și maturizare al fiecărui copil. Jocurile contribuie la dezvoltarea gândirii logice și a disciplinei, ajută la formarea percepțiilor și ușurează înțelegerea unor noțiuni abstracte. Jocurile obișnuiesc copilul cu activitățile de grup, stimulează spiritul de echipă și încurajează cooperarea și, în același timp, cultivă încrederea în forțele proprii, crescând astfel nivelul de inteligență emoțională.

Învățătorul este cel care trebuie să creeze un cadru adecvat în care copiii găsesc cel mai bun climat psihologic și social de manifestare și de dezvoltare a propriei lor personalități. Antrenat în joc, în calitate de coparticipant la propria formare, copilul este sprijinit să dobândească metodele și căile accesibile lui de cunoaștere, pentru ca, pe temeiul acestei condiții importante, el să poată învăța “orice cunoștințe de care are nevoie”. (3, pg. 824)

Bibliografie:

1. https://www.academia.edu/12376297/PSIHOPEDAGOGIA_JOCULUI
2. Suport de curs- Lect. Univ. dr. Băiceanu M.
3. Huizinga Johan –Homo ludens, Încercare de determinare a elementului ludic al culturii, Traducere din limba olandeză de H. R. Radian Ed. Univers, București 1977
4. <https://revistaprofesorului.ro/varsta-scolara-mica/>
5. <https://tribunainvatamantului.ro/2015/04/22/rolul-jocului-didactic-in-procesul-de-socializare-a-prescolarilor/>

EDUCAȚIA BAZATĂ PE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Prof. Fănică Daniel

Școala Gimnazială Cândești

Loc. Cândești, jud. Buzău

Inteligența emoțională presupune „a gândi cu inima” – să știi să iei decizii, să-l poți înțelege pe celălalt, să-ți asumi responsabilitatea pentru ceea ce faci, să fii motivat, să știi să comunici cu ceilalți semenii. Copiii au nevoie de inteligență emoțională pentru a avea încredere în ei, pentru a se cunoaște mai bine, pentru a avea încredere în abilitățile lor. Inteligența emoțională se poate învăța și exersa încă din primul an de viață.

„Este foarte important de înțeles că inteligența emoțională nu este opusul inteligenței, nu este triumful inimii asupra minții-este intersecția unică a celor două.” – David Caruso

„Devenind mai echilibrat emoțional, va crește și siguranța lor și încrederea în sine; curiozitatea lor își va găsi căi firești de exteriorizare, vor învăța cum să-și câștige independența și autenticitatea în gândire și comportament, își vor dezvolta capacitatea de a face alegeri responsabile.” (Daniel Goleman). Inteligența emoțională este considerată ca fiind cheia succesului în viață, fiind deosebit de necesară în orice moment al vieții. Este important să cultivăm inteligența emoțională la copii deoarece ei vor fi bine pregătiți pentru viață devenind adulți echilibrați. Este necesar să învățăm să ne educăm emoțiile la fel ca și gândirea, să încercăm să alungăm gândurile nepotrivite.

Capacitatea de a recunoaște și de a face față emoțiilor duce la performanță școlară.

Copiii pot controla mult mai bine relațiile atât cu copii de vârsta lor cât și de vârstă mai mare. În familie copilul învață să facă față emoțiilor puternice dar și diverselor stări afective. Orice copil nu va învăța niciodată ceea ce îi va spune un părinte să facă, ci el va prelua comportamentul acestuia. Pentru o dezvoltare emoțională benefică a copilului, părintele trebuie să îl încurajeze pe copil să găsească sigur soluții la diverse probleme.

Indiferent de vârsta pe care o au, copiii nu trebuie să își neghe emoțiile și sentimentele. Este necesar ca ei să înțeleagă că acestea sunt normale și că nu este nimic greșit dacă și le expun. Prin desen, copilul preșcolar reușește cel mai bine să-și exprime sentimentele. Comportamentul unui copil inteligent emoțional se evidențiază prin faptul că comunică ușor cu cei din jurul lui, știe să-și controleze trăirile negative, are capacitatea de a vorbi liber despre ceea ce simte, are prieteni și leagă ușor relații cu alți copii, își expune propriile preferințe și păreri.

Inteligența emoțională se poate învăța așa cum înveți să scrii și să citești. Părinții sunt primele persoane care contribuie la dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor. Implicarea părinților este vitală în primii ani de viață a copilului.

Daniel Goleman spune că „deși copilăria este extrem de importantă în punerea unor baze solide pentru dezvoltarea inteligenței emoționale, ea poate fi îmbunătățită și cultivată inclusiv la vârsta adultă”. Perioada copilăriei este foarte importantă pentru punerea unor baze solide în dezvoltarea emoțională. Autocunoașterea este una din componentele inteligenței emoționale și presupune a conștientiza propriile sentimente și emoții. Persoanele care pot anticipa consecințele unei acțiuni și pot să-și stăpânească impulsurile fără a lua decizii negândite au capacitatea de autostăpânire. Empatia și motivația sunt alte componente ale inteligenței emoționale iar persoanele care le dețin pot să înțeleagă nevoile celorlalți, sunt mai puțin egoiste și au motivația de a face anumite acțiuni.

Pentru a crește un copil bun și disciplinat, un părinte are nevoie de inteligența emoțională pe care o cultivă copilului. Copilul are nevoie să învețe cum să-și recunoască propriile sentimente și emoții. Prin dobândirea inteligenței emoționale, drumul către succes este mai ușor.

BIBLIOGRAFIE:

- DANIEL GOLEMAN, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2001
- MIHAELA ROCO, *Creativitatea și inteligența emoțională*, Editura Polirom, Iași, 2001

IMPORTANȚA DEZVOLTĂRII INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ELEVI

Știați că inteligența emoțională este un indicator mai bun pentru succes decât inteligența cognitivă tradițională? Inteligența emoțională, denumită și EQ (Emotional Quotient), reprezintă abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale celorlalți. În contextul educației, dezvoltarea inteligenței emoționale are un rol vital pentru succesul academic și dezvoltarea personală a elevilor. Capacitatea de a naviga cu succes prin situații sociale, de a-i înțelege pe ceilalți și de a-și gestiona emoțiile este la fel de importantă ca și competențele academice tradiționale. Prin urmare, dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor ar trebui să fie o prioritate pentru sistemul educațional.

*„Oricine poate deveni furios – e simplu.
Dar să te înfurii pe cine trebuie, cât trebuie,
când trebuie, pentru ceea ce trebuie
și cum trebuie – nu este deloc ușor.” – Aristotel*

În cadrul procesului educațional, se pune adesea un accent puternic pe dezvoltarea abilităților cognitive și a competențelor academice. Cu toate acestea, în ultimii ani, a devenit tot mai evidentă importanța dezvoltării Inteligenței Emoționale în rândul elevilor. Aceasta are, de asemenea, un impact semnificativ asupra performanței academice. Elevii care sunt capabili să-și gestioneze emoțiile și să se concentreze pe sarcinile de învățare au un randament mai bun în sala de clasă. Capacitatea de a face față stresului, anxietății și presiunii școlare le permite:

- să-și dezvolte abilitățile necesare pentru a-și stabili obiective,
- să-și mențină motivația și
- să-și gestioneze timpul în mod eficient – aspecte esențiale pentru performanța academică.

În primul rând, inteligența emoțională îi ajută pe elevi să-și înțeleagă și să-și gestioneze emoțiile. Este important să fim conștienți că emoțiile noastre pot influența semnificativ modul în care

- gândim,
- luăm decizii și
- ne comportăm.

Dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie la îmbunătățirea relațiilor interpersonale ale elevilor. Elevii care înțeleg și gestionează emoțiile lor sunt mai capabili să-și exprime nevoile și dorințele în mod adecvat, să rezolve conflictele într-un mod pașnic și să dezvolte empatie față de ceilalți. Empatia, care este un element cheie al inteligenței emoționale, le permite să se pună în locul celuiilalt și să dezvolte relații bazate pe respect și înțelegere reciprocă. Această abilitate nu doar că îi ajută pe elevi să se integreze mai bine în comunitatea școlară, dar îi pregătește și pentru viața adultă, în care interacțiunile sociale sunt esențiale. Aceste abilități sunt esențiale într-un mediu școlar în care cooperarea și comunicarea eficientă sunt cheia succesului. Elevii cu o Inteligență Emoțională dezvoltată sunt mai predispuși să se implice în activități de grup, să fie membri activi ai comunității școlare și să construiască relații durabile cu colegii și profesorii.

În al doilea rând, inteligența emoțională joacă un rol esențial în dezvoltarea unei stime de sine sănătoase la elevi. Prin înțelegerea propriilor emoții și a modului în care acestea pot influența gândirea și comportamentul, elevii devin mai conștienți de sine și dezvoltă o încredere în abilitățile și potențialul lor. Aceasta le oferă o bază solidă pentru a se confrunta cu provocările și eșecurile, dezvoltând o rezistență emoțională care le permite să se redreseze și să-și continue eforturile în ciuda obstacolelor întâmpinate.

Copilăria și adolescența sunt etape importante ale vieții în ceea ce privește sănătatea mintală și starea de bine a oamenilor. Este perioada în care tinerii își dezvoltă autonomia, autocontrolul, interacțiunea socială și capacitățile de învățare. Totodată, capacitățile formate în această perioadă influențează în mod direct sănătatea lor mintală pentru tot restul vieții.

Experiențele negative, cum ar fi violența asupra copiilor, conflictul familial, intimidarea la școală pot avea efecte dăunătoare durabile asupra dezvoltării abilităților cognitive și emoționale de bază și reprezintă predictorii importanți pentru comportamente negative ulterioare: consum de substanțe, delincvență, probleme de sănătate mintală.

Consider că nu există sănătate fără sănătate mintală. Sinuciderea a fost a patra cauză de deces la tinerii între 15 și 19 ani. În România, sinuciderea în rândul tinerilor cu vârste între 15 și 19 ani înregistrează o rată de 6,3 decese la 100.000 de locuitori, comparativ cu media europeană de 4,6. Rata suicidului masculin este de 9,2, comparativ cu 6,9 media UE, iar rata suicidului feminin de 3,2 comparativ cu 2,2 media UE.

Ghidul de implementare LIVE LIFE pentru prevenirea sinuciderii în țări (OMS, 2021) descrie patru intervenții care și-au dovedit eficiența de-a lungul timpului în prevenirea sinuciderilor:

- limitarea accesului la mijloacele de sinucidere, cum ar fi pesticide și arme de foc foarte periculoase;
- interacțiunea cu mass-media pentru raportarea responsabilă a sinuciderii;
- promovarea abilităților de viață socio-emoționale în rândul adolescenților;
- identificarea timpurie, evaluarea, managementul și supravegherea oricărei persoane afectate de comportamente suicidare.

În concluzie, dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor este de o importanță crucială atât pentru succesul lor în școală și în viață, cât și pentru menținerea stării de sănătate. Aceasta îi ajută să-și gestioneze emoțiile, să-și construiască relații interpersonale sănătoase și să-și îmbunătățească performanța școlară. Prin urmare, este esențial ca educația să acorde o atenție adecvată dezvoltării inteligenței emoționale în rândul elevilor.

Profesorii, părinții și sistemul educațional în ansamblu ar trebui să colaboreze pentru a crea un mediu în care aceste competențe emoționale să fie cultivate și susținute, astfel încât elevii să poată crește în indivizi echilibrați, încrezători și empatici. Adevărul este că emoțiile și sentimentele au un rol covârșitor în societate, mai ales în timpurile moderne pe care le trăim astăzi. Mai mult, acestea pot fi controlate, transformate și canalizate astfel încât să ne împlinim pe toate domeniile, atât profesional, cât și familial.

Așadar, optimismul și speranța pot fi înnăscute, dar pot fi și dobândite și exersate.

BIBLIOGRAFIE:

1. Cozolino, L. – *The Social Neuroscience of Education: Optimizing Attachment and Learning in the Classroom* - www.amazon.co.uk, 2013
2. Labaree, D. (2010) *Someone Has to Fail. The Zero-Sum Game of Public Schooling*, Harvard: University Press.
3. *Science Media Group at the Harvard-Smithsonian Center for Astrophysics in association with the Mind, Brain, and Education program at the Harvard GSE; and the Brain and Creativity Institute and Rossier SOE at the University of Southern California – Neuroscience & the Classroom: Making Connections*, California. 2012. ISBN: 1-57680-894-7

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Prof. Fănică Daniel
Școala Gimnazială Căndești
Loc. Căndești, jud. Buzău

Inteligența emoțională este capacitatea personală de identificare și gestionare eficientă a propriilor emoții în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educație etc). Finalitatea ei constă în atingerea scopurilor noastre, cu un minim de conflicte inter și intra-personale.

Ne-am întrebat adeseori ce îi face pe unii oameni, cu un coeficient de inteligență mediu sau chiar scăzut, să reușească în carieră. Ce îi face pe alții, cu un IQ ridicat, să aibă eșecuri, să stagneze în carieră? Răspunsul la acest aparent paradox este modul în care fiecare dintre ei își folosește inteligența emoțională (EQ).

Chiar dacă o persoană are suficiente cunoștințe și idei inteligente, dacă nu își cunoaște și nu reușește să-și gestioneze emoțiile și sentimentele, poate întâmpina dificultăți în încercarea de a-și construi relațiile cu ceilalți sau o carieră profesională de succes. Persoanele cu un înalt grad de autocunoaștere își dau seama cum sentimentele lor îi afectează, atât pe ei, cât și pe cei din jur.

Dezvoltarea inteligenței emoționale ne permite să ne punem în valoare aptitudinile intelectuale, creativitatea. Ne asigură reușita, atât în plan personal, cât și în cel profesional.

Elementele inteligenței emoționale:

1. Cunoașterea emoțiilor personale

Cunoașterea emoțiilor personale presupune identificarea și exprimarea lor coerentă, într-un context dat. În orice relație exprimăm informații, sentimente, fapte, amintiri. Uneori însă, ne este greu să exprimăm clar ceea ce vrem să spunem sau simțim - nu suntem coerenți, iar alteori ne este greu să înțelegem ceea ce ni se spune - intenția care se ascunde în spatele cuvintelor. Aceste situații sunt generatoare de conflict.

Pentru a le evita este important să putem codifica și decodifica mesajele transmise, la nivelul verbal sau non-verbal, astfel încât să transmitem și să înțelegem corect sensul mesajelor.

2. Gestionarea emoțiilor

Gestionarea emoțiilor se referă la capacitatea noastră de a alege modalitatea prin care ne vom exprima într-o anumită situație.

Pentru a ne gestiona emoțiile este important să ținem cont de:

Ce exprimăm?

Cum exprimăm?

Când exprimăm?

Unde exprimăm?

Cui exprimăm?

3. Direcționarea emoțiilor către scop

Scopul este criteriul după care ne gestionăm emoțiile. Este important să ținem cont de ceea ce vrem să facem sau să obținem, în mod concret:

- durata în timp - când vrem să atingem scopul
- participanți - de cine avem nevoie
- strategie - ce pași trebuie urmați
- resurse - de ce avem nevoie

4. Empatia

Este capacitatea de a intuit sau de a recunoaște emoțiile celorlalți. Empatia nu înseamnă să trăim emoțiile altor persoane, ci să le înțelegem pornind de la experiențele noastre.

5. Capacitatea de a construi relații interpersonale pozitive

Arta inteligenței emoționale se rezumă în cadrul acestei componente.

Astfel, avem posibilitatea de a ne crea propriile relații folosind elementele menționate până acum: ne fixăm scopurile, ne canalizăm energia și emoțiile în funcție de scop (folosind empatia ca instrument), ne exprimăm și identificăm emoțiile într-un mod coerent. Vom fi conștienți de responsabilitatea noastră și a celorlalți în relațiile interpersonale. Acest lucru ne va ajuta să reducem conflictele și să comunicăm eficient.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ LA COPII

Farkas Maria Rodica
Scoala Gimnaziala "I. G. DUCA"

Inteligența emoțională la copii, cunoscută și ca EQ (Emotional Quotient), este abilitatea de a identifica, înțelege, gestiona și utiliza emoțiile proprii și ale celorlalți. Este importantă pentru dezvoltarea social-emoțională, formarea de relații sănătoase și adaptarea la situații dificile.

Copiii cu inteligență emoțională ridicată pot identifica și verbaliza propriile emoții și ale celorlalți.

Inteligența emoțională este capacitatea personală de identificare și gestionare eficientă a propriilor emoții în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educație etc). Finalitatea ei constă în atingerea scopurilor noastre, cu un minim de conflicte inter și intra-personale.

Ne-am întrebat adeseori ce îi face pe unii oameni, cu un coeficient de inteligență mediu sau chiar scăzut, să reușească în carieră. Ce îi face pe alții, cu un IQ ridicat, să aibă eșecuri, să stagneze în carieră? Răspunsul la acest aparent paradox este modul în care fiecare dintre ei își folosește inteligența emoțională (EQ).

Chiar dacă o persoană are suficiente cunoștințe și idei inteligente, dacă nu își cunoaște și nu reușește să-și gestioneze emoțiile și sentimentele, poate întâmpina dificultăți în încercarea de a-și construi relațiile cu ceilalți sau o carieră profesională de succes. Persoanele cu un înalt grad de autocunoaștere își dau seama cum sentimentele lor îi afectează, atât pe ei, cât și pe cei din jur.

Dezvoltarea inteligenței emoționale ne permite să ne punem în valoare aptitudinile intelectuale, creativitatea. Ne asigură reușita, atât în plan personal, cât și în cel profesional.

Cum se poate dezvolta inteligența emoțională la copii?

- **Comunicare deschisă:**

Părinții pot vorbi cu copiii despre emoții, oferind suport și încurajare.

- **Joc și activități creative:**

Jocurile de rol, pictura, muzica și alte activități creative pot ajuta la exprimarea și gestionarea emoțiilor.

- **Exemplu:**

Copiii învață din comportamentul părinților, așa că este important să fiți un model de calm și înțelegere.

- **Respect și empatie:**

Încurajați copiii să fie empatici și să-și înțeleagă reciproc.

- **Gestionarea conflictelor:**

Încurajați copiii să rezolve conflictele în mod constructiv și să se expună la diverse situații sociale.

Elementele inteligenței emoționale:

1. Cunoașterea emoțiilor personale

Cunoașterea emoțiilor personale presupune identificarea și exprimarea lor coerentă, într-un context dat. În orice relație exprimăm informații, sentimente, fapte, amintiri. Uneori însă, ne este greu să exprimăm clar ceea ce vrem să spunem sau simțim - nu suntem coerenți, iar alteori ne este greu să înțelegem ceea ce ni se spune - intenția care se ascunde în spatele cuvintelor. Aceste situații sunt generatoare de conflict.

Pentru a le evita este important să putem codifica și decodifica mesajele transmise, la nivelul verbal sau non-verbal, astfel încât să transmitem și să înțelegem corect sensul mesajelor.

2. Gestionarea emoțiilor

Gestionarea emoțiilor se referă la capacitatea noastră de a alege modalitatea prin care ne vom exprima într-o anumită situație.

Pentru a ne gestiona emoțiile este important să ținem cont de:

Ce exprimăm?

Cum exprimăm?

Când exprimăm?

Unde exprimăm?

Cui exprimăm?

3. Direcționarea emoțiilor către scop

Scopul este criteriul după care ne gestionăm emoțiile. Este important să ținem cont de ceea ce vrem să facem sau să obținem, în mod concret:

- durată în timp - când vrem să atingem scopul
- participanți - de cine avem nevoie
- strategie - ce pași trebuie urmați
- resurse - de ce avem nevoie

4. Empatia

Este capacitatea de a intuit sau de a recunoaște emoțiile celorlalți. Empatia nu înseamnă să trăim emoțiile altor persoane, ci să le înțelegem pornind de la experiențele noastre.

5. Capacitatea de a construi relații interpersonale pozitive

Arta inteligenței emoționale se rezumă în cadrul acestei componente.

Astfel, avem posibilitatea de a ne crea propriile relații folosind elementele menționate până acum: ne fixăm scopurile, ne canalizăm energia și emoțiile în funcție de scop (folosind empatia ca instrument), ne exprimăm și identificăm emoțiile într-un mod coerent. Vom fi conștienți de responsabilitatea noastră și a celorlalți în relațiile interpersonale. Acest lucru ne va ajuta să reducem conflictele și să comunicăm eficient.

BIBLIOGRAFIE 1. Goleman, Daniel, Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, 2005; 2. Stein, Steven, Book, Howard, Forța inteligenței emoționale, Editura ALLFA, 2003; 3. Ryan, Richard, Edward, Deci, Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being, American Psychologist, January 2000; 4. Tara, Bennett-Goleman, Alchimia emoțională, Editura Curtea Veche, 2005.

Inteligența emoțională în structura educației contemporane

Ferenczi Elena

Școala Gimnazială „Mihai Viteazul”

Inteligența emoțională se referă la capacitatea individului de a recunoaște, pricepe, înțelege, gestiona emoțiile.

În ceea ce privește activitatea didactică, inteligența emoțională joacă în rol important în dezvoltarea gândirii elevilor precum și în educarea acestora în vederea integrării lor în societate. Astfel, se poate observa faptul că în viața de zi cu zi, inteligența cognitivă nu mai este suficientă pentru ca individul să poată face față provocărilor, nevoia dezvoltării inteligenței emoționale devenind esențială.

La vârsta școlară mică, se pot propune diferite activități de tip joc pentru dezvoltarea inteligenței emoționale.

De exemplu, pentru a ajuta elevul să înțeleagă că fiecare este unic, dar că totuși pot exista și asemănări între indivizi se poate implementa un joc în cadrul căruia elevul extrage un cartonaș pe care sunt scrise diferite trăsături ale unui coleg. În timp ce i se citesc aceste trăsături, elevul trebuie să se plimbe în sala de clasă, apropiindu-se de cel despre care consideră că poate fi vorba. La final află dacă a identificat corect sau nu colegul despre care era vorba. Astfel elevii află informații noi unii despre ceilalți, înțeleg că între ei pot exista atât asemănări cât și deosebiri.

Pentru cultivarea empatiei, poveștile terapeutice pot reprezenta un real ajutor. În urma audierii sau lecturării poveștii purtându-se discuții despre principalele aspecte evidențiate în text. Elevii astfel își exprimă părerea, ascultă părerea celorlalți, aduc argumente.

În urma audierii unei povești unde protagonistul greșește ceva și se preintă emoțiile trăite de acesta, elevii conștientizează sau asociază povestea cu un moment trăit de ei. În urma audierii poveștii, pe baza discuțiilor purtate, elevii deduc faptul că deși nu este bine să greșim și trebuie să avem grijă, uneori se strecoară erori. Acest aspect nu ne face mai puțin valoroși, important fiind să ne asumăm responsabilitatea, să conștientizăm unde și ce am greșit, să remediem situația și bineînțeles să ne asigurăm că nu mai repetăm acea eroare. Astfel se poate crea un climat educațional plăcut, un mediu în care elevului nu îi este teamă să răspundă.

Înelegerea emoțiilor la vârsta școlară mică pote reprezenta o adevărată provocare. În majoritatea cazurilor elevii reușind să distingă bucuria și tristețea. (Se simte bine, se simte rău) În vederea ajutării elevilor se pot implementa diferite jocuri reprezentând persoane cu diferite trăiri. Sarcina elevilor fiind cea de a privi imaginie cu atenție, în urma observației încercând să descrie ceea ce cred ei că simte personajul prezentat în imagine. Astfel, verbalizând, asociind imaginea

cu diferite trăiri, elevii ajung să recunoască mai multe emoții. În urma acestor jocuri de recunoaștere a emoțiilor se poate implementa un alt joc în cadrul căruia elevii au de extras diferite cartoane pe care sunt prezentate diferite situații: „ ai spart vaza preferată a mamei”, „te joci rațele și vânătorii alături de colegii tăi.”, „doamna învățătoare te apreciază pentru modul în careai lucrat”. În urma citirii informațiilor de pe aceste cartonașe elevii învață să distingă emoțiile pozitive și negative. Elevii învață în timp că fiecare problemă are soluții, că nu trebuie să ne panicăm, ci cu calm, să găsim soluția cea mai potrivită.

Putem observa faptul că inteligența emoțională este complementară inteligenței cognitive, astfel pentru a dezvoltare armonioasă trebuie să punem accent atât pe activitățile propriu zise cât și pe activitățile de dezvoltare personală.

Bibliografie:

1. Silvia Breben, “Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la vârsta preșcolară și școlară mică”, Ed. Reprograph, Craiova, 2010.

Inteligența emoțională în structura educației contemporane

Prof. Filip Anda Maria

Phd. Selyem Alexandru Cornel

Colegiul Național Avram Iancu - Câmpeni

Rezumat

În contextul evoluției rapide a sistemelor educaționale, inteligența emoțională (IE) a devenit un pilon fundamental în formarea indivizilor capabili să gestioneze eficient propriile emoții și relațiile interpersonale. Studiile din ultimele decenii susțin integrarea IE în procesul educațional ca mijloc de îmbunătățire a rezultatelor academice, a climatului școlar și a sănătății mintale a elevilor și profesorilor. Acest articol explorează conceptul de inteligență emoțională, principalele modele teoretice, importanța sa în educația contemporană, precum și exemple de bune practici în integrarea IE în curricula școlară. Sunt prezentate contribuțiile semnificative ale unor autori precum Daniel Goleman, Peter Salovey și John D. Mayer, dar și aplicațiile IE în programele educaționale internaționale. Concluziile evidențiază nevoia unei abordări sistemice și continue pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale în educație.

Introducere

Inteligența emoțională a devenit în ultimele decenii un subiect de interes major în cercetarea educațională și psihologică. Într-o eră marcată de schimbări rapide, digitalizare și complexitate socială, abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale altora este esențială pentru succesul personal, profesional și academic (Goleman, 1995). Educația contemporană nu mai poate fi concepută exclusiv ca un proces de transmitere a cunoștințelor, ci trebuie să includă dimensiuni afective și relaționale pentru a forma indivizi echilibrați și adaptabili.

Fundamentul teoretic al inteligenței emoționale

Definirea conceptului

Termenul de inteligență emoțională a fost introdus de Salovey și Mayer (1990), care o defineau ca „abilitatea de a monitoriza propriile emoții și emoțiile altora, de a le discrimina și de a

folosi aceste informații pentru a ghida gândirea și comportamentul.” Ulterior, Goleman (1995) a popularizat conceptul, lărgind definiția pentru a include un set de competențe emoționale esențiale în viața de zi cu zi.

Modele teoretice

Cele mai cunoscute modele ale IE sunt:

- **Modelul abilitațional (Salovey & Mayer, 1997):** IE este considerată o formă de inteligență cognitivă, bazată pe patru ramuri: perceperea emoțiilor, facilitarea gândirii prin emoții, înțelegerea emoțiilor și gestionarea acestora.
- **Modelul mixt (Goleman, 1995):** combină abilitățile emoționale cu trăsături de personalitate precum empatia, motivația și abilitățile sociale. Goleman identifică cinci componente: autocunoaștere, autoreglare, motivație, empatie și abilități sociale.
- **Modelul trăsăturilor (Petrides & Furnham, 2001):** IE este văzută ca o serie de trăsături emoționale și sociale ce influențează comportamentele adaptative.

Inteligența emoțională în educația contemporană

Justificarea integrării IE în sistemul educațional

Educația nu mai este centrată exclusiv pe dezvoltarea cognitivă. Noile paradigme educaționale promovează dezvoltarea holistică a elevului, care include dimensiuni cognitive, sociale și emoționale. Cercetările au arătat că nivelul ridicat de IE este asociat cu performanțe academice mai bune, un comportament prosocial crescut și o sănătate mintală îmbunătățită (Brackett, Rivers, & Salovey, 2011).

Beneficiile IE în mediul educațional

- **Creșterea performanțelor școlare:** Elevii cu o IE ridicată manifestă o mai bună concentrare, motivație intrinsecă și cooperare (Durlak et al., 2011).
- **Reducerea comportamentelor disruptive:** Programele de educație socio-emoțională contribuie la scăderea agresivității și a absenteismului (Zins et al., 2004).
- **Dezvoltarea relațiilor sănătoase:** Atât elevii, cât și cadrele didactice cu IE ridicată dezvoltă relații interpersonale pozitive, bazate pe empatie și comunicare asertivă (Jennings & Greenberg, 2009).

- **Îmbunătățirea climatului școlar:** O școală care promovează IE creează un mediu sigur, echitabil și favorabil învățării.

Aplicații ale IE în practica educațională

Programe educaționale internaționale

Un exemplu remarcabil este programul **RULER**, dezvoltat la Yale Center for Emotional Intelligence, care include o serie de practici pentru recunoașterea, înțelegerea, etichetarea, exprimarea și reglarea emoțiilor (Brackett et al., 2012). Rezultatele implementării acestui program arată o îmbunătățire semnificativă a climatului școlar și a performanței elevilor.

Un alt exemplu este programul **SEL (Social and Emotional Learning)** promovat de **CASEL** (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), care oferă un cadru pentru integrarea competențelor socio-emoționale în curricula școlară (CASEL, 2020).

Modele de integrare în curriculum

Integrarea IE în curriculum poate fi realizată transversal, prin:

- Activități de autocunoaștere și dezvoltare personală;
- Practici reflexive (jurnal emoțional);
- Exerciții de empatie în orele de literatură sau istorie;
- Strategii de mediere a conflictelor.

În unele țări, IE este integrată explicit în programele școlare. De exemplu, în Finlanda, învățarea socială și emoțională este parte integrantă a curriculumului național (Sahlberg, 2015).

Rolul cadrelor didactice în dezvoltarea IE

Profesorii joacă un rol esențial în modelarea comportamentelor emoționale ale elevilor. Un cadru didactic cu un nivel ridicat de IE este mai capabil să gestioneze situațiile tensionate din clasă, să construiască relații pozitive și să creeze un climat educațional sigur (Jennings & Greenberg, 2009).

Formarea cadrelor didactice în domeniul IE trebuie să devină o prioritate în formarea inițială și continuă. Programele de formare trebuie să includă teme precum gestionarea stresului, comunicarea empatică și rezolvarea conflictelor.

Inteligența emoțională și sănătatea mintală în școală

Un alt argument major pentru integrarea IE în educație este relația sa cu sănătatea mintală a elevilor. Într-o lume tot mai stresantă, marcată de anxietate, depresie și izolare socială, promovarea competențelor emoționale devine un act de prevenție și intervenție.

Studiile arată că elevii cu un nivel crescut de IE raportează mai puține simptome de anxietate și depresie și se simt mai conectați la școală (Mavroveli, Petrides, Rieffe, & Bakker, 2007).

Critici și provocări în aplicarea IE în educație

Deși beneficiile IE sunt larg recunoscute, există și critici. Unii cercetători avertizează asupra riscului de „psihologizare” excesivă a educației sau de evaluare mecanică a emoțiilor (Matthews, Zeidner, & Roberts, 2002). Alții subliniază dificultățile metodologice în măsurarea IE, precum și lipsa unor instrumente standardizate, mai ales la nivel internațional. De asemenea, provocările în implementare includ: lipsa de formare a profesorilor, rezistența sistemului educațional la inovație și lipsa resurselor financiare.

Direcții de dezvoltare viitoare

Pentru o integrare eficientă a IE în educația contemporană, este necesar:

- Elaborarea unor politici educaționale clare care să susțină învățarea socio-emoțională;
- Colaborarea interdisciplinară între psihologi, pedagogi și decidenți;
- Adaptarea formării cadrelor didactice la noile realități educaționale;
- Dezvoltarea unor instrumente valide de evaluare a IE;
- Utilizarea tehnologiei educaționale pentru susținerea învățării emoționale (ex: aplicații de mindfulness, realitate virtuală pentru empatie etc.).

Concluzii

Inteligența emoțională reprezintă o dimensiune esențială a educației contemporane, influențând atât rezultatele academice, cât și dezvoltarea personală și socială a elevilor. Într-un

context global în care se pune accent pe competențele secolului XXI, IE se regăsește printre cele mai relevante abilități pentru succesul pe termen lung. Integrarea sa în curriculum, sprijinirea cadrelor didactice și promovarea unui climat școlar empatic sunt pași necesari pentru o educație mai umană, echitabilă și durabilă.

Referințe bibliografice

Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>

Brackett, M. A., Reyes, M. R., Rivers, S. E., Elbertson, N. A., & Salovey, P. (2012). Assessing teachers' beliefs about social and emotional learning. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 30(3), 219–236. <https://doi.org/10.1177/0734282911424879>

CASEL. (2020). *What is SEL?*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/what-is-sel/>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>

Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. MIT Press.

Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C., & Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25(2), 263–275. <https://doi.org/10.1348/026151006X118577>

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>

Sahlberg, P. (2015). *Finnish lessons 2.0: What can the world learn from educational change in Finland?* Teachers College Press.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press

Inteligența emoțională și creativitatea în utilizarea instrumentelor Tehnologiei Informației și a Comunicațiilor (TIC)

Prof. Filip Valentina,
Colegiul Tehnic „Petru Mușat” Suceava

Inteligența Emoțională (IE)

Într-o lume tot mai digitalizată, succesul personal și profesional nu mai depinde doar de cunoștințele tehnice, ci și de capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile, de a colabora eficient și de a inova prin mijloace digitale. Astfel, inteligența emoțională (IE) și creativitatea au devenit competențe esențiale în utilizarea instrumentelor Tehnologiei Informației și a Comunicațiilor (TIC). Acest eseu explorează modul în care IE și creativitatea se îmbină pentru a optimiza experiența digitală și pentru a stimula inovația în societatea informațională.

Inteligența emoțională este capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și de a recunoaște, înțelege și influența emoțiile celorlalți.

Într-un context global dominat de digitalizare accelerată și transformări sociale rapide, competențele tehnice nu mai sunt suficiente pentru a garanta succesul personal și profesional. În paralel cu dezvoltarea infrastructurii tehnologice și a abilităților digitale, este tot mai clar că **inteligența emoțională și creativitatea** joacă un rol esențial în utilizarea eficientă și responsabilă a instrumentelor Tehnologiei Informației și a Comunicațiilor (TIC). Aceste trăsături contribuie nu doar la optimizarea performanței digitale, ci și la cultivarea unei atitudini critice, inovatoare și empatică în mediile online și hibride.

Componente principale ale IE (conform psihologului Daniel Goleman) **sunt:**

- Conștientizarea de sine (self-awareness)
- Autoreglarea emoțională (self-regulation)
- Motivația internă
- Empatia
- Abilitățile sociale

Relevanța IE în utilizarea TIC este evidențiată prin:

- Gestionarea stresului digital (suprasolicitarea de informații, burnout).
- Comunicarea eficientă în medii online (email, chat, platforme colaborative).
- Colaborarea empatică în echipe virtuale.
- Rezolvarea conflictelor în medii digitale.

Inteligența emoțională susține și amplifică creativitatea în contextul utilizării TIC:

Inteligență Emoțională	Impact asupra Creativității Digitale
Autoreglare emoțională	Permite menținerea concentrării și perseverenței în proiecte TIC complexe.
Empatie	Ajută la crearea de produse digitale relevante pentru utilizatori.
Abilități sociale	Facilitează colaborarea creativă în echipe digitale.
Conștientizare de sine	Încurajează asumarea riscurilor și exprimarea ideilor originale.

Provocări: lipsa alfabetizării digitale și emoționale; dependența de tehnologie; lipsa empatiei în comunicarea online.

Oportunități: dezvoltarea competențelor transversale; inovație prin colaborare globală; creșterea rezilienței personale în medii digitale

Inteligența emoțională în contextul digital

Inteligența emoțională, așa cum este definită de psihologul Daniel Goleman, include cinci dimensiuni esențiale: conștientizarea de sine, autoreglarea emoțională, motivația internă, empatia și abilitățile sociale. În mediile digitale, aceste abilități devin indispensabile.

Pe platformele de comunicare, de exemplu, lipsa interacțiunii față în față poate duce la interpretări greșite, la conflicte sau la sentimente de izolare. Aici, empatia și autoreglarea emoțională joacă un rol crucial. O persoană cu un nivel ridicat de IE va ști cum să transmită un mesaj clar, fără a jigni, și cum să înțeleagă stările emoționale ale interlocutorilor săi, chiar și în absența limbajului nonverbal.

De asemenea, IE ajută la gestionarea stresului digital – un fenomen tot mai prezent în viața celor care folosesc intens tehnologia. Deadline-uri strânse, multitasking-ul sau bombardamentul informațional pot crea anxietate sau epuizare. O bună conștientizare de sine permite recunoașterea acestor stări și adoptarea unor strategii eficiente de autoreglare.

Creativitatea în utilizarea TIC

Tehnologia nu este doar un instrument de automatizare sau comunicare, ci și un mediu propice exprimării creative. Aplicațiile de editare video, platformele de design grafic, programele de realitate augmentată sau chiar instrumentele de inteligență artificială oferă spații largi pentru inovare.

Creativitatea digitală nu înseamnă doar a crea ceva „nou”, ci și a combina resurse, idei și medii diferite pentru a găsi soluții originale. Astfel, un profesor creativ poate transforma o lecție obișnuită într-o experiență interactivă folosind aplicații precum Genially sau Kahoot, în timp ce un antreprenor poate folosi platforme digitale pentru a-și promova ideile într-un mod autentic și captivant.

Inteligența emoțională este o competență indispensabilă în spațiul digital, iar *creativitatea digitală* presupune utilizarea tehnologiei nu doar ca instrument funcțional, ci ca mediu de exprimare, inovație și rezolvare de probleme.

Inteligența emoțională (IE), definită de psihologul Daniel Goleman ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe cele ale altora, devine un factor-cheie în interacțiunile virtuale. Spre deosebire de comunicarea față în față, unde limbajul non-verbal joacă un rol major, comunicarea digitală este adesea expusă interpretărilor greșite, confuziilor și, uneori, comportamentului pasiv-agresiv.

De exemplu, în cadrul unei echipe care colaborează printr-o platformă precum Microsoft Teams sau Google Workspace, lipsa inteligenței emoționale poate duce la conflicte, demotivare sau dezorganizare. În schimb, un lider digital empatic va ști să ofere feedback constructiv, să recunoască eforturile membrilor echipei și să creeze un climat de încredere, chiar și în lipsa interacțiunii fizice.

În plus, în mediul educațional, profesorii și elevii care manifestă *inteligență emoțională* pot naviga mai ușor provocările învățământului online. Astfel, profesorii pot recunoaște semnele de epuizare digitală în rândul elevilor și pot adapta metodele de predare pentru a susține nu doar performanța academică, ci și echilibrul emoțional al acestora.

Modalități de manifestare a creativității digitale:

- Utilizarea aplicațiilor de design grafic, video, programare, inteligență artificială.
- Dezvoltarea de soluții digitale personalizate (aplicații, site-uri, jocuri).
- Gândire originală în prezentarea conținutului (prezentări interactive, storytelling digital).
- Combinarea resurselor digitale pentru rezultate noi și valoroase.

Creativitatea în utilizarea TIC - de la simplu consumator la creator digital

Creativitatea, ca abilitate de a genera idei originale și utile, este esențială într-o epocă în care tehnologia oferă resurse nelimitate pentru exprimare, colaborare și inovare. TIC nu mai înseamnă doar folosirea unor programe standard, ci presupune integrarea multiplor instrumente în moduri flexibile, personalizate și imaginative.

Un exemplu relevant îl reprezintă utilizarea platformelor precum Canva, Adobe Creative Cloud sau Scratch în scopuri educaționale și profesionale. Un elev creativ va putea realiza o prezentare interactivă, un infografic vizual atractiv sau chiar un prototip de aplicație educațională, combinând cunoștințele tehnice cu o viziune artistică și funcțională. Utilizarea platformelor precum Kahoot, Genially într-un mod creativ, adaptat emoțional la nevoile elevilor este de asemeni un foarte bun exemplu.

În mediul de afaceri, creativitatea digitală permite companiilor să se diferențieze pe piață prin campanii de marketing inovatoare, produse tehnologice adaptate nevoilor reale ale utilizatorilor sau soluții sustenabile dezvoltate prin tehnologii emergente precum inteligența artificială sau blockchain.

Sinergia dintre inteligența emoțională și creativitate în mediul digital

Inteligența emoțională și creativitatea nu sunt calități izolate, ci se potențează reciproc. Creativitatea autentică are nevoie de un mediu sigur din punct de vedere emoțional, în care oamenii se simt încurajați să greșească, să experimenteze și să își exprime ideile fără frica de judecată. La rândul ei, creativitatea poate deveni o formă de rezolvare a conflictelor emoționale, oferind soluții inovatoare în situații tensionate sau stresante.

De exemplu, într-un context de învățare colaborativă online, un proiect de grup care implică realizarea unui material video sau a unui podcast poate stimula atât empatia între participanți, cât și dezvoltarea creativității tehnice și expresive. În același timp, conflictele sau diferențele de opinie pot fi gestionate cu maturitate emoțională, iar ideile divergente pot deveni puncte de plecare pentru soluții originale.

Cu toate acestea, dezvoltarea inteligenței emoționale și a creativității în utilizarea TIC presupune și o serie de provocări. Printre acestea se numără dependența de tehnologie, izolarea socială, supraîncărcarea informațională sau dificultățile de concentrare și gestionare a timpului. Este esențial ca utilizatorii, în special tinerii, să fie educați nu doar în privința competențelor tehnice, ci și în privința utilizării conștiente și echilibrate a tehnologiei.

Școlile, universitățile și organizațiile trebuie să includă în programele lor de formare componente dedicate dezvoltării inteligenței emoționale, gândirii critice și creativității digitale. Acestea pot lua forma atelierelor de lucru, a proiectelor interdisciplinare sau a programelor de mentorat digital.

În concluzie, **utilizarea instrumentelor TIC într-un mod eficient**, relevant și responsabil nu poate fi realizată în absența unor competențe umane fundamentale precum *inteligența emoțională* și *creativitatea*. Aceste calități nu doar că îmbunătățesc interacțiunile în mediul digital, dar contribuie și la formarea unor cetățeni capabili să navigheze lumea virtuală cu empatie, curaj și viziune inovatoare.

Într-o lume în care tehnologia evoluează constant, umanitatea utilizatorilor rămâne cel mai valoros instrument digital.

Inteligența emoțională și *creativitatea* sunt competențe esențiale în era digitală. Împreună, ele pot transforma utilizarea TIC într-o experiență empatică, inovatoare și profund umană.

Bibliografie

- **Goleman, Daniel.** *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing, 2008.
– Lucrare fundamentală care explică conceptul de inteligență emoțională și aplicabilitatea sa în viața personală și profesională.
- **Robinson, Ken.** *Out of Our Minds: Learning to be Creative*. Wiley, 2017.
– Analiza importanței creativității în educație și cum poate aceasta fi susținută prin tehnologie.
- **Salovey, Peter & Mayer, John D.** "Emotional Intelligence." *Imagination, Cognition and Personality*, vol. 9, no. 3, 1990, pp. 185–211.
– Articol academic în care a fost introdus pentru prima dată conceptul de „inteligență emoțională”.
- **Csikszentmihalyi, Mihaly.** *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. Harper Perennial, 1997.

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA COPII

profesor-consilier școlar Florea Nicoleta-Adriana, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Dolj - Compartimentul de Servicii Educaționale Specializate

Inteligența emoțională este un termen care poate trece drept oximoron, deoarece reunește concepte și idei adesea contradictorii: cognițiile sunt asociate ideii de rațiune, fiind considerate procese evolute și de înalt nivel, în timp ce emoțiile sunt asociate ideii de pasiune, de iraționalitate, și considerate procese primare. Diferitele curente de gândire occidentală reflectă această opoziție: dacă stoicii au pus în relief primordialitatea rațiunii, în schimb, romanticii au făcut din emoții un principiu de viață.

O definiție a inteligenței emoționale nu este ușor de oferit. Autorii se pun de acord însă atunci când afirmă că inteligența emoțională oferă un cadru conceptual științific ideii conform căreia indivizii diferă între ei în funcție de maniera în care fiecare acordă atenție, tratează și utilizează informația afectivă de natură intrapersonală (spre exemplu, managementul propriilor emoții) și interpersonală (spre exemplu, managementul emoțiilor celorlalți). (Petrides & Furnham, 2003).

O persoană are inteligență emoțională când poate dirija cu propriile emoții, când poate influența emoțiile altor persoane. Persoanele inteligente emoțional elucidează, depistează ușor emoțiile oamenilor și pot obține maximum de beneficii din relațiile sociale, adaptându-și comportamentul în funcție atât de persoană, cât și de context.

Lumea complexă în care trăim ne face să conștientizăm din ce în ce mai mult că inteligența emoțională, modul în care ne stăpânim și înțelegem emoțiile, are un rol important în dobândirea fericirii personale și a succesului în viață. În genere, inteligența emoțională este definită ca abilitatea de a observa, diferenția și înțelege propriile emoții, ale celor din jur și de a folosi informațiile obținute în ghidarea propriilor acțiuni, propriului comportament. IQ-ul academic nu este suficient pentru a reuși în viață. Inteligența emoțională fiind un ingredient cheie pentru succesul în viața personală și profesională. Nivelul ridicat al inteligenței emoționale este o caracteristică importantă a liderilor de succes. Inteligența emoțională trebuie dezvoltată în orice perioadă a vieții. Orice părinte își dorește să aibă o relație cât mai frumoasă și reușită cu proprii copii. Secretul constă nu în promovarea unei discipline sociale rigide, autoritare, bazată pe impunerea unor reguli false și confuze, dar prin dezvoltarea comportamentului copilului, prin înțelegerea emoțiilor lui.

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

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

Putem dezvolta inteligența emoțională la copii prin dezvoltarea unor abilități importante:

- *Înțelegerea emoțiilor personale și ale altor persoane.* Această abilitate se referă la capacitatea de a identifica și denumi corect stările emoționale, atât proprii, cât și ale altor persoane, dar și la capacitatea de a face discriminări fine între intensități diferite ale aceleiași emoții, stări emoționale, în special a celor mai fine, mai subtile. De exemplu, starea de agresivitate a unei persoane, mai mult sau mai puțin evidentă pentru alți oameni. Este vorba, de fapt, despre dezvoltarea capacității de a vedea starea emoțională a altor persoane indiferent de modul în care aceștia se manifestă verbal sau comportamental. Această abilitate la copii începe să se dezvolte mai ales după vârsta de 4-5 ani, după ce neurologic, copilul a atins pragul de maturitate necesar pentru a înțelege ce gândesc alte persoane din perspectiva lor personală.

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

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

Părinții pot educa această abilitate descriindu-și cu acuratețe propriile stări emoționale și etichetându-le verbal corect, explicând copiilor ce simt și ce anume le-a generat acea stare emoțională. De exemplu: „mă simt nervos pentru că...” sau „sunt puțin alarmat pentru că...”. Citindu-le povești și analizând trăirile personajelor, consecințele comportamentelor lor în diverse situații, copiii pot fi ajutați să înțeleagă mai ușor cauzele și efectele comportamentale în plan emoțional. Părinții trebuie să manifeste un comportament firesc și adecvat și să nu – și mascheze stările emoționale adevărate. De exemplu, să manifeste bucurie sau euforie atunci când simt acest lucru. Un comportament falsificat induce în eroare copilul, îi poate genera frustrări și poate duce la formarea unei personalități false, cu efecte psihologice negative pe termen lung. Părinții servesc ca model pentru copii prin felul

în care își controlează emoțiile. În acest caz un bun exemplu de autocontrol din partea părinților este cea mai bună lecție de dezvoltare a inteligenței emoționale. Prin modul în care părinții reacționează la emoțiile altor persoane în diverse situații din viață, oferă copiilor modele de imitare, mai mult sau mai puțin valoroase, pe care copiii le vor imita în diverse situații.

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

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

Pentru o dezvoltare emoțională corectă a copilului, părinții trebuie

- să se cunoască pe sine, să nu-și verse furia pe copii, pe cei din jur, să-și reducă frustrările;
- să-și recunoască emoțiile și abia apoi să le exprime, să învețe ce să facă cu ele în relațiile cu copilul, alte persoane;
- nu vor țipa la copii, își vor păstra calmul, pentru a fi un model pozitiv, a-i arăta copilului cum să se comporte când este furios sau când cineva îl supără. Este mai bine să-l încurajăm să se gândească asupra propriilor emoții, decât să țipăm la el;
- vor încuraja copilul de fiecare dată când va face o faptă bună sau când are o reușită, succes, pentru a dezvolta comportamentul pozitiv.

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

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

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

1. *Nu vom spune copilului să se abțină de la propriile emoții, sentimente, dar îl vom încuraja.* Un copil care este determinat să-și ascundă sentimentele, va respinge pe oricine, sau se va închide în sine

și, treptat, se va distruge. Când dezvoltăm la copil abilitățile inteligenței emoționale, îl învățăm cum să-și identifice și să-și recunoască propriile sentimente. Odată ce el este capabil să facă acest lucru, el va depista că sunt momente când nevoile unei situații îl pot face să reacționeze conform sentimentelor ori împotriva lor. Așa un comportament va dezvolta emoțional copilul, nu-l va inhiba.

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

3. *Susținem, încurajăm copiii în situațiile pozitive.* Susținerea, încurajarea copilului în situațiile pozitive îl va ajuta să-și descopere propria identitate, ca persoană căreia îi pasă de sine și de alții. Printr-o selecție atentă a cuvintelor evidențiem situațiile în care el a oferit un model de comportament corect. De exemplu: „Am observat cum l-ai ajutat pe fratele tău, colegul tău, atunci când el se simțea rău, chiar dacă a fost neprietenos cu tine. Am fost impresionat de comportamentul tău”

Din cele spuse ne dăm seama de importanța și necesitatea dezvoltării emoționale, inteligenței emoționale la copii. Fiecare părinte trebuie să-și asume responsabilitatea de a dezvolta la copii capacitatea de a pătrunde în lumea emoțiilor, în profunzimea lumii lor emoționale. Copiii trebuie învățați să-și gestioneze sănătos emoțiile, chiar și cele dificile. Aici ei trebuie susținuți, ghidați de către părinți. Toți părinții doresc să aibă copii sănătoși, atât fizic, cât și emoțional. După cum învățăm copiii să aibă grijă singuri de corpul lor, tot așa, ei au nevoie să învețe modalități concrete și potrivite pentru a-și gestiona singuri emoțiile. Inteligența emoțională este abilitatea de a identifica, folosi, înțelege, și de a gestiona pozitiv emoțiile. Aceasta este cheia succesului în societate, de aceea cunoștințele, abilitățile, deprinderile, competențele necesare în domeniu trebuie dezvoltate de timpuriu, din copilărie.

Bibliografie

1. Bradberry T., Greaves J., *Inteligența emoțională*, Editura Litera, București, 2016;
2. Cury A., *Eliberează-te de temnița emoțiilor*, Editura For You, București, 2013;
3. Elias M.J., Tobias S.E., Fridlander B.S., *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Editura Curtea veche, București, 2002;
4. Goleman D., *Inteligența emoțională*, Editura Curtea veche, București, 2001;
5. Segal J., *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, Editura Teora, București, 2000.

**PROIECTUL DE PARTENERIAT EDUCAȚIONAL
„DEZVOLTAREA PSIHO-EMOȚIONALĂ A PREȘCOLARILOR ȘI ELEVILOR PRIN
METODE, PROCEDEE ȘI TEHNICI DE PREDARE-ÎNVĂȚARE-EVALUARE ȘI DE
CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ INOVATIVE”**

**profesor consilier școlar Nicoleta-Adriana Florea, Centrul Județean de Resurse și Asistență
Educațională Dolj – Compartimentul de Servicii Educaționale Specializate**

DOMENIUL ȘI TIPUL DE EDUCAȚIE:

- educație emoțională;
- consiliere psihopedagogică;
- dezvoltare personală;
- educație incluzivă/ promovarea echității în educație;
- activități extrașcolare

TIPUL DE PROIECT: județean

COORDONATORI:

- profesor consilier școlar Nicoleta-Adriana Florea, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Dolj;
- directorii unităților școlare partenere.

ARGUMENT:

Lumea complexă în care trăim ne face să conștientizăm din ce în ce mai mult că inteligența emoțională, adică modul în care ne stăpânim și ne înțelegem emoțiile, joacă un rol esențial în dobândirea fericirii și a succesului în viață.

Foarte mult timp, inteligența intelectuală sau cognitivă a primat în fața celei emoționale, în modul în care copiii au fost educați. În prezent, specialiștii confirmă faptul că inteligența emoțională joacă un rol fundamental în formarea și dezvoltarea unor copii deștepți, fericiți și de succes.

Competența emoțională este definită drept capacitatea de a recunoaște și interpreta emoțiile proprii și ale celorlalți precum și abilitatea de a gestiona adecvat situațiile cu încărcătură emoțională. Competențele educaționale sunt împărțite în trei categorii. Prima se referă la trăirea și exprimarea emoțiilor, a doua – înțelegerea și recunoașterea emoțiilor, iar ultima este reglarea emoțională.

Emoțiile sunt reacții subiective la un eveniment relevant și ele reprezintă un aspect central al vieții noastre. Dobândirea competențelor emoționale asigură sănătatea mentală a unei persoane.

Cunoașterea și acceptarea de sine sunt variabile fundamentale în funcționarea și adaptarea optimă la mediul social, în menținerea sănătății mentale și emoționale.

Conform psihologiei umaniste dezvoltată de Carl Rogers și Abraham Maslow, fiecare persoană este valoroasă în sine. Prin natura sa umană, are capacitatea de a se dezvolta și de a-și alege propriul destin, de a-și valida calitățile și caracteristicile pozitive în măsura în care mediul îi creează condițiile de actualizare a sinelui. Acceptarea necondiționată (indiferent de performanțe) și gândirea pozitivă (convingerea că fiecare persoană are ceva bun) sunt atitudini care favorizează dezvoltarea personală.

Acest proiect se corelează astfel cu demersurile de la național - recomandările Ministerului Educației - care vizează asigurarea suportului psiho-emoțional pentru copii, precum și sporirea siguranței acestora la școală și în comunitate. Profesorii implicați în acest demers vor aplica la clasă metode, procedee și tehnici de abordare a predării-învățării-evaluării inovative și de consiliere psihopedagogică, preluate din cercetarea educațională de profil, promovate de Ministerul Educației și Cercetării prin scrisori metodice. Vor fi implementate recomandările specialiștilor Colegiului

Psihologilor din România și ai Ministerului Educației și Cercetării și vor fi utilizate materialele, care cuprind activități ce abordează trei teme legate de sănătatea psiho-emoțională: înțelegerea emoțiilor de bază, a consecințelor și contextelor acestora; exprimarea și trăirea emoțiilor; reglarea emoțională și controlul mediului.

Cadrele didactice de la unitățile școlare partenere și-au propus să realizeze cu sprijinul profesorilor consilieri școlari și al specialiștilor de la Facultatea de Științe Sociale, Universitatea din Craiova, o serie de activități de consiliere psihopedagogică, având la bază metode, procedee și tehnici inovative, în scopul dezvoltării competențelor socio-emoționale ale preșcolarilor și elevilor, formării unei atitudini pozitive față de sine ca persoană unică, valoroasă și conștientizării importanței autocunoașterii, cunoașterii și intercunoașterii în dezvoltarea personală și integrarea socială.

De asemenea, acest proiect își propune realizarea unor activități în vederea realizării echității în educație, activități de educație incluzivă prin implicarea elevilor din grupurile dezavantajate (elevii cu cerințe educaționale speciale integrați în învățământul de masă, școlarizați la domiciliu sau în spital, cu statut social, economic sau cultural scăzut, reîntorși în România, refugiați, separați temporar sau definitiv de părinți, din comunități izolate, din sistemul de protecție socială, cu părinții plecați în străinătate, părinți minori).

APLICANTUL: profesorii consilieri școlari și cadrele didactice din unitățile școlare partenere.

SCOP:

- Consilierea preșcolarilor și elevilor în scopul formării și consolidării abilităților specifice dezvoltării emoționale prin recunoașterea, exprimarea, înțelegerea, reglarea/ autoreglarea emoțiilor;
- Dezvoltarea capacității de autocunoaștere, a atitudinii pozitive față de sine și abilităților de interrelaționare, în scopul integrării active în societate;
- Implicarea elevilor aparținând minorităților naționale și a celor din grupurile dezavantajate în activitățile din cadrul acestui proiect.

OBIECTIVE:

- Recunoașterea și exprimarea emoțiilor proprii sau ale altor persoane, realizând corelații între cauze și comportamente;
- Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de sine ca persoană unică și valoroasă;
- Dezvoltarea abilităților de autoevaluare realistă a propriilor caracteristici și de autoreglare emoțională și comportamentală în situații diverse legate de viață și de activitatea școlară;
- Să manifeste empatie și abilități de relaționare socială prin interacțiune pozitivă cu cei din jur (copii/ adulți);
- Dezvoltarea responsabilității sociale și formarea deprinderilor de interacțiune socială;
- Analiza efectului influențelor sociale și a relațiilor interpersonale asupra dezvoltării personale;
- Conștientizarea importanței autocunoașterii, cunoașterii și intercunoașterii în dezvoltarea personală și integrarea socială;
- Constituirea unui parteneriat între specialiștii participanți la program, preșcolarii, elevii și părinții acestora, vizând unitatea formării și dezvoltarea unor comportamente adecvate în rândul copiilor și tinerilor.

GRUPUL ȚINTĂ/ BENEFICIARI:

Preșcolarii, elevii, părinții acestora și cadrele didactice din unitățile de învățământ implicate în desfășurarea proiectului.

Se va urmări implicarea prioritară în activități a elevilor din grupurile dezavantajate (elevii cu cerințe educaționale speciale integrați în învățământul de masă, școlarizați la domiciliu sau în spital, cu statut social, economic sau cultural scăzut, reîntorși în România, refugiați, separați

temporar sau definitiv de părinți, din comunități izolate, din sistemul de protecție socială, cu părinți plecați în străinătate, părinți minori).

DURATA: anii școlari 2024-2025, 2025-2026, 2026-2027 și 2027-2028.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚILOR:

- ✓ octombrie 2024: - Acțiuni de informare asupra proiectului, asupra modalităților de desfășurare.
- ✓ noiembrie 2024 - mai 2025: se vor desfășura lunar activități care să permită îndeplinirea obiectivelor proiectului:
 - Activități de consiliere cu preșcolarii, elevii, părinții și cadrele didactice implicate în program:
 - ☺ *Cunoaștere de sine - imagine de sine;*
 - ☺ *Elemente interne și externe care concurează la formarea imaginii de sine;*
 - ☺ *Călătorie în lumea emoțiilor;*
 - ☺ *(Auto)evaluare personală - modalități de realizare;*
 - ☺ *Exprimarea emoțiilor. Autoreglarea emoțiilor și sentimentelor;*
 - ☺ *Roata sentimentelor;*
 - ☺ *Stima de sine. Abuzul emoțional și fizic: obstacol major în formarea stimei de sine;*
 - ☺ *Abilități de comunicare și relaționare cu ceilalți;*
 - ☺ *Regulile grupului/presiunea grupului.*
- ✓ Diseminarea activităților derulate cu succes în unitățile partenere;
- Activitățile vor fi continuate în anii școlari 2025-2026, 2026-2027 și 2027-2028, conform aceluiași calendar.

METODE ȘI TEHNICI DE LUCRU/ FORME DE ORGANIZARE:

- Explozia stelară;
- Fishbow;
- Mozaicul;
- Turul galeriei;
- Brainstormingul;
- Ciorchinele;
- Cubul;
- Pălăriile gânditoare;
- Jocul de rol;
- Psihodrama;
- Dezbateră în grupuri sau în perechi;
- Work-shop-uri;
- Lectorate cu părinți;
- Cursuri pentru cadrele didactice etc.

REZULTATE:

- Dezvoltarea emoțională, dezvoltarea capacității de autocunoaștere, a atitudinii pozitive față de sine și abilităților de interrelaționare ale preșcolarilor și elevilor implicați în program;
- Realizarea unei publicități eficiente la nivelul școlii, prin utilizarea materialelor realizate și informațiilor primite în cadrul programului;
- Folosirea materialelor realizate și a experienței dobândite în diverse schimburi de experiență cu alte unități școlare participante la program și nu numai.

RESURSE UMANE:

- elevii și familiile acestora;
- cadrele didactice de la unitățile școlare partenere.

PARTENERI:

- ❑ Facultatea de Științe Sociale, Universitatea din Craiova;
- ❑ Liceul Teoretic Amărăștii de Jos;
- ❑ Liceul Tehnologic UCECOM *Spiru Haret* Craiova;
- ❑ Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Dolj;
- ❑ Școala Gimnazială *Nicolae Bălcescu* Craiova;
- ❑ Școala Profesională Daneți;
- ❑ Școala Gimnazială Dobrotești;
- ❑ Școala Gimnazială Drăgotești;
- ❑ Școala Gimnazială Ghercești;
- ❑ Școala Gimnazială Leșile;
- ❑ Școala Gimnazială Nr. 1 Mârșani;
- ❑ Școala Gimnazială *Alexandru Nicolaid* Mischii;
- ❑ Școala Gimnazială Pielești.

EVALUARE-CALITATE:

- ❑ Îndeplinirea obiectivelor propuse;
- ❑ Analiza activităților.

SUSTENABILITATEA PROIECTULUI:

- ❑ Proiectul poate fi continuat și în anii viitori.

BUGETUL PROIECTULUI:

- ❑ Donații de la Fundația Învățământului Preuniversitar al Cooperației Meșteșugărești „Spiru Haret”, Filiala Craiova și Asociația „Work Together”.

BIBLIOGRAFIE:

1. Goleman D., *Inteligența emoțională*, Editura Curtea veche, București, 2001;
2. Segal J., *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, Editura Teora, București, 2000.

prof. Florescu Anuța Dorinela

Șc. Gim. nr. 1, Gura Humorului, jud. SV; Șc. Gim. "T. Ștefanelli", C-lung. Mold. jud. SV

Titlu: Inteligența Emoțională în Structura Educației Contemporane

Inteligența Emoțională – Fundament al Educației Contemporane Centrate pe Elev

Rezumat

Lucrarea analizează impactul inteligenței emoționale în educația contemporană, subliniind rolul empatiei, al prevenirii abandonului școlar și al integrării artelor vizuale în procesul de învățare. Pe baza teoriei inteligențelor multiple (Howard Gardner) și a cercetărilor în domeniul inteligenței emoționale (Salovey, Mayer, Goleman), sunt prezentate metode concrete prin care școala poate deveni un mediu favorabil echilibrului emoțional și dezvoltării personale. Se argumentează că arta vizuală reprezintă un mijloc privilegiat de exprimare afectivă și formare a empatiei, contribuind astfel la adaptarea socială și emoțională a elevilor. Lucrarea oferă strategii educaționale aplicabile și promovează o abordare interdisciplinară a educației.

Cuvinte-cheie: inteligență emoțională, empatie, educație, artă, abandon școlar, inteligențe multiple

Introducere

Inteligența emoțională (IE) este o componentă esențială a dezvoltării personale și profesionale, cu impact direct asupra procesului educațional. Lucrarea de față explorează rolul IE în cadrul educației contemporane, argumentând necesitatea integrării sale în curriculum și în formarea cadrelor didactice. Prin revizuirea conceptelor teoretice și a cercetărilor recente, sunt analizate beneficiile cultivării competențelor emoționale atât pentru elevi, cât și pentru profesori, cu accent pe impactul asupra climatului educațional, performanței academice și relațiilor interumane. Sunt propuse strategii concrete de integrare a IE în procesul didactic, precum și soluții pentru depășirea provocărilor actuale, inclusiv prin intermediul artelor vizuale, care pot deveni un instrument eficient de exprimare și reflecție emoțională.

Educația contemporană se află într-un proces de transformare profundă, marcată de globalizare, digitalizare și schimbări sociale accelerate. În acest context, abilitățile cognitive nu mai sunt suficiente pentru succesul individual și colectiv. Inteligența emoțională, ca ansamblu de competențe care vizează recunoașterea, exprimarea și gestionarea emoțiilor, devine un pilon fundamental în procesul de formare a elevilor.

Definirea conceptului de Inteligență Emoțională

Daniel Goleman (1995) a popularizat conceptul de inteligență emoțională, inspirându-se din studiile lui Salovey și Mayer (1990), care definesc IE ca fiind capacitatea de a percepe, accesa și genera emoții pentru a asista gândirea, de a înțelege emoțiile și de a le regla pentru o dezvoltare emoțională și intelectuală eficientă.

IE include competențe precum conștiința de sine, autocontrolul, empatia, motivația și abilitățile sociale.

Importanța IE în educație

INTELIGENȚA EMOTIIONALĂ ÎN ȘCOALĂ

În școală, manifestările inteligenței emoționale se reflectă în climatul clasei, în calitatea relației profesor-elev și în capacitatea elevilor de a face față stresului sau conflictelor. Elevii cu un nivel ridicat de IE sunt mai capabili să colaboreze, să își exprime sentimentele într-un mod sănătos și să rezolve problemele cu empatie și responsabilitate.

Programele de tip SEL (Social Emotional Learning) au fost implementate în multe țări, cu rezultate remarcabile: îmbunătățirea climatului școlar, reducerea comportamentelor disruptive, creșterea motivației pentru învățare. În România, interesul pentru educația socio-emoțională este în creștere, însă aplicarea sistematică este încă în stadiu incipient.

Promovarea empatiei și inteligenței emoționale are, de asemenea, un impact pozitiv în prevenirea abandonului școlar. Elevii care simt că sunt înțeleși, acceptați și susținuți emoțional sunt mai predispuși să rămână în sistemul educațional. Astfel, relația pozitivă cu profesorii și colegii, precum și oportunitatea de a se exprima afectiv, pot constitui factori de retenție școlară importanți.

Studiile arată că elevii cu un nivel ridicat de IE au performanțe academice mai bune, relații sociale mai armonioase și o capacitate mai mare de adaptare la stres. Profesorii cu IE dezvoltată pot crea un climat educațional pozitiv, pot gestiona mai bine conflictele și pot sprijini dezvoltarea integrală a elevilor.

Modalități de integrare a IE în școală

- Introducerea orelor de educație socio-emoțională în curriculum
- Formarea cadrelor didactice prin cursuri specifice
- Activități de grup, jocuri de rol, reflecții personale
- Proiecte educaționale interdisciplinare centrate pe colaborare și empatie
- Consilierea psihologică și sprijinul emoțional continuu
- Activități artistice – desenul, pictura, colajul și modelajul pot deveni instrumente puternice de exprimare emoțională, ajutând elevii să înțeleagă și să comunice stări afective complexe. Artele vizuale pot facilita dezvoltarea empatiei și a gândirii reflexive, oferind un mediu sigur de explorare a sinelui.

ROLUL ARTELOR PLASTICE ÎN DEZVOLTAREA IE

Artele vizuale oferă un cadru ideal pentru exprimarea emoțiilor, introspecție și comunicare non-verbală. Prin desen, pictură, colaj, modelaj sau alte tehnici plastice, elevii pot exterioriza stări afective complexe, uneori greu de exprimat în cuvinte.

Provocări și soluții

Provocări:

Printre obstacolele întâlnite în aplicarea unei educații centrate pe IE se numără:

Curriculum rigid, focalizat pe rezultate cognitive;

Pregătirea insuficientă a cadrelor didactice în domeniul educației emoționale;

Subfinanțarea domeniilor artistice în școli;

Lipsa de recunoaștere a importanței competențelor socio-emoționale în evaluarea școlară.

Soluții:

Includerea obligatorie a modulelor de educație emoțională în formarea inițială și continuă a cadrelor didactice;

Alocarea unui spațiu semnificativ activităților artistice și creative;

Sprijin instituțional pentru proiectele educaționale interdisciplinare și creative;

Promovarea modelelor educaționale incluzive, bazate pe empatie și respect reciproc.

STRATEGII EDUCAȚIONALE

Integrarea IE se lovește de dificultăți precum: lipsa de timp, curriculum rigid, lipsa resurselor sau a formării adecvate a profesorilor. Soluțiile propuse includ: elaborarea unor politici educaționale clare, dezvoltarea de programe pilot, parteneriate cu ONG-uri și centre de consiliere, formarea continuă a cadrelor didactice.

Pentru ca IE să fie cultivată eficient în școală, este nevoie de o abordare transversală și interdisciplinară. Iată câteva direcții posibile:

- Integrarea IE în curriculumul existent (ex: reflecții emoționale la finalul activităților artistice);
- Proiecte tematice: „Emoțiile prin culoare”, „Starea mea în imagine”, „Jurnal vizual de empatie”;
- Formarea profesorilor pentru a recunoaște și valorifica dimensiunea emoțională a procesului educațional;
- Crearea unor spații sigure în școală pentru exprimarea afectivității prin intermediul artei;
- Implicarea părinților în susținerea dezvoltării emoționale a copiilor. Printre obstacolele întâlnite în

Activitățile artistice contribuie la:

- dezvoltarea conștiinței de sine (ex: autoportretul exprimă stări emoționale interioare);
- înțelegerea celuilalt (ex: interpretarea expresiilor faciale în portrete);
- cultivarea empatiei (ex: teme sociale în artă – suferință, solidaritate);
- gestionarea emoțiilor (ex: transformarea furiei în exprimare plastică);
- relaxare și eliberare de stres.

Studiu de caz: Într-un atelier de artă dintr-o școală gimnazială, elevii au fost invitați să creeze colaje pe tema „Cum mă simt când nu sunt înțeles”.

Rezultatele au evidențiat niveluri profunde de conștientizare a propriei afectivități, exprimare simbolică și comunicare autentică între colegi.

METODOLOGIE

Lucrarea de față are un caracter exploratoriu și aplicativ, urmărind evidențierea importanței inteligenței emoționale în cadrul procesului educațional contemporan, cu accent pe dimensiunea artistică și expresivă. Metodologia utilizată este una mixtă, incluzând elemente calitative și cantitative.

Obiective:

Investigarea modului în care elevii își exprimă emoțiile prin intermediul artelor vizuale;
Observarea impactului activităților plastice asupra dezvoltării empatiei și relațiilor sociale;
Identificarea unor strategii educaționale eficiente pentru dezvoltarea inteligenței emoționale.

Metode utilizate:

Observația directă: a comportamentului elevilor în timpul orelor de educație plastică și în cadrul atelierelor de creație;
Analiza produselor artistice: interpretarea simbolică a desenelor, picturilor sau colajelor realizate de elevi;

Studiu de caz:

Desfășurarea unei activități artistice tematice („Cum mă simt când nu sunt înțeles”), urmată de analiză reflexivă;

Chestionar: aplicat unui eșantion de 30 de elevi din ciclul gimnazial, pentru a evalua percepțiile lor despre emoții, empatie și artă;

Interviu semi-structurat: cu cadre didactice și consilieri școlari, pentru a înțelege perspectiva acestora asupra integrării IE în educație.

Participanți:

Cercetarea a fost desfășurată într-o școală gimnazială urbană, cu participarea elevilor din clasele V–VIII. Grupul a fost ales în mod intenționat, având în vedere existența unor activități artistice recurente și implicarea activă a profesorilor de arte.

Limitări:

Eșantionul redus și lipsa generalizării rezultatelor;
Subiectivismul interpretării artistice;
Timpul limitat pentru implementarea unor activități de durată.

Concluzii:

Inteligența emoțională trebuie să devină o componentă de bază a procesului educațional contemporan. Ea contribuie la formarea unor indivizi echilibrați, capabili de empatie, cooperare și autoreglare. Profesorii au un rol esențial în cultivarea IE și trebuie sprijiniți în acest sens.

Educația viitorului nu poate fi construită fără o dimensiune emoțională solidă, iar artele plastice pot avea un rol central în acest proces, ca mijloc autentic de dezvoltare emoțională.

Inteligența Emoțională nu este o abilitate de lux, ci o necesitate fundamentală pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor. Artele plastice oferă un limbaj accesibil, profund și eliberator, prin care emoțiile pot fi înțelese, exprimate și gestionate în mod sănătos.

Educația care integrează dimensiunea emoțională formează nu doar elevi mai empatici, ci și viitori adulți mai echilibrați, mai capabili să contribuie la o societate armonioasă. În acest sens, arta devine nu doar o disciplină, ci un instrument profund al umanizării educației.

Integrarea IE în educația contemporană, prin și alături de artele vizuale, este o cale promițătoare spre școala viitorului: o școală a inimii, a minții și a spiritului.

Bibliografie

Goleman, D. (1995). *Inteligența Emoțională*. București: Editura Curtea Veche.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

OECD (2021). The Case for Social and Emotional Learning.

Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2020). *What is SEL?* [online] Available at: <https://casel.org/what-is-sel/>

Roco, M. (2004). Creativitate și inteligență emoțională. Ed. Polirom.

Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2012). Social and Emotional Learning in Schools: From Programs to Strategies. *Social Policy Report*, 26(4), 3–22.

Eisner, E. (2002). *The Arts and the Creation of Mind*. Yale University Press.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Prof. FODOR MAGDALENA-IULIANA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ „SCARLAT LONGHIN” , DOFTEANA

Inteligența emoțională reprezintă abilitatea unui individ de a opera și a recunoaște propriile emoții, dar și ale celorlalți, utilizând informațiile emoționale cu scopul de a gestiona relațiile interpersonale într-un mod empatic și eficient. Cele cinci componente ale inteligenței emoționale se regăsesc în autocunoaștere, autostăpânire, motivație, empatie și stăpânirea abilităților sociale.

Printre avantajele inteligenței emoționale se enumeră: îmbunătățirea relațiilor cu oamenii, comunicarea, dezvoltarea abilității de empatie, creșterea încrederii, reducerea nivelului de stres, gestionarea mai sigură a schimbării, perspectivei de carieră.

În cel mai general sens, inteligența emoțională (IE) se referă la capacitatea de a recunoaște și regla emoțiile în noi înșine și de a recunoaște emoțiile în ceilalți.

Cum recunoaștem o persoană cu inteligență emoțională:

- Este privită ca fiind persoană empatică de către ceilalți;
- Are capacitatea de a rezolva problemele și de a găsi soluții;
- Nu se teme să fie vulnerabilă și să spună ceea ce simte;
- Este capabilă să stabilească limite și nu se teme să zică „nu”;
- Poate relaționa cu ceilalți oameni în diferite contexte;
- Este capabilă să treacă peste evenimentele negative;
- Poate accepta critici constructive fără a-și găsi scuze sau a-i blama pe ceilalți;
- Este un ascultător foarte bun;
- Nu-i este teamă să-și recunoască greșelile și să-și ceară scuze;
- Se automotivează;
- Înțelege acțiunile și comportamentele celorlalți.

Inteligența emoțională nu trebuie să fie confundată cu alte trăsături pozitive de personalitate – cum ar fi optimismul, capacitatea de a crea veselie pentru alții și pentru

sine, calmul sau o bună capacitate de motivare. Astfel de calități sunt importante, însă nu au legătură cu inteligența emoțională.

Un copil care are inteligență emoțională se va dezvolta mai armonios din punct de vedere psihic și comportamental. Părinții sunt cei care îi pot ajuta în acest sens. Discuțiile despre emoții și sentimente îi vor ajuta pe copii să le recunoască și să vorbească despre ele.

În plus, inteligența emoțională îi ajută pe copii să se înțeleagă pe ei și pe ceilalți, să comunice și să își gestioneze sentimentele, indiferent de natura acestora. Aceste achiziții îi vor ajuta pe tot parcursul vieții să dezvolte și să mențină relații, atât la nivel personal, cât și profesional. Există diferite jocuri și exerciții prin care copiii își pot dezvolta inteligența emoțională.

Copiii trebuie învățați să-și gestioneze sănătos emoțiile, chiar și cele dificile. Aici ei trebuie susținuți, ghidați de către părinți. Toți părinții doresc să aibă copii sănătoși, atât fizic, cât și emoțional. După cum învățăm copiii să aibă grijă singuri de corpul lor, tot așa, ei au nevoie să învețe modalități concrete și potrivite pentru a-și gestiona singuri emoțiile. Inteligența emoțională este abilitatea de a identifica, folosi, înțelege, și de a gestiona pozitiv emoțiile. Inteligența emoțională este cheia succesului în societate. De aceea cunoștințele, abilitățile, deprinderile, competențele necesare în domeniu trebuie dezvoltate de timpuriu, din copilărie.

Inteligența emoțională este o componentă a psihicului uman care influențează toate aspectele vieții – de la partea personală la cea profesională și ne ajută să atingem mai ușor obiectivele pe care ni le-am propus, să fim parteneri, prieteni sau angajați mai buni.

Bibliografie

1. Bradberry T., Greaves J. Inteligența emoțională 2.0. București: Litera, 2016. 207 p.
2. Cury A. Eliberează-te de temnița emoțiilor. București: For You, 2013. 163 p.
3. Dicționar de psihologie. Coord. U. Șchiopu. București: Babel, 1997.
4. Doron R., Parot F. Dicționar de psihologie. București: Humanitas, 2006. 886 p.

Dezvoltarea inteligenței emoționale prin integrarea tehnologiilor digitale în învățământul primar

- prof. înv. primar: Forogău Maria, Școala Gimnazială „Enea Grapini”, Șanț, B-N

Trăim într-o lume în care tehnologia face parte din viața noastră de zi cu zi. Copiii din învățământul primar vin la școală deja obișnuiți cu telefoanele, tabletele sau aplicațiile video. Ca învățătoare, am realizat că, dacă vrem ca școala să rămână relevantă și plăcută pentru elevi, trebuie să aducem tehnologia în clasă într-un mod echilibrat și creativ.

Evoluția impresionantă a tehnologiei informației și comunicațiilor și-a pus amprenta asupra proiectării demersului didactic la toate disciplinele studiate în școala românească. Computerul a căpătat un loc important între mijloacele de învățământ, devenind aproape indispensabil pentru profesor.

Deși mulți profesori preferă metodele de predare tradiționale, beneficiile combinării acestora cu metodele care integrează tehnologia sunt nenumărate.

Introducerea tehnologiei în educație a permis profesorilor să-și adapteze lecțiile în funcție de stilurile de învățare ale elevilor și să promoveze învățarea diferențiată.

Ce înseamnă, concret, integrarea tehnologiei la clasele mici?

În primul rând, nu vorbim doar despre a avea un calculator în clasă sau a da teme pe WhatsApp. Vorbim despre activități reale, atractive, prin care copiii învață cu ajutorul tehnologiei. Iată câteva exemple simple din practica mea:

- Lecții interactive cu ajutorul aplicației **Wordwall**: la matematică, elevii au făcut jocuri de tip „roata norocului” cu tabla înmulțirii.
- Proiecte creative în **Canva**: am realizat împreună felicitări digitale de 8 martie, în care fiecare copil a scris un mesaj personalizat pentru mama.

- **Book Creator** pentru povești: elevii și-au creat propriile povești digitale, au pus imagini, au înregistrat vocea și au trimis creațiile colegilor.

Aceste activități nu doar că i-au încântat, dar au dezvoltat și competențe importante: lucrul în echipă, exprimarea creativă, responsabilitatea digitală. Am mai observat că, folosind tehnologia, pot să diferențiez mai ușor învățarea. De exemplu, unii elevi rezolvă exerciții pe tabletă într-un ritm mai rapid, iar alții au nevoie de explicații suplimentare sau de materiale audio. Prin platformele digitale, pot adapta conținutul în funcție de nevoile fiecăruia.

Ce funcționează și ce trebuie îmbunătățit

Copiii învață mai ușor când sunt implicați. Faptul că pot „atinge” lecția, pot mișca, construi, colora digital le captează atenția și îi face mai activi.

Am observat că învățarea prin tehnologie îi motivează mai ales pe copiii mai timizi. Când lucrează la calculator, parcă prind mai mult curaj să se exprime.

De asemenea, în timpul lecțiilor online sau hibride, am folosit aplicații precum Kahoot pentru recapitulare. Copiii au fost entuziasmați să răspundă, chiar și de acasă, simțindu-se parte din comunitate.

Nu toți copiii au acces acasă la internet sau echipamente. Aici este nevoie de sprijin real din partea școlii și a autorităților.

Un alt aspect important este siguranța online. Îi învățăm pe copii să nu deschidă linkuri dubioase, să nu dea informații personale și să ne ceară ajutorul dacă ceva li se pare ciudat.

Tehnologia facilitează învățarea individuală și tinde să elimine diferențele educaționale dintre elevi. Astfel, fiecare elev poate accesa oricând și de oriunde conținuturile educaționale puse la dispoziție de profesor pentru a înțelege anumite concepte.

Cred că tehnologia nu trebuie să înlocuiască nici tabla, nici creionul, nici emoția unei povești citite pe viu. Dar poate fi un partener de nădejde dacă o folosim cu măsură și sens. Lecțiile devin mai vii, iar copiii mai implicați. Important e să nu uităm de ce predăm și pentru cine predăm. Nu facem educație pentru roboți, ci pentru oameni curioși, empatici și capabili să folosească tehnologia cu responsabilitate.

Concluzie

Integrarea tehnologiei în învățământul primar nu este un moft. Este o realitate pe care o putem transforma într-o oportunitate. Cu puțină creativitate și deschidere, putem construi lecții în care copiii învață cu bucurie, descoperă și cresc frumos.

Cred într-o educație în care copilul învață nu doar ce să știe, ci și cum să gândească, cum să creeze și cum să folosească în mod corect ceea ce are la îndemână.

Un profesor care se adaptează și învață împreună cu elevii săi creează nu doar lecții mai bune, ci și relații mai puternice. Iar tehnologia, atunci când e folosită cu inima și cu mintea, devine puntea dintre tradiție și viitor.

Bibliografie

- European Commission. (2018). Digital Education Action Plan. Brussels.
- OECD. (2019). Education in a Digital World: Challenges and Opportunities. Paris.
- Ministerul Educației din România. (2022). Strategia Națională pentru Digitalizarea Educației. București.
- Experiență personală în activitatea didactică (2007 –2024)
- Programul Pedagogie digitală al Universității din București: pedagogie-digitala.ro/edis-ped/

METODE ȘI STRATEGII DIDACTICE

PROF. ÎNV. PRIMAR FUIOREA NOVAC SIMONA

ȘCOALA GIM .„AL.I.CUZA„,RUGINOASA- IAȘI

Strategia didactică reprezintă modalitatea de combinare a metodelor și mijloacelor de învățământ în vederea atingerii obiectivelor propuse. Aceasta presupune: alegerea metodelor adecvate, identificarea mijloacelor de instruire în raport cu obiectivele urmărite, conținutul abordat, timpul disponibil, caracteristicile clasei de elevi și implicit spațiul școlar.

Idealul educațional și finalitățile sistemului educațional reprezintă un set de aserțiuni care consemnează profilul de personalitate dezirabil a fi dobândit de către absolvenții ciclului primar în perspectiva evoluției ulterioare. Finalitățile descriu specificul fiecărui nivel de școlaritate din perspectiva politicii educaționale, necesare pentru elaborarea programelor școlare, cât și pentru orientarea demersului didactic la clasă.

Metodele didactice tradiționale dețin rolul de transmitere și asimilare a cunoștințelor în maniera următoare: cadrul didactic - emițătorul, respectiv elevul - cel care depozitează informațiile transmise. Acestea dețin un rol important în cadrul procesului instructiv - educativ deoarece este nevoie și de conversație (care ia forma dialogului învățătoare-elevi, respectiv elevi-elevi), de exercițiu (în vederea formării unor deprinderi), de povestire (prin care elevii conștientizează greșelile de pronunție și limbaj), precum și de observare (în vederea formării unei păreri legate de tema luată în discuție, respectiv exprimarea acesteia oral sau în scris).

A gândi critic înseamnă a fi curios, a adresa întrebări, a căuta răspunsuri, a te implica în activitatea solicitată, a analiza logic, a căuta argumente pro și contra. Încă din ciclul primar, elevii trebuie formați să gândească, nu doar să asimileze mecanic cunoștințele. Trebuie eliminată monotonia din sistemul de învățământ tradițional, prin care elevul stă în bancă și doar notează informațiile în vederea asimilării ulterioare a acestora.

Metodele activ-participative, moderne constituie un proces activ, de lungă durată și complex, care îl face pe elev să treacă cunoștințele prin filtrul gândirii proprii pentru a dobândi o cunoaștere autentică.

1. **CIORCHINELE** reprezintă o metodă de predare - învățare care-i încurajează pe elevi să gândească liber și deschis. Prin această metodă se stimulează evidențierea conexiunilor între

ideile unei teme luate în discuție. De asemenea, ciorchinele este și o tehnică de cautare a căilor de acces spre propriile cunoștințe, evidențiind modul propriu de a înțelege o anumită temă, un anumit conținut. Ajută cadrul didactic să înțeleagă maniera în care fiecare elev înțelege noțiunile și îi oferă posibilitatea de a interveni diferențiat.

Pașii de urmat sunt următorii:

- Se scrie un cuvânt sau o propoziție nucleu în mijlocul tablei sau al unei foi de bloc mare de desen.
- Se scriu cât mai multe cuvinte, propoziții legate de tema propusă.
- Se trasează o linie între cuvintele scrise anterior în vederea evidențierii unor conexiuni dintre aceste idei.
- Nu se limitează numărul ideilor, dar trebuie oferit un timp de lucru pentru această activitate.

Ciorchinele este o tehnica care se poate realiza atât individual, cât și ca activitate în grup. Atunci când se aplică individual, tema propusă trebuie să fie familiară elevilor pentru ca aceștia nu pot culege informații de la colegii de grup. Se poate utiliza ca metodă de evaluare după un capitol sau un șir de lecții. Folosită în grup, tehnica ciorchinului dă posibilitatea fiecărui elev să ia cunoștință de ideile colegilor, de legăturile și asociațiile pe care fiecare participant le face la un moment dat.

- 2. JOCUL DIDACTIC** poate fi utilizat în toate etapele procesului instructiv-educativ, deoarece corespunde unei înclinații firești a copilului de vârstă școlară mică. Valențele pedagogice ale jocului sunt multiple: stimulează activitatea senzorială și exprimarea verbală, antrenează gândirea logică și creativă, stimulează interesul, fortifică energiile intelectuale și fizice ale copiilor. Jocul didactic îmbină elementele instructive și formative cu cele distractive. Acestea poate fi de mai multe feluri: de pregătire în vederea înțelegerii unei noțiuni, de exersare a cunoștințelor asimilate, de creație, de cunoaștere a realității înconjurătoare, de formare/ consolidare a unor deprinderi. Desfășurate în perechi sau colectiv, jocurile didactice îi activează pe elevii ciclului primar din punct de vedere cognitiv, acționat, afectiv; dezvoltă reflecția personală; capacitatea de comunicare și cooperare
- 3. METODA CADRANELOR** este o modalitate de sintetizare a unui conținut informațional solicitând participarea elevilor în înțelegerea lui adecvată. Aceasta metoda de

lucru presupune trasarea a doua axe principale una pe cealaltă, în urma căreia rezultă patru cadrane.

De exemplu, elevii sunt solicitați astfel:

1. în cadranul 1 să noteze caracteristicile anotimpului iarna,
2. în cadranul 2 să noteze jocuri de iarnă prezentate în lecție,
3. în cadranul 3 să noteze personajele textului,
4. în cadranul 4 să noteze părerea personală legată de acțiunea textului.

Prin această tehnică se urmărește implicarea elevilor în înțelegerea cât mai bine a textului citit, precum și pentru exprimarea părerii personale referitoare la tema dată.

Îmbinând cele două tipuri de metode de evaluare, tradiționale și alternative, procesul de evaluare a avut un pronunțat caracter sumativ, realizându-se un feedback permanent.

4. **EXPLOZIA STELARĂ** Explozia stelară este o metodă de stimulare a creativității, o modalitatea de relaxare a copiilor și se bazează pe formularea de întrebări pentru rezolvarea de probleme și noi descoperiri.

Obiective: Formularea de întrebări și realizarea de conexiuni între ideile descoperite de copii în grup prin interacțiune și individual pentru rezolvarea unei probleme.

Material : O stea mare, cinci stele mici de culoare galbenă, cinci săgeți roșii, jetoane
Descrierea metodei:

1. Copiii așezați în semicerc propun problema de rezolvat; pe steaua mare se scrie sau desenează ideea centrală.
2. Pe 5 stelute se scrie câte o întrebare de tipul : CE? CINE? UNDE ? DE CE ? CÂND ? iar cinci copii din grupă extrag câte o întrebare. Fiecare copil din cei cinci își alege câte 3-4 colegi, organizându-se astfel în cinci grupuri.
3. Grupurile cooperează în elaborarea întrebărilor.
4. La expirarea timpului, copiii revin în semicerc în jurul steluței mari și comunică întrebările elaborate , fie un reprezentant al grupului , fie individual, în funcție de potențialul grupului / grupei. Copiii celorlalte grupuri răspund la întrebări sau formulează întrebări la întrebări.
5. Se apreciază întrebările copiilor, efortul acestora de a elabora întrebări corecte precum și modul de cooperare și interacțiune. „ Explozia stelară ” este eficientă în lectura după imagini deoarece corespunde cerințelor și etapelor impuse de metodologia acestuia : enumerare,

descriere, interpretare. Predarea tradițională în sensul în care profesorul ține o prelegere, face o demonstrație, iar rolul elevilor este acela de a urmări, nu produce învățare decât în foarte mică măsură. Este insuficient pentru învățare dacă în timpul orei elevii doar ascultă explicațiile profesorului și văd o demonstrație făcută de profesor. Cauza acestui fenomen, ține de însuși funcționarea creierului. Creierul nu funcționează ca un DVD sau casetofon. Creierul nu este un simplu receptor de informație. Elevii trebuie să organizeze ceea ce au auzit și văzut într-un tot ordonat și plin de semnificații. Dacă elevilor nu li se oferă ocazia discuției, a investigației, a acțiunii și eventual a predării, învățarea nu are loc. Învățarea presupune înțelegerea, iar aceasta înseamnă mai mult decât cunoașterea faptelor. Elevii construiesc cunoașterea pe baza a ceea ce deja cunosc sau cred. Elevii formulează noile cunoștințe prin modificarea și raționarea conceptelor lor curente și prin adăugarea de noi concepte la ceea ce cunosc deja. Învățarea este mediată de mediul social în care elevii interacționează unii cu alții. Învățarea eficientă necesită preluarea de către elevi a controlului asupra propriei învățări. Transferul, respectiv capacitatea de a aplica cunoștințe în situații noi este afectat de gradul în care elevii învață pentru înțelegere și învață cu înțelegere

Bibliografie:

1. Bru, 2007: Marc Bru, Metodele în pedagogie, București, 2007
2. Ionescu, Chiș, 1992: Miron Ionescu, Vasile Chiș, Strategii de predare-învățare, București, 1992 ³/₄
3. Pintilie, 2002: M. Pintilie, Metode moderne de învățare-evaluare, Editura Eurodidact, ClujNapoca, 2002

Inteligența Emoțională și climatul educațional

Bibliotecar, Gălușcă Irina

Colegiul Național “Cuza Vodă”, Huși

Succesul unui adult vine din inteligența emoțională. Dacă nu te simți plin de apreciere este foarte greu să treci prin viață fără un efort, iar obstacolele ți se par nesfârșite. De obicei perceperea acestor obstacole te vor obosi și te vor determina să renunți. Nu trebuie să reacționezi emoțional atunci când ești criticat. Este bine să te analizezi, să vezi dacă este justificat ceea ce primești ca observație și apoi să încerci să îndrepti ceva dacă este cazul.

Dacă te vei conecta cu creativitatea ta și dacă vei învăța să te adaptezi la schimbări într-o manieră pozitivă, tu vei simți din plin forța aprecierii tale. Vei deveni mai optimist, vei percepe noi posibilități, iar această stare de spirit va deschide porțile creativității sale.

De asemeni este util să te gândești că toate emoțiile sunt conectate și controlate, de același comutator. În cazul emoțiilor pozitive, acesta este recunoștința. Un aspect extrem de important este să nu accepți persistența într-o stare de spirit negativă. Fericirea începe întotdeauna în interior.

Un rol important în dezvoltarea inteligenței emoționale îl are strânsa relație între școală și familie, dar și mediu în care te desfășori.

Rolul școlii și al familiei nu este doar de a transmite informații, ci și de a forma oameni echilibrați și capabili să se adapteze ușor în viața de zi cu zi, să depășească orice nerezusă mai ușor. În acest context, conceptul de „școală pozitivă” capătă o importanță din ce în ce mai mare, fiind strâns legată de starea de bine atât a elevilor cât și a profesorilor și de ce nu și a familiei.

Un elev care se simte ascultat, apreciat, susținut și valorizat va fi mai motivat, mai creativ și mai deschis în fața provocărilor, va depăși mai ușor acel moment de disconfort.

Din perspectiva mea, o frumoasă relație între inteligența emoțională și climatul educațional se contopește frumos atunci când elevul este implicat în mod liber și voit în nenumărate activități extrașcolare și de voluntariat. Aici, el are oportunitatea de a-și etala cu mândrie creativitatea.

Când profesorul le arată elevilor săi, că și persoana care le stă în față este la rândul ei un om ca toți cei prezenți, și deși trebuie să se păstreze respectul și bunul simț, aceștia pot vorbi liber, fără teama de a fi judecați, pedepsiți, atmosfera din clasă fiind una caldă, de încredere și siguranță. Astfel elevii vor dobândi o stare de bine, în urma căreia inevitabilul le va crește și randamentul. Profesorii sunt cei care construiesc un mediu pozitiv în școală, iar o stare de bine poate fi benefică nu doar pentru elevi, ci, pentru toată lumea. Așa reiese și din citatul doamnei

Maya Angelov: *”Oamenii vor uita ce ai spus, vor uita ce ai făcut, dar nu vor uita niciodată cum i-ai făcut să se simtă”*.

În concluzie, formula succesului este rețeta ta personală: asumarea responsabilității pentru propria viață; controlul gândurilor și emoțiilor; stabilirea Țelurilor propuse; dăruirea necondiționată; recunoștința; atenția la detalii și munca făcută cu pasiune; fericirea.

Închei cu următorul citat: *„Cea mai mare victorie nu este să nu cazi niciodată, ci să te ridici de fiecare dată când ai căzut”*. Confucius

Bibliografie:

- Allport, G. Structura și dezvoltarea personalității, EDP, București.
- Banciu, D., Rădulescu, S. M., Voicu, M. (1987). Adolescenții și familia. Editura Științifică și Enciclopedică, București.
- Cosmovici, Andrei, Psihologia școlară, Polirom, 2005..
- McCOLL, Peggy, Formula succesului, Adevăr Divin, Brașov, 2011.

Inteligența emoțională- adaptată nevoilor societății contemporane

prof. Georgescu Andreea-Elena

Centrul Școlar de Educație Incluzivă „Sfânta Filofteia”, Ștefănești

În calitate de profesor de psihopedagogie specială, am observat, de-a lungul anilor, o schimbare paradigmatică în modul în care înțelegem succesul educațional și personal. Tradițional, accentul a fost pus aproape exclusiv pe dezvoltarea cognitivă, pe acumularea de cunoștințe și pe abilitățile academice. Cu toate acestea, realitățile complexe ale societății contemporane, caracterizate de schimbări rapide, incertitudine, globalizare și o presiune constantă asupra individului, ne-au forțat să reevaluăm această perspectivă unidirecțională. Astăzi, este imperativ să recunoaștem că o educație cu adevărat echilibrată și eficientă nu poate ignora dimensiunea emoțională a ființei umane. Promovarea inteligenței emoționale devine, așadar, nu doar o completare, ci un fundament esențial pentru pregătirea elevilor noștri pentru provocările vieții și pentru construirea unei societăți reziliante și armonioase.

De la IQ la EQ: O schimbare de paradigme în înțelegerea inteligenței

Timp de decenii, coeficientul de inteligență (IQ) a fost considerat principala, dacă nu singura, măsură a inteligenței și a potențialului de succes. Această abordare, deși importantă pentru evaluarea anumitor aspecte ale funcționării cognitive, s-a dovedit insuficientă pentru a explica de ce indivizi cu un IQ înalt eșuează uneori în viață, în timp ce alții, cu un IQ mediu, prosperă. Răspunsul la această enigmă a început să prindă contur odată cu dezvoltarea conceptului de inteligență emoțională (EQ). Termenul a fost popularizat la mijlocul anilor 1990 de psihologul Daniel Goleman, care, în lucrarea sa seminală "Inteligența Emoțională", a argumentat convingător că abilitățile emoționale sunt la fel de cruciale, dacă nu chiar mai mult, decât cele cognitive pentru succesul în viață. Goleman a sintetizat cercetările anterioare ale lui Peter Salovey și John Mayer, care au definit inteligența emoțională ca fiind „abilitatea de a monitoriza propriile sentimente și emoții și pe cele ale altora, de a le discrimina și de a folosi aceste informații pentru a ghida gândirea și acțiunile cuiva”. Această extindere a înțelegerii inteligenței a deschis noi orizonturi pentru educație, sugerând că misiunea școlii trebuie să depășească simpla transmitere de informații și să includă dezvoltarea holistică a elevului, pregătindu-l nu doar pentru a gândi, ci și pentru a simți și a relaționa eficient.

De ce este inteligența emoțională crucială pentru educația contemporană?

Societatea de astăzi este marcată de o serie de fenomene care subliniază urgența integrării inteligenței emoționale în curriculumul educațional.

1. Complexitatea relațiilor interumane și a mediului de muncă

Lumea contemporană este interconectată la un nivel fără precedent. Colaborarea, munca în echipă și abilitatea de a naviga prin dinamici sociale diverse sunt esențiale în aproape orice domeniu profesional. Absența inteligenței emoționale poate duce la conflicte, ineficiență și o atmosferă toxică. Elevii care își dezvoltă empatia, abilitățile de comunicare și rezolvarea conflictelor sunt mai bine pregătiți pentru a prospera în medii colaborative și pentru a construi relații sănătoase, atât la nivel personal, cât și profesional.

2. Sănătatea mintală și bunăstarea emoțională

Statistici recente indică o creștere alarmantă a problemelor de sănătate mintală în rândul tinerilor, inclusiv anxietatea, depresia și stresul cronic. O educație care neglijează aspectele emoționale contribuie la această vulnerabilitate. Dezvoltarea inteligenței emoționale le oferă elevilor instrumentele necesare pentru a-și recunoaște și gestiona emoțiile, pentru a face față stresului, pentru a-și construi reziliența și pentru a căuta sprijin atunci când este necesar. Prin auto-reglare și conștientizare de sine, elevii pot evita capcanele comportamentelor autodistructive și pot adopta strategii de coping sănătoase.

3. Adaptabilitatea și reziliența în fața schimbării

Trăim într-o eră a schimbării accelerate, în care meseriile de mâine pot fi radical diferite de cele de azi. Abilitatea de a te adapta la noi situații, de a învăța continuu și de a persevera în fața obstacolelor este esențială. Inteligența emoțională contribuie la dezvoltarea unei mentalități de creștere, unde eșecurile sunt văzute ca oportunități de învățare, iar provocările ca șanse de dezvoltare. Elevii cu o inteligență emoțională dezvoltată sunt mai puțin predispuși să fie copleșiți de incertitudine și mai capabili să se reinventeze.

4. Prevenirea comportamentelor disruptive și a agresiunii

În școlile noastre, ne confruntăm adesea cu probleme legate de bullying, agresiune și comportamente disruptive. O mare parte dintre aceste probleme izvorăsc din lipsa de empatie, incapacitatea de a-și gestiona frustrările și o slabă înțelegere a impactului propriilor acțiuni asupra celorlalți. Prin promovarea inteligenței emoționale, putem crea un mediu școlar mai sigur și mai incluziv, unde elevii învață să respecte diversitatea, să rezolve conflictele pașnic și să-și exprime nevoile într-un mod constructiv.

5. Leadership și cetățenie activă

Societatea are nevoie de lideri nu doar inteligenți din punct de vedere cognitiv, ci și empatici, capabili să inspire și să motiveze. Inteligența emoțională este o componentă cheie a leadership-ului eficient, permițând indivizilor să înțeleagă nevoile grupului, să comunice viziunea și să gestioneze dinamici complexe. Mai mult, o cetățenie activă și responsabilă presupune nu doar cunoașterea drepturilor și obligațiilor, ci și abilitatea de a colabora, de a empatiza cu ceilalți și de a contribui la bunăstarea comunității.

Strategii de promovare a inteligenței emoționale în mediul educațional

Integrarea inteligenței emoționale în educație nu înseamnă adăugarea unei materii suplimentare în orar, ci mai degrabă o abordare transversală, care infuzează toate aspectele vieții școlare. Iată câteva strategii cheie:

1. Modelarea de către educatori

Profesorii și personalul didactic sunt primele și cele mai importante modele pentru elevi. Modul în care își gestionează propriile emoții, cum interacționează cu elevii și cu colegii, și cum reacționează la situații dificile transmite un mesaj puternic. Profesorii trebuie să fie conștienți de propriul EQ și să caute să-l îmbunătățească continuu. Programele de formare continuă pentru cadrele didactice ar trebui să includă module dedicate inteligenței emoționale, oferind strategii concrete pentru gestionarea clasei, comunicarea eficientă și dezvoltarea empatiei.

2. Curriculum integrat și activități specifice

Inteligența emoțională poate fi integrată subtil în diverse discipline. De exemplu, la orele de limba română sau istorie, se pot analiza personaje literare sau istorice din perspectiva emoțiilor și motivațiilor lor. La orele de educație civică, se pot simula situații de conflict și se pot discuta strategii de rezolvare pașnică. Pe lângă integrarea transversală, pot fi introduse și activități specifice, cum ar fi:

- * *Cerc de discuții:* Sesiuni regulate în care elevii sunt încurajați să-și exprime sentimentele, să asculte pe alții și să ofere sprijin.

- * *Jocuri de rol:* Simulări de situații sociale pentru a exersa empatia, comunicarea asertivă și rezolvarea de probleme.

- * *Exerciții de mindfulness și relaxare:* Tehnici simple pentru a ajuta elevii să-și regleze emoțiile și să-și îmbunătățească concentrarea.

- * *Jurnale emoționale:* Elevii își notează emoțiile și gândurile, facilitând auto-reflecția și conștientizarea de sine.

- * *Proiecte de grup:* Promovează colaborarea, negocierea și rezolvarea conflictelor.

3. Crearea unui climat școlar pozitiv

Un mediu școlar sigur, incluziv și susținător este fundamental pentru dezvoltarea inteligenței emoționale. Aceasta implică:

- * *Reguli clare și consecvente*: oferă un sentiment de siguranță și predictibilitate.
- * *Încurajarea respectului reciproc*: promovarea toleranței și aprecierea diversității.
- * *Feedback constructiv*: concentrarea pe efort și progres, nu doar pe rezultate.
- * *Oportunități de participare*: implicarea elevilor în decizii și activități școlare.
- * *Programe anti-bullying*: implementarea unor strategii eficiente pentru a combate agresiunea și a promova incluziunea.

4. Implicarea părinților și a comunității

Educația emoțională nu se limitează la sala de clasă. Părinții joacă un rol crucial în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor. Școala poate organiza workshop-uri și seminarii pentru părinți, oferind sfaturi despre cum să-și ajute copiii să-și gestioneze emoțiile, să comunice eficient și să-și construiască reziliența. Colaborarea cu comunitatea locală – prin parteneriate cu organizații non-guvernamentale, psihologi, asistenți sociali – poate oferi resurse suplimentare și expertiză în abordarea unor probleme specifice.

5. Evaluare formativă și adaptată

Evaluarea inteligenței emoționale nu ar trebui să fie bazată pe teste standardizate, ci mai degrabă pe observații continue, pe portofolii de lucrări, pe auto-evaluări și evaluări inter-colegi. Scopul este de a oferi feedback constructiv, de a identifica punctele forte și ariile de dezvoltare și de a ajusta strategiile educaționale în consecință. Această evaluare ar trebui să fie integrată în procesul de învățare și să nu genereze stres suplimentar.

Rolul psihopedagogiei speciale în promovarea inteligenței emoționale

În contextul învățământului special, promovarea inteligenței emoționale capătă o semnificație și mai profundă. Elevii cu cerințe educaționale speciale (CES) se confruntă adesea cu provocări suplimentare în ceea ce privește reglarea emoțională, interacțiunile sociale și adaptarea la mediu. Dificultățile de comunicare, de înțelegere a normelor sociale sau de gestionare a frustrărilor pot amplifica aceste provocări.

Pentru acești elevi, strategiile de dezvoltare a inteligenței emoționale trebuie să fie adaptate individualizat și să țină cont de specificul dizabilității.

De exemplu:

* *Pentru elevii cu tulburări din spectrul autist*: Se pot folosi materiale vizuale, povești sociale și programe de învățare a emoțiilor (de exemplu, utilizarea cardurilor cu expresii faciale) pentru a le facilita înțelegerea și exprimarea emoțiilor.

* *Pentru elevii cu dificultăți de învățare*: Se pot oferi strategii de coping pentru frustrare și anxietate legate de performanța școlară, încurajându-se perseverența și o atitudine pozitivă față de învățare.

* *Pentru elevii cu ADHD*: Se pot implementa tehnici de auto-reglare și de gestionare a impulsivității, cum ar fi exerciții de respirație profundă sau pauze structurate.

Psihopedagogul specializat are un rol esențial în identificarea nevoilor emoționale specifice ale fiecărui elev cu CES, în elaborarea de planuri de intervenție personalizate și în colaborarea cu profesorii de la clasă și cu părinții pentru a asigura o abordare coerentă. Prin intervenții timpurii și susținute, putem contribui semnificativ la îmbunătățirea calității vieții acestor elevi, la integrarea lor socială și la creșterea șanselor lor de succes în viața adultă.

Concluzie: o educație pentru întreaga ființă umană

Promovarea inteligenței emoționale în educație nu este un moft sau o tendință trecătoare, ci o necesitate stringentă impusă de complexitatea societății contemporane. O educație echilibrată și

eficientă este aceea care recunoaște și valorifică toate dimensiunile ființei umane – cognitivă, emoțională, socială și etică. Prin cultivarea inteligenței emoționale, nu doar că îi pregătim pe elevi pentru a obține rezultate academice mai bune și pentru a reuși profesional, dar îi echipăm cu instrumentele necesare pentru a construi relații sănătoase, pentru a face față adversităților, pentru a contribui pozitiv la comunitate și, în cele din urmă, pentru a duce o viață împlinită și fericită. Este o investiție pe termen lung în binele individual și colectiv. O școală care prioritizează inteligența emoțională devine un laborator al vieții, unde elevii învață nu doar ce să gândească, ci și cum să simtă, cum să relaționeze și cum să devină cetățeni responsabili, empatici și adaptabili. Această viziune integrată a educației este singura cale spre un viitor durabil și prosper pentru toți.

Bibliografie

* Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. (Lucrarea fundamentală care a popularizat conceptul de inteligență emoțională și a subliniat importanța acesteia în diverse aspecte ale vieții.)

* Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). Basic Books. (Una dintre primele definiții academice ale inteligenței emoționale, oferind un cadru teoretic solid.)

* Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Supl.), 13-25. (Prezintă un alt model influent al inteligenței emoționale-sociale, cu accent pe componentele intrapersonale și interpersonale.)

* Elias, M. J., Tobias, S. E., & Friedlander, B. S. (1999). *Emotionally intelligent parenting: How to raise a self-controlled, cooperative, and emotionally literate child*. Harmony Books. (Deși se adresează părinților, această carte oferă perspective valoroase asupra modului în care inteligența emoțională este dezvoltată în copilărie și implică rolul familiei.)

* Cherniss, C., & Goleman, D. (Eds.). (2001). *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. Jossey-Bass. (Subliniază relevanța inteligenței emoționale în mediul profesional și oferă strategii pentru dezvoltarea acesteia, cu implicații și pentru pregătirea elevilor pentru piața muncii.)

* Popescu, V. (2018). *Psihopedagogia specială și integrată*. Editura Polirom. (O lucrare de referință în domeniul psihopedagogiei speciale din România, care abordează și aspecte legate de dezvoltarea socio-emoțională a copiilor cu CES și integrarea lor.)

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

**Autori: Prof. Mechenici Mădălina și Prof. Georgescu Doina Nicoleta
Liceul de Coregrafie “Floria Capsali”**

Inteligența emoțională este unul din factorii care conduc la succesele sau insuccesele noastre, ale tuturor. Inteligența emoțională, despre care s-a vorbit încă din secolul trecut, este un tip de inteligență dincolo de cea cunoscută, definită ca inteligență academică. Emoționalul este asimilat cu inteligența socială. O educație a inteligenței emoționale este similară cu sprijinirea elevilor pe traseul lor de a deveni adulți. Reprezintă abilitatea de a se transforma în persoane mai conștiente de existența propriilor emoții și de a le gestiona, fapt care se exersează prin diverse exerciții.

Promovarea empatiei este similară cu încercarea de simulare în rolul altcuiva și modul de a înțelege a sentimentelor acelei persoane. Este o substituie ce sprijină înțelegerea unei situații din mai multe perspective, făcându-i pe elevi să înțeleagă un alt punct de vedere decât cel propriu.

Alte proprietăți ale însușirii unui curs de cunoaștere a emoțiilor aduce beneficii în autoreglarea emoțiilor, creșterea sau trezirea conștiinței de sine, abilitatea de a gestiona relațiile interumane.

Pentru ca evoluția abilităților sociale să fie însușită, se vor asimila noțiunile de comunicare, se va recurge la modalitățile ce implică lucrul în echipă și la cele de rezolvare a conflictelor. Acestea sunt aptitudini care îi ajută pe viitorii adulți să adopte o atitudine potrivită în relațiile lor sociale, atât în perioada prezentă cât și în cea viitoare.

Dezvoltarea inteligenței emoționale atrage după sine o serie de beneficii, precum: creșterea încrederii în sine, performanța școlară, reducerea conflictelor, a comportamentelor distructive, îmbunătățirea relațiilor interpersonale, empatia, autocunoașterea. Prin educația emoțională a adolescenților, aceștia pot dobândi o viață de adult mai echilibrată, mai conștientă, devin mai responsabili la nevoile lumii complexe a societății contemporane.

Încrederea în sine este o atitudine importantă din structura personalității unui individ, care condiționează o interacțiune eficientă cu cei din jur sau cu sarcinile și situațiile pe care le întâmpină în activitatea pe care o desfășoară. Sunt frecvente cazurile când, în perioada adolescenței, pot interveni situații neplăcute, independente de voința lor, astfel încât debusolarea

sau minimalizarea încrederii în forțele proprii să devină fluctuantă. Printr-o atitudine de conștientizare a situației derivă posibilitatea unui control eficient asupra comportamentului și ajută adolescentul să discearnă stările proprii, gesturile și chiar mișcările.

La vârsta adolescentului se observă dezvoltarea gândirii logice, a memoriei și limbajului. Procesele afective sunt caracterizate prin vulnerabilitate, schimbări de identitate care produc adesea probleme emoționale importante. Stima de sine cunoaște fluctuații puternice, identitatea devine mai solidă treptat, prin alegerile personale legate de rolurile sexuale și sociale. Adolescentul începe să gândească abstract, astfel imaginea despre sine devine mai complexă și intervine importanța autonomiei în luarea deciziilor. Problemele emoționale ale adolescenților pot fi în conexiune cu exigențele adulților din jur (părinți, prieteni, profesori), certurile, tragediile personale, schimbarea statutului financiar, despărțirea de prieteni, problemele cu colegii de clasă. Acest dezechilibru este asociat cu stres și depresie iar intervențiile prietenilor nu sunt avizate să compenseze sprijinul părinților. Situațiile psihologice ale adolescenților, precum: lipsa încrederii în sine, dezechilibrul emoțional, dezamăgirea, neîmplinirea și lipsa afecțiunii, sunt situații cercetate de către psihologii din toată lumea. Dezvoltarea artistică a omului este esențială pentru cunoașterea esenței umane, iar viața cotidiană oferă material nelimitat pentru inspirația creațiilor artistice.

În situațiile personalizate în cazul activăților din cadrul liceului de coregrafie, putem ține cont de aceste trăsături în vederea creșterii performanței în dans. Astfel, se apelează la o serie de metode, dar și la realizarea unor conexiuni conștiente cu elevii, introducând forme de vizualizare și proiectare mentală. Această metodă poartă numele de ideokinezie. Este o metodă eficientă, importantă pentru progresul elevilor și se apelează la ea ori de câte ori este nevoie. Minte umană vizualizează chiar și starea de calm, stare foarte importantă în situațiile de stres: examene sau evoluții scenice, concursuri. Prin repetarea exercițiilor de meditație mentală, se preconizează creșterea preciziei execuției mișcărilor și implicit și cele de performanță. Este deja cunoscut faptul că, „minte este cea care mișcă și formează corpul: vizualizarea unei mișcări are un impact asupra structurilor (corpului)”. Dacă mintea este cea care dictează, reiese faptul că importanța conștientizării execuției corporale în dans este una majoră. Adolescentul dobândește abilități cognitive și capacități superioare de reprezentare, care îi permit să gândească sistematic și logic situațiile problematice.

Trăsăturile care contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale sunt: stimularea creativității, a imaginației și a fanteziei; conștientizarea senzorialității; activarea și actualizarea simțurilor; conturarea identității; informarea tinerilor cu privire la sprijinirea educației artistice

prin aplicații practice; dezvoltarea abilităților artistice și creative; dezvoltarea abilităților de interacțiune colectivă și de comunicare; conștientizarea propriilor emoții, întrebări privitoare la viața de artist prin empatia cu cele ale măștrilor celebrii de balet, pionieri ai dansului contemporan, profesori de renume etc.

După această perioadă, adolescenții care au reușit să dea formă propriei identități sunt mai autonomi, mai independenți, mai rezistenți la stres și mult mai creativi.

În concluzie, importanța promovării inteligenței emoționale în viața noastră, a tuturor, este primordială. Profesorul este așadar, cel care poate să dirijeze atent elevul pe drumul tuturor posibilităților, pentru a-i activa intuiția, încrederea în sine, spontaneitatea dar și spiritul muncii în echipă, spre exprimarea întregului său potențialului.

BIBLIOGRAFIE

1. DIACONU, Mihai - *Educația și dezvoltarea copilului*, Editura ASE, București, 2007;
2. IACOB, Mihai; MIHĂILESCU, Angelica - *Arta în școală. Concepte și practici*, Editura Universitară, București, 2016;
3. GOLEMAN, Daniel – *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche Publishing, București, 2018, ediția a IV-a;
4. PIAGET, Jean - *Psihologie și pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1972.

Școala viitorului se construiește cu empatie

P.I.P.Simona Elena Georgescu

Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu”, Ploiești

Într-o societate în care schimbarea este singura constantă, școala nu mai poate rămâne un spațiu rigid, preocupat exclusiv de rezultate academice. Copiii de astăzi au nevoie nu doar de cunoștințe, ci și de instrumente pentru a înțelege, gestiona și exprima emoții. Au nevoie să fie ascultați, înțeleși și susținuți. În acest context, inteligența emoțională devine nu doar o abilitate utilă, ci o condiție esențială pentru o educație cu adevărat eficientă.

Termenul de inteligență emoțională a fost popularizat de Daniel Goleman, care susține că succesul unei persoane nu depinde doar de coeficientul de inteligență, ci și – poate mai ales – de capacitatea de a relaționa, de a se autoregla și de a înțelege emoțiile celor din jur.

În școală, aceste abilități se reflectă în tot: de la modul în care elevii colaborează, până la felul în care reacționează la stres sau la eșec. Profesorii care integrează conștient dimensiunea emoțională în actul educațional creează un spațiu sigur, unde fiecare copil are șansa de a crește armonios.

Un exemplu practic despre cum poate fi cultivată inteligența emoțională în școală vine din sfera proiectelor europene eTwinning. Platforma ESEP reunește cadre didactice și elevi din întreaga Europă, care colaborează în proiecte interactive, pe teme variate: de la știință și cultură, până la educație emoțională și incluziune socială.

De ce sunt aceste proiecte speciale? Pentru că îi conectează pe elevi din medii și culturi diferite, oferindu-le ocazia de a lucra împreună, de a comunica, de a învăța să accepte diferențele și să găsească puncte comune. În acest proces, empatia, cooperarea și autorefecția devin abilități exersate zi de zi.

Numeroase proiecte eTwinning abordează direct tema emoțiilor. Din experiența mea, în cadrul proiectelor „*Include me in life*” and „*We are aware*”, elevii

au ținut un jurnal emoțional comun, au realizat desene și eseuri despre stările trăite în timpul pandemiei și au participat la discuții online cu colegi din alte țări. Activitățile nu doar că le-au oferit un cadru de exprimare, dar i-au învățat să recunoască emoțiile celorlalți și să le respecte.

Alte inițiative în care am fost implicată, precum „*Artistic touches to values*” sau „*Think, Have fun, learn by playing*”, au vizat dezvoltarea abilităților de comunicare nonviolentă, și au integrat pedagogii bazate pe tehnologie, pedagogii centrate pe design, învățarea prin joc și metode de învățare individualizată. Prin realizarea unor lucrări vizuale utilizând diverse tehnici artistice, proiectele au urmărit dezvoltarea în rândul elevilor de valori fundamentale precum dragostea, respectul, munca susținută, curățenia, cooperarea și încrederea.

Rezultatele sunt vizibile nu doar în portofoliile de activități, ci și în atitudinea elevilor. Cei implicați în astfel de proiecte devin mai încrezători, mai implicați și mai responsabili. Relațiile din clasă se îmbunătățesc, iar profesorii raportează un climat școlar mai echilibrat și mai deschis.

„Copiii învață să se pună în locul altora, să accepte idei diferite, să își gestioneze emoțiile atunci când lucrează în echipă. Este o formă de educație vie, aplicată, care îi pregătește pentru viață, nu doar pentru examene”, spune o profesoară participantă într-un proiect eTwinning derulat în România și Italia.

Educația secolului XXI nu mai poate fi centrată exclusiv pe performanță academică. Trebuie să fie umană, adaptabilă și emoțional inteligentă. Iar inteligența emoțională nu se predă din manuale, ci se cultivă prin exemple, prin proiecte relevante, prin colaborare și reflecție.

Proiectele eTwinning arată că acest lucru este posibil. Sunt dovada că o școală modernă poate forma nu doar elevi bine pregătiți, ci și oameni empatici, conștienți și pregătiți să contribuie pozitiv la societatea în care trăiesc.

Rolul inteligenței emoționale în eficientizarea procesului de învățământ

Profesor Georoceanu Cătălina Elena
Școala Gimnazială Grigore Moisil -Municipiul Ploiești

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a recunoaște, de a înțelege și de a gestiona emoțiile proprii și ale celor din jur, precum și de a utiliza această conștientizare în relații și decizii cotidiene. În mediul școlar, stă la baza unui climat educațional sănătos – o atmosferă psihologică în care elevii și profesorii simt siguranță, susținere și încredere reciprocă. Studiile de specialitate indică faptul că elevii care dispun de competențe emoționale (ex.: reglarea stresului, empatie, impuls controlat) obțin rezultate academice mai bune și sunt mai rezilienți față de eșecuri emoționale sau școlare. În clase cu un climat pozitiv—în care există coeziune, satisfacție, siguranță—elevii manifestă o motivație crescută, implicare și progres. În schimb, într-o atmosferă ambivalentă sau rece, domină evitarea, comportamentul perturbator sau chiar abaterea de la norme.

Profesorii cu o inteligență emoțională dezvoltată manifestă o mai bună gestionare a relațiilor cu elevii: sunt empatici, atenți la stări emoționale, creează o atmosferă incluzivă. Prin modelare, ei învață elevii să-și recunoască și exprime emoțiile sănătos, iar climatul din clasă devine încurajator învățării. Date longitudinale arată că profesorii care participă la formare în domeniul inteligenței emoționale câștigă în gestionarea clasei, în stabilirea de relații mai bune cu elevii și în dezvoltarea motivației pentru învățare.

La nivel organizațional, studiile arată că inteligența emoțională contribuie la un climat școlar pozitiv: managementul bazat pe inteligența emoțională, împreună cu o cultură școlară sănătoasă și leadership transformațional, schimbă în bine procesul educațional.

De asemenea, climatul școlar cu relații respectuoase, implicare și siguranță este legat de reducerea simptomelor depresive și a anxietății, precum și de creșterea sentimentului de apartenență și eficacitate academică. Lipsa acestuia crește riscul pentru fenomene nocive precum izolarea, bullying-ul, burnout-ul emoțional. În schimb, beneficiile majore ale inteligenței emoționale sunt: câștigarea încrederii în sine, cooperare și empatie, motivație și concentrare sporite, reducerea absenteismului și a abandonului școlar.

Pentru a dezvolta inteligența emoțională a elevilor, există o varietate de activități concrete care se pot desfășura: activități de recunoaștere și exprimare a emoțiilor (ex.: cutia magiă a emoțiilor, teatrul păpușilor, desenează-ți emoția, plantează o emoție), activități de autocunoaștere și relaționare (ex.: jocuri de prezentare și cunoaștere interpersonală, jocuri de colaborare, rezolvarea conflictelor) sau activități de mindfulness și relaxare.

Totuși, există și provocări în abordarea inteligenței emoționale, considerându-se că aceasta riscă să devină un instrument de auto-control neoliberal, neglijând cauze structurale și inegalități sociale. Este un avertisment că, fără contextualizare, inteligența emoțională poate fi folosită pentru adaptarea la sistemele actuale fără a pune sub semnul întrebării status-quo-ul. E esențial deci ca strategiile de din școli să includă și perspectiva socio-economică.

De aceea, ar trebui ca în viitor să se extindă formarea cadrelor didactice în acest domeniu, să se adapteze materialele didactice la diversitatea personalității elevilor, să se

monitorizeze longitudinal progresul școlar și, nu în ultimul rând, să aibă loc o colaborare intersectorială spre eficientizarea procesului de învățare.

Așadar, inteligența emoțională este un catalizator vital pentru un climat educațional sănătos. Dar este esențial ca intervențiile în acest sens să fie susținute, adaptate și evaluate riguros.

Bibliografie:

1. Corcos, G., & Vilder, C. (2019). *Cum să-ți dezvolti inteligența emoțională* (trad. D. Coriciuc). București: Editura Litera.
2. Goleman, D. (2018). *Inteligența emoțională* (trad. I.-M. Nistor). București: Editura Curtea Veche.
3. Elias, M. J., Tobias, S. E., & Friedlander, B. S. (2007). *Inteligența emoțională în educația copiilor* (trad. A. R. Lutic). București: Editura Curtea Veche.

Prof. Gheju Simona Cristina

Școala Gimnazială Anișoara Odeanu, Lugoj

Într-o eră în care tehnologia avansează într-un ritm tot mai accelerat, inteligența artificială pătrunde din ce în ce mai mult în domenii precum educația, justiția, medicina ș.a.m.d. Putem observa cum, în ultimii ani, suntem înconjurați de chatboti pe toate platformele, care ne stau la dispoziție atunci când avem orice solicitare sau întrebare, înlocuind astfel asistenții telefonici, reclame personalizate în funcție de căutările și interesele noastre personale, dar și roboți care ne sprijină la task-urile zilnice.

Inteligența Artificială (AI) a început să influențeze profund multe domenii ale societății moderne, inclusiv educația. În școli și universități din întreaga lume, tehnologiile bazate pe AI sunt utilizate pentru a personaliza învățarea, a evalua performanțele elevilor și a automatiza sarcinile profesorilor. Cu toate acestea, odată cu aceste inovații apar și întrebări: este AI un sprijin real pentru educație sau un risc care ar putea înlocui factorul uman?

Ce este de fapt AI? Ca răspuns se poate afirma că este o ramură a informaticii care urmărește să creeze sisteme capabile să învețe, să ia decizii și să acționeze într-un mod asemănător inteligenței umane. Dacă ne referim la educație, AI poate lua forma unor:

- Platforme de învățare adaptivă (ex: Khan Academy, Coursera)
- Asistenți virtuali (ex: ChatGPT, chatboturi educaționale)
- Sisteme de evaluare automată
- Sisteme de analiză a progresului elevilor

Dacă privim AI ca pe o inovație promițătoare în sistemul educational, ca beneficii putem aminti capacitatea de a adapta lecțiile în funcție de nivelul și stilul de învățare al fiecărui elev. Astfel, un elev care are dificultăți poate primi exerciții suplimentare, iar unul avansat poate trece mai repede la conținut mai complex. De asemenea, AI poate ajuta profesorii să economisească timp prin corectarea testelor, identificarea lacunelor în învățare și oferirea de sugestii privind

metodele de predare. Tehnologiile AI pot sprijini elevii cu dizabilități (prin aplicații de citire a textului, traducere automată, etc.) și pot aduce educația în zone izolate sau defavorizate.

Pe lângă multitudinea de beneficii oferită de utilizarea AI, pot fi enumerate și o serie de efecte negative, cum ar fi, de exemplu, pierderea interacțiunii umane. Profesorii nu oferă doar cunoștințe, ci și sprijin emoțional, empatie și motivație – lucruri pe care un algoritm nu le poate oferi cu adevărat. O altă problemă îngrijorătoare o constituie faptul că elevii pot deveni prea dependenți de aplicații și platforme inteligente, ceea ce poate afecta dezvoltarea gândirii critice și a creativității. De asemenea, sistemele AI colectează o cantitate mare de date despre elevi, inclusiv despre performanțele și comportamentele lor. Fără reglementări clare, aceste date pot fi folosite abuziv.

Utilizarea tehnologiei poate crea discrepanțe între elevi deoarece, chiar dacă trăim în era digitală, nu toți elevii au acces la tehnologie sau la o tehnologie performantă. AI-ul riscă să adâncească diferențele dintre cei care au acces și cei care nu îl au.

Inteligența Artificială poate fi o inovație benefică pentru educație, dacă este folosită cu discernământ. Ea nu ar trebui să înlocuiască profesorul, ci să-l susțină. La fel, nu trebuie să devină un substitut pentru gândirea independentă a elevilor, ci un instrument care să o stimuleze. Așadar, răspunsul la întrebarea „Inovație sau Amenințare?” nu este absolut. Totul depinde de modul în care oamenii aleg să folosească această tehnologie.

Bibilografie:

1. Wikipedia – *Inteligența Artificială*
https://ro.wikipedia.org/wiki/Inteligența_artificială
2. UNESCO – *Inteligența artificială în educație*
<https://www.unesco.org>
3. Digi24.ro – *Inteligența artificială schimbă educația. Ce ne așteaptă în viitor?*
<https://www.digi24.ro>
4. Edupedu.ro – *Cum folosesc profesorii și elevii ChatGPT în școală*
<https://www.edupedu.ro>

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional

Prof. Gheorghe Mihaela

Climatul educațional reprezintă ansamblul condițiilor, relațiilor și valorilor care caracterizează o instituție de învățământ. Inteligența emoțională a profesorilor și a elevilor influențează profund acest climat, contribuind la crearea unui mediu educațional pozitiv. Într-un astfel de mediu, elevii se simt sprijiniți, respectați și motivați, ceea ce le facilitează atât dezvoltarea personală, cât și succesul școlar.

1. Importanța inteligenței emoționale în climatul educațional

Inteligența emoțională a cadrelor didactice ajută la crearea unei atmosfere deschise, bazate pe încredere și respect reciproc. Profesorii care își gestionează eficient emoțiile pot reacționa constructiv în fața provocărilor, prevenind conflictele și reducând stresul în clasă. Mai mult, elevii care își dezvoltă inteligența emoțională devin mai empatici, mai cooperanți și mai responsabili față de mediul educațional.

2. Modalități de cultivare a unui climat educațional pozitiv

Promovarea inteligenței emoționale în școală se poate face prin:

- Programe de dezvoltare personală și socio-emoțională
- Activități de grup și exerciții de cooperare
- Comunicarea deschisă și ascultarea activă
- Feedback constructiv și încurajarea exprimării emoțiilor
- Implicarea elevilor în luarea deciziilor care îi privesc

3. Rolul profesorului și al conducerii școlii

Profesorii, prin stilul lor didactic și prin atitudinea lor, pot modela climatul educațional. Conducerea școlii, la rândul ei, este datoră să creeze o cultură organizațională bazată pe respect, empatie și colaborare. O echipă educațională cu un nivel ridicat de inteligență emoțională va ști să gestioneze eficient conflictele și să încurajeze participarea activă a elevilor.

4. Impactul asupra rezultatelor școlare și a dezvoltării elevilor

Un climat educațional pozitiv, construit prin promovarea inteligenței emoționale, favorizează implicarea elevilor, reduce absenteismul și crește performanțele școlare. De asemenea, elevii se simt în siguranță, își dezvoltă creativitatea, gândirea critică și abilitățile sociale, dobândind mai multă încredere în sine și capacitatea de a face față provocărilor.

Concluzii

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este una strânsă și profundă. Prin dezvoltarea competențelor emoționale la nivelul profesorilor și elevilor, mediul școlar devine mai sigur, mai incluziv și mai motivant. Investind în acest aspect, școlile pot contribui semnificativ la succesul educațional și la formarea unor tineri echilibrați și responsabili.

Bibliografie

1. Goleman, D. (2008). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche.
2. Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
3. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25.
4. Mureșan, M. (2012). Psihopedagogia preșcolarului. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.
5. Bredekamp, S. (2017). *Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs*. Washington, DC: NAEYC.

Cum poate inteligența emoțională să influențeze și să transforme climatul educațional

Prof. Gheorghiu Cati

Școala Gimnazială "Ștefan Octavian Iosif"

Loc. Tecuci, jud. Galați

Diversitatea culturală, avansul tehnologic și nevoile emoționale din ce în ce mai complexe ale elevilor fac ca educația să se afle într-un proces continuu de adaptare. În acest context, factorul IE – inteligență emoțională – devine esențial în crearea unui climat educațional armonios, sănătos, favorabil atât învățării cât și dezvoltării personale.

Înțeles ca totalitatea relațiilor, valorilor, emoțiilor și interacțiunilor din perimetrul școlii, climatul educațional influențează în mod direct performanța academică și starea de bine a elevului, mai ales la ciclul gimnazial, o perioadă marcată de profunde transformări psihosociale, când nevoia de sprijin emoțional este extrem de importantă.

Popularizat de Daniel Goleman, conceptul de IE – inteligență emoțională își are originile în lucrările lui Peter Salovey și John Mayer desemnând un set de abilități pentru a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și modul în care relaționezi cu ceilalți.

Daniel Goleman, promotorul conceptului modern al inteligenței emoționale, identifică cinci componente principale ale acesteia:

- **Autocunoașterea – conștientizarea de sine:** reprezintă abilitatea de a identifica propriile emoții și de a le recunoaște;
- **Autostăpânirea - autoreglarea:** reprezintă abilitatea de a regla și controla emoțiile în mod eficient, mai ales în controlarea reacțiilor impulsive;
- **Motivația (internă):** reprezintă abilitatea de a utiliza emoțiile în mod constructiv, în vederea atingerii anumitor obiective sau dorința de a progresa, de a se dezvolta chiar și în absența unor recompense externe;
- **Empatia:** reprezintă abilitatea de a înțelege și recunoaște emoțiile și perspectivele celorlalți;
- **Abilitățile sociale:** reprezintă capacitatea de a înțelege și a influența emoțiile în relațiile cu ceilalți, de a comunica eficient și de a avea o relaționare armonioasă cu aceștia.

Luând în considerare aceste componente, pentru elevii de gimnaziu, dezvoltarea acestor abilități poate contribui la reducerea comportamentelor agresive sau pasive, la îmbunătățirea relațiilor cu colegii, cadrele didactice și personalul administrativ, la creșterea încrederii în sine și a motivației pentru învățare.

Climatul educațional reflectă atmosfera psihologică și relațională din clasă și din școală și poate influența modul în care elevii se raportează la procesul instructiv-educativ. Acesta delimitează:

- **Spațiul / climatul fizic** – spațiul de învățare – sala de clasă, și este legat de siguranța fizică a elevului;
- **Climatul psihosocial** – care privește relațiile, valorile grupului, normele instituției, atitudinile celor cu care vine în contact;
- **Climatul emoțional** – este redat de nivelul de încredere, sprijin, respect reciproc.

Printre beneficiile unui climat educațional pozitiv se numără relații sănătoase profesor-elev și elevi-elevi, implicarea activă în procesul de învățare și activități extrașcolare și siguranța emoțională care oferă libertatea de exprimare. Lipsa unui climat educațional pozitiv poate duce la comportamente de respingere, agresiune / bullying și anxietate, la lipsa de motivație / voință, la performanțe academice scăzute și la abandon emoțional față de școală.

Iată de ce este necesar să integrăm inteligența emoțională în activitatea didactică. Cadrele didactice care fac acest lucru reușesc să gestioneze mai bine unele situații tensionate din clasă, să susțină formarea unui climat care se bazează pe încredere și respect reciproc și poate chiar să modeleze comportamente prosociale prin exemplul personal. Integrarea inteligenței emoționale se poate face prin desfășurarea de activități tematice în cadrul orelor de dirigenție sau proiecte interdisciplinare cu implicarea și sprijinul consilierului școlar care poate desfășura activități preventive și de intervenție, sesiuni de consiliere individuală sau de grup, activități de autocunoaștere și dezvoltare personală, și parteneriatul cu familiile elevilor.

În zilele noastre, educația nu mai înseamnă doar cunoștințe și performanțe academice. Inteligența emoțională reprezintă un concept, un factor esențial pentru o educație echilibrată, capabilă să vină în întâmpinarea nevoilor afective ale elevilor și să creeze un climat educațional sănătos care să ducă la reducerea conflictelor și a absenteismului, la redescoperirea voinței personale care să crească motivația în învățare și să îmbunătățească rezultatele școlare, în vederea formării unor viitori adulți empatici și echilibrați.

Școala trebuie să devină nu doar un loc de învățare, ci și un spațiu al dezvoltării emoționale armonioase, în care fiecare elev se simte valorizat, integrat și în siguranță.

Bibliografie:

- <https://www.drmax.ro/articole/inteligenta-emotionala-ce-este-cum-ne-ajuta-importanta>
- https://ro.wikipedia.org/wiki/Intelligen%C8%9B%C4%83_emo%C8%9Bional%C4%83
- <https://simplisio.ro/blogs/jurnal/inteligenta-emotionala-daniel-goleman-rezumat-pe-scurt?srsId=AfmBOooGVR3G2aa9jr32xLq4Hch3t9QvsGmyJukC3WESymJSsgWCTyWP>
- <https://comunicarenonviolenta.ro/inteligenta-emotionala-ghid-pentru-dezvoltarea-eq/>

RELAȚIA DINTRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI CLIMATUL EDUCAȚIONAL ÎN CONTEXTUL EDUCAȚIEI CONTEMPORANE

Prof. Gherghinoiu Elena Mihaela
Școala Gimnazială Nr. 13-Rm. Vâlcea

Într-o eră marcată de schimbări sociale, tehnologice și culturale accelerate, educația nu mai poate fi concepută exclusiv ca transmitere de cunoștințe. În acest nou cadru, inteligența emoțională (IE) capătă un rol esențial în configurarea unei educații integrative, care să susțină nu doar dezvoltarea intelectuală a elevilor, ci și echilibrul lor emoțional și social. Printre dimensiunile cele mai afectate de prezența sau absența IE în școală se numără climatul educațional — acel spațiu simbolic în care se conturează relațiile, valorile, starea de bine și siguranța emoțională a elevilor și profesorilor.

Inteligența emoțională, așa cum a fost definită de Daniel Goleman, presupune cinci competențe-cheie: conștientizarea de sine, autoreglarea emoțională, motivația intrinsecă, empatia și abilitățile sociale. Aceste dimensiuni nu sunt înnăscute, ci pot fi cultivate și dezvoltate, devenind factori fundamentali în educația unui individ echilibrat și capabil de relaționare sănătoasă.

Pe de altă parte, climatul educațional se referă la atmosfera generală resimțită în cadrul unei unități de învățământ — de la interacțiunile dintre elevi și profesori, la modul în care se gestionează conflictele, până la gradul de implicare emoțională și psihologică a elevilor în procesul de învățare. Un climat educațional pozitiv stimulează motivația, colaborarea și învățarea profundă. În schimb, un climat tensionat, rece sau autoritar inhibă curiozitatea, încrederea și dezvoltarea personală.

Legătura dintre inteligența emoțională și climatul educațional este una de interdependență: cu cât actorii din sistemul educațional sunt mai competenți emoțional, cu atât climatul școlar este mai sănătos și propice dezvoltării. De exemplu, un profesor cu un nivel ridicat de IE va ști să își autoregleze emoțiile în situații stresante, va comunica empatic cu elevii, va construi relații bazate pe încredere și respect reciproc. Aceasta va genera, în mod natural, o atmosferă de siguranță și susținere în sala de clasă, unde elevii se simt încurajați să participe, să greșească și să învețe din greșeli.

Elevii, la rândul lor, dacă sunt sprijiniți în dezvoltarea emoțională, vor învăța să colaboreze, să își exprime emoțiile în mod adecvat și să gestioneze conflictele fără violență. Astfel, se diminuează incidența bullying-ului, a anxietății și a comportamentelor perturbatoare. Studiile recente demonstrează că programele de educație socio-emoțională duc la scăderea violenței în școli, creșterea rezultatelor academice și îmbunătățirea relațiilor interpersonale.

Din păcate, sistemul educațional românesc încă acordă o importanță redusă acestei dimensiuni. Accentul este pus predominant pe performanța academică, pe testări standardizate și pe acumularea de informații, în detrimentul dezvoltării personale și emoționale a elevilor. Această abordare duce la formarea unor tineri bine pregătiți teoretic, dar fragili emoțional, nesiguri, uneori dezorientați în fața provocărilor vieții adulte.

Pentru ca inteligența emoțională să devină un pilon al educației, este nevoie de măsuri concrete: integrarea ei în curriculumul școlar, formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul educației emoționale, implicarea consilierilor școlari în activități de grup și individuale, dar și o colaborare activă cu părinții. De asemenea, este necesară o schimbare de mentalitate: emoțiile nu mai trebuie percepute ca slăbiciuni, ci ca resurse valoroase de cunoaștere și relaționare.

În concluzie, inteligența emoțională este o condiție esențială pentru un climat educațional sănătos, iar acest climat este, la rândul său, o condiție esențială pentru o educație de calitate. Cultivarea empatiei, autoreglării și cooperării încă din primii ani de școală reprezintă nu doar o investiție în sănătatea emoțională a copiilor, ci și în viitorul unei societăți mai echilibrate, mai conștiente și mai umane.

Bibliografie:

- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2012). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. ASCD.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI PUTEREA FORMATIVĂ A LIMBII ȘI LITERATURII ROMÂNE

Prof. Gherghinoiu Elena Mihaela
Școala Gimnazială Nr. 13-Rm. Vâlcea

Literatura este, prin excelență, o formă subtilă de cunoaștere emoțională. Citim nu doar pentru a înțelege lumea, ci și pentru a ne înțelege pe noi înșine. Prin intermediul textelor literare, elevii sunt invitați să simtă, să reflecteze, să se pună în locul celuilalt și, astfel, să își formeze capacitatea de a recunoaște, exprima și gestiona emoții — exact esența inteligenței emoționale. În mod natural, profesorul de română devine un actor privilegiat în procesul de formare emoțională a elevilor, prin alegerea conținuturilor, modul de predare, dar mai ales prin exemplul personal.

Astfel, în vremuri în care educația este chemată să formeze nu doar competențe, ci și caractere, este esențial să redescoperim valențele formativ-emoționale ale literaturii și să recunoaștem funcția educativă profundă a profesorului de limba română — acela care, între cuvinte, tăceri și interpretări, ajută sufletul să se exprime și să se echilibreze. Profesorul de Limba și literatura română își asumă o misiune din ce în ce mai complexă: aceea de a media nu doar cunoașterea literară, ci și echilibrul emoțional. Disciplina pe care o predă nu este doar o formă de instruire, ci devine un spațiu privilegiat de reflecție, exprimare și învățare emoțională. Din această perspectivă, rolul profesorului de română în cultivarea inteligenței emoționale capătă o relevanță strategică.

Literatura, prin natura ei, este o oglindă a lumii interioare. Personajele literare, conflictele, trăirile și dilemele etice propuse în textele studiate devin pretexte fertile pentru a explora emoții, a învăța empatia și a reflecta asupra propriilor reacții. Profesorul de română are, astfel, un instrument unic în mâini: textul literar, care poate deschide porți către înțelegerea sinelui și a celuilalt. Spre exemplu, lectura și analiza operei „Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de război” de Camil Petrescu pot constitui nu doar

exerciții de interpretare estetică, ci și ocazii de a discuta despre conștiință, gelozie, nesiguranță emoțională sau decizii morale în contexte limită.

Mai mult decât orice alt cadru didactic, profesorul de română interacționează constant cu lumea afectivă a elevilor, prin comentarii personale, compuneri, dialoguri despre valori sau temeri. În aceste contexte, inteligența emoțională a cadrului didactic — capacitatea de a asculta activ, de a gestiona reacții emoționale și de a comunica empatic — influențează profund climatul educațional și motivația elevilor. Dacă elevul se simte ascultat, valorizat și acceptat, el va dezvolta încredere, deschidere și dorința de exprimare — nu doar în scris, ci și în relațiile interpersonale.

Pe de altă parte, activitățile de redactare — jurnalul personal, scrisorile imaginare, autoportretele sau compunerile descriptive cu tentă introspectivă — sunt exerciții excelente de autoexplorare emoțională. Încurajând exprimarea sentimentelor, profesorul devine un facilitator al procesului de conștientizare și reglare a emoțiilor, contribuind indirect la dezvoltarea autonomiei afective a elevilor. Astfel, disciplina română nu mai este doar un spațiu al gramaticii și al literaturii canonice, ci se transformă într-un cadru de educație socio-emoțională profundă.

Mai mult, lectura în grup și dezbaterile pe teme etice din opere literare oferă oportunități valoroase pentru antrenarea empatiei. Discuțiile despre deciziile personajelor, despre bine și rău, despre responsabilitate sau asumare, îi învață pe elevi să vadă dincolo de propriile perspective. Aceste activități sprijină o relaționare mai conștientă și mai empatică, trăsături esențiale ale inteligenței emoționale.

În același timp, profesorul de Limba și literatura română are șansa de a crea un climat educațional pozitiv prin modele de comunicare blândă, prin acceptarea diferențelor și prin valorizarea exprimării autentice. O atmosferă de încredere și respect reciproc este nu doar baza învățării eficiente, ci și o condiție esențială pentru dezvoltarea emoțională armonioasă a elevilor.

În concluzie, rolul profesorului de Limba și literatura română depășește funcția de transmițător de conținut. Prin contactul constant cu lumea valorilor, a emoțiilor și a reflecției, acesta devine un actor esențial în formarea inteligenței emoționale a elevilor și în configurarea unui climat școlar sănătos. Integrarea conștientă a dimensiunii emoționale

în orele de română este nu doar benefică, ci necesară — o veritabilă investiție în educația sufletului, pe lângă cea a minții.

Bibliografie:

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
2. Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming Students' Lives with Social and Emotional Learning. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International Handbook of Emotions in Education*.
3. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications*. Psychological Inquiry.
4. Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. Putnam Publishing.
5. Chiș, V. (2005). *Pedagogia competențelor*. Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință.

Emotional intelligence in modern education

Prof. Paula Claudia Ghetu, Colegiul National Nicolae Balcescu, Braila

Emotional intelligence (EI) has become a cornerstone of **modern education**, reshaping how we think about learning and development. It refers to the ability to recognize, understand, manage, and express emotions—both our own and those of others. In today's classrooms, that means more than just teaching facts; it's about nurturing empathy, resilience, and collaboration.

Here's how EI is making waves in education:

- **Boosting academic performance:** Students with strong emotional intelligence tend to manage stress better, stay focused, and build healthier relationships with peers and teachers—all of which contribute to improved learning outcomes.
- **Creating inclusive environments:** By fostering empathy and self-awareness, EI helps students appreciate diverse perspectives, making classrooms more inclusive and respectful.
- **Preparing for real-world challenges:** Emotional intelligence equips students with the social and emotional tools they need to navigate complex interpersonal dynamics in both personal and professional settings.
- **Supporting teacher well-being:** Educators who integrate EI into their teaching often report greater job satisfaction and stronger connections with their students.

If you're curious about how schools are putting this into practice, this article from Salzburg Global offers a thoughtful look at how EI is being woven into curricula around the world.

Emotional intelligence supports teacher-student relationships

Emotional intelligence (EI) plays a powerful role in shaping **positive, trusting teacher-student relationships**. When teachers are emotionally intelligent, they're better equipped to understand their students' feelings, respond with empathy, and create a safe, supportive learning environment.

Here's how EI strengthens those connections:

- **Empathy builds trust:** Teachers who can recognize and validate students' emotions foster a sense of belonging. This emotional attunement helps students feel seen and heard, which deepens trust and engagement.
- **Emotion regulation reduces conflict:** Educators with high EI can manage their own stress and respond calmly to challenging behavior, modeling emotional control and reducing tension in the classroom.
- **Better communication:** EI enhances a teacher's ability to listen actively and respond thoughtfully, which improves clarity and reduces misunderstandings.
- **Motivation and encouragement:** Emotionally intelligent teachers are more likely to notice when students are struggling emotionally and offer encouragement that's both timely and meaningful.

Research even shows that EI acts as a **mediating factor** between teacher mindfulness and the quality of teacher-student relationships, meaning it's a key ingredient in creating a positive classroom climate. Another study found that teachers with higher emotional intelligence tend to experience more stable positive emotions, which in turn correlates with stronger relationships with students

Rolul și importanța administratorului de patrimoniu în instituțiile liceale din România

Administrator de patrimoniu, Giurescu Ion Valentin
Liceul Tehnologic „Nicolae Bălcescu” Balș, Olt

În contextul actual al modernizării sistemului educațional românesc, administrarea eficientă a patrimoniului instituțional devine o componentă esențială a funcționării liceelor. Administratorul de patrimoniu nu este doar un gestionar de bunuri, ci și un actor-cheie în asigurarea infrastructurii optime pentru desfășurarea procesului educațional. Această lucrare își propune să evidențieze complexitatea și importanța rolului pe care îl deține administratorul de patrimoniu în cadrul unui liceu, din perspectiva responsabilităților profesionale, a relațiilor interinstituționale și a impactului asupra calității actului educațional.

Funcția de administrator de patrimoniu este reglementată prin acte normative care definesc obligațiile, drepturile și limitele atribuțiilor. Potrivit Legii educației naționale nr. 1/2011, administratorii de patrimoniu fac parte din personalul administrativ al unităților de învățământ. Regulamentele Ministerului Educației și Codul Muncii completează acest cadru, stabilind sarcinile specifice: evidența mijloacelor fixe, gestionarea clădirilor, supravegherea lucrărilor de reparații, respectarea normelor de protecție a muncii etc. De asemenea, contractul colectiv de muncă la nivel de sector bugetar detaliază raporturile dintre administrator și restul personalului didactic și nedidactic.

Administratorul de patrimoniu are sarcini multiple care implică o cunoaștere detaliată a bunurilor instituției, capacitatea de planificare, spirit organizatoric și abilități de comunicare. Printre responsabilitățile-cheie se numără:

- inventarierea periodică a patrimoniului (mobilier, echipamente IT, laboratoare);
- organizarea spațiilor de învățământ și a celor auxiliare (săli, arhive, bibliotecă, ateliere);
- participarea la comisiile de recepție a bunurilor sau lucrărilor;
- întocmirea fișelor de magazie, proceselor-verbale și rapoartelor periodice;
- coordonarea personalului de întreținere și a muncitorilor de deservire.

Un liceu funcțional, bine dotat și sigur presupune o administrare coerentă a patrimoniului. Administratorul de patrimoniu contribuie indirect, dar esențial, la desfășurarea procesului didactic. Prin asigurarea condițiilor optime – curățenie, iluminat, mobilier adecvat, rețele funcționale –, acesta sprijină cadrele didactice și elevii în atingerea performanței educaționale. În plus, este un factor decisiv în gestionarea situațiilor de criză: avarii, incendii, evenimente neprevăzute.

Administratorul de patrimoniu colaborează strâns cu conducerea liceului, în special cu directorul și contabilul șef. Între acești actori există o relație de interdependență, fiecare contribuind la funcționarea instituției conform obiectivelor educaționale și financiare. Administratorul oferă date precise privind valoarea patrimoniului, necesarul de reparații, investiții sau cheltuieli curente. De asemenea, menține legătura cu îngrijitorii, fochiștii, paznicii, contribuind la buna gestionare a resurselor umane și materiale.

Gestionarea resurselor logistice – de la cretă și hârtie la echipamente IT sau centrale termice – este vitală într-o instituție educațională. Administratorul este responsabil de:

- realizarea comenzilor pentru materiale;

- recepția și distribuirea acestora;
- prevenirea pierderilor și deteriorărilor;
- asigurarea stocurilor minime de funcționare.

Această muncă presupune un echilibru între planificare, control și adaptabilitate, într-un context în care resursele sunt, adesea, limitate.

Implicații etice și de responsabilitate financiară

Funcția de administrator de patrimoniu într-un liceu presupune nu doar competențe tehnice și organizatorice, ci și o profundă dimensiune etică și juridică, dată de natura bunurilor gestionate: proprietate publică, achiziționată sau întreținută din fonduri ale statului, provenite din contribuțiile cetățenilor. În această logică, administratorul de patrimoniu nu este doar un „custode” al infrastructurii școlare, ci un garant al integrității gestionării resurselor materiale, financiare și logistice ale instituției. Orice decizie luată, orice omisiune sau eroare, are consecințe directe asupra climatului educațional și asupra încrederii publice în instituția de învățământ.

Etica profesională a administratorului de patrimoniu se fundamentează pe principii generale precum corectitudinea, transparența, responsabilitatea și diligența, dar și pe norme de conduită specifice funcției publice. Chiar dacă poziția nu este una didactică sau decizională în sens pedagogic, administratorul are o influență reală asupra calității vieții școlare, prin modul în care gestionează spațiile, echipamentele și resursele.

Un administrator etic trebuie:

- să trateze cu obiectivitate și imparțialitate toate solicitările de la personalul didactic sau auxiliar;
- să evite orice formă de favoritism, mită sau conflict de interese în relațiile cu furnizorii sau firmele de întreținere;
- să își asume responsabilitatea pentru deciziile privind alocarea și întreținerea bunurilor;
- să comunice corect și transparent către conducerea liceului despre necesități, probleme, deficiențe sau riscuri.

În acest sens, conduita administratorului reflectă nu doar profesionalismul individual, ci și cultura organizațională a instituției.

Gestiunea financiară: o obligație legală și morală

Administratorul de patrimoniu este, în multe situații, persoana desemnată ca gestionar al bunurilor materiale ale liceului, conform prevederilor din Codul Muncii și legislația specifică privind contabilitatea în instituțiile publice. Aceasta presupune o răspundere patrimonială și disciplinară în cazul în care se constată lipsuri, deteriorări, utilizare necorespunzătoare sau pierderi.

Obligațiile includ:

- ținerea unei evidențe exacte a tuturor bunurilor mobile și imobile din patrimoniul liceului;
- întocmirea și actualizarea fișelor de inventar, proceselor-verbale și notelor justificative;
- participarea la operațiuni de achiziție publică (în limita atribuțiilor), asigurând conformitatea livrărilor și recepțiilor;
- colaborarea cu compartimentul financiar-contabil pentru audituri interne sau externe.

Din punct de vedere legal, administratorul poate fi tras la răspundere pentru prejudicii produse prin neglijență, omisiune, nerespectarea procedurilor sau abuz de funcție, în conformitate cu prevederile OG nr. 119/1999 privind controlul intern și controlul financiar preventiv. Mai mult, în cazul în care administratorul refuză sau întârzie în mod nejustificat remedierea unor deficiențe identificate (ex: instalații defecte, mobilier periculos, lipsuri de gestiune), se poate considera că a încălcat obligația de diligență, cu consecințe administrative sau penale.

Integritatea ca valoare instituțională

Într-un context marcat de tendințe de corupție, subfinanțare cronică și birocrație excesivă, administratorul de patrimoniu trebuie să fie un pilon al integrității. Aceasta presupune mai mult decât respectarea legii: implică o conduită activă în prevenirea riscurilor, o deschidere către soluții corecte și eficiente, precum și o colaborare loială cu toate structurile interne ale liceului (director, consiliu de administrație, contabilitate, comisia de inventariere).

Un exemplu de integritate este refuzul de a accepta materiale neconforme din partea furnizorilor, chiar și în condiții de presiune administrativă. Sau semnalarea către conducere a unor nereguli descoperite în procesele de achiziție sau în utilizarea bunurilor. În acest sens, administratorul devine un gardian al legalității, dar și un actor moral în cadrul instituției.

Un aspect esențial al responsabilității administratorului de patrimoniu este asigurarea transparenței tuturor acțiunilor care implică bunuri sau resurse. Aceasta nu înseamnă doar păstrarea unei documentații corecte, ci și deschiderea către evaluări externe, controale și audituri. Administratorul trebuie să fie capabil să demonstreze, în orice moment, că:

- a respectat procedurile legale și regulamentare;
- a înregistrat fidel și la timp toate operațiunile materiale;
- a avut o conduită obiectivă și justificabilă în toate deciziile luate;
- a semnalat la timp problemele și a propus soluții viabile.

Această atitudine consolidează credibilitatea instituției, reduce riscurile financiare și permite o mai bună utilizare a resurselor în beneficiul elevilor.

Rolul formării continue în consolidarea conduitei etice

Pentru a face față noilor cerințe în materie de etică și responsabilitate financiară, administratorul de patrimoniu trebuie să beneficieze de formare profesională continuă, nu doar în plan tehnic (gestiune, inventariere, achiziții), ci și în domeniul eticii administrative, controlului intern și responsabilității financiare.

Se recomandă participarea la:

- cursuri acreditate organizate de Casa Corpului Didactic sau alte instituții autorizate;
- ateliere de bune practici în administrarea patrimoniului școlar;
- sesiuni de instruire privind integritatea și conformitatea în instituțiile publice;
- colaborări interdisciplinare cu personalul financiar și directorii pentru crearea unui cadru coerent de gestiune și control.

Rolul administratorului de patrimoniu dintr-un liceu depășește cu mult simpla „păstrare a inventarului”. Este un rol cu profundă miză etică și juridică, cu o responsabilitate extinsă asupra resurselor publice, calității mediului educațional și imaginii instituției în ansamblu. Consolidarea acestei funcții – prin norme clare, formare continuă și recunoaștere socială – este o necesitate pentru orice sistem educațional care aspiră la eficiență, transparență și integritate.

Provocări contemporane în exercitarea funcției

În contextul transformărilor accelerate din domeniul educației și al administrației publice, funcția de administrator de patrimoniu din învățământul preuniversitar se confruntă cu o serie de provocări complexe și interconectate, care reflectă atât disfuncționalități sistemice, cât și tensiuni generate de noile cerințe ale societății contemporane. Deși acest rol este esențial pentru buna funcționare a unităților școlare, realitatea arată că administratorii de patrimoniu sunt adesea puși în situația de a acționa într-un cadru birocratic rigid, subfinanțat, cu responsabilități extinse, dar fără sprijin adecvat.

Una dintre cele mai mari dificultăți întâmpinate de administratorii de patrimoniu este legată de lipsa resurselor financiare adecvate pentru întreținerea și dezvoltarea patrimoniului. Multe licee din România funcționează în clădiri vechi, slab izolate termic, cu infrastructuri depășite (sisteme de încălzire, rețele electrice, instalații sanitare), care necesită investiții constante pentru a asigura un standard minim de funcționare.

În acest context, administratorul este obligat să opereze permanent cu un buget limitat, în care se prioritizează urgențele și se amână investițiile importante. Această gestionare a crizei devine o practică curentă, punând presiune pe administrator, care trebuie să găsească soluții adesea improvizate și să negocieze cu furnizori sau prestatori în condiții dificile.

Deși fișa postului ar trebui să definească clar responsabilitățile, în practică, administratorii sunt adesea nevoiți să preia sarcini care exced competențele lor formale. Aceștia sunt solicitați să rezolve probleme de contabilitate, să intervină în relațiile cu părinții, să asigure suport logistic pentru activități extrașcolare sau să înlocuiască temporar personalul de întreținere.

Această suprapunere de roluri generează oboseală profesională, sentimentul de subevaluare și, uneori, conflict cu alte categorii de personal. În plus, lipsa unei delimitări clare între funcțiile de gestiune, supervizare și execuție creează o zonă de incertitudine care poate duce la erori administrative sau chiar abateri involuntare.

Deși se vorbește tot mai des despre digitalizarea sistemului educațional, în multe instituții de învățământ, gestiunea patrimoniului se face manual sau cu instrumente rudimentare, pe hârtie sau în tabele Excel nesecurizate. Lipsa unor sisteme informatice unitare, interconectate cu contabilitatea și cu registrul de inventar, îngreunează munca administratorului, care este nevoit să actualizeze date redundante, să realizeze rapoarte laborioase și să gestioneze un volum mare de documente fizice.

De asemenea, lipsa formării în domeniul IT, a echipamentelor adecvate sau a sprijinului tehnic din partea autorităților contribuie la întârzierea proceselor de modernizare. Digitalizarea nu ar trebui să însemne doar simplificarea muncii de birou, ci și creșterea transparenței și a controlului intern.

Presiunea controalelor și responsabilitatea juridică

Administratorul de patrimoniu se află permanent sub presiunea controalelor administrative și financiare, realizate de instituții precum Curtea de Conturi, Inspectoratele Școlare Județene, Direcțiile Economice ale primăriilor sau autorități de audit. Deși aceste controale sunt necesare pentru buna funcționare a sistemului, ele sunt percepute adesea ca forme de supraveghere sancționatorie, mai degrabă decât ca mecanisme de sprijin și consiliere.

În lipsa unei instruirii sistematice și actualizate, administratorul poate deveni vulnerabil la erori formale sau interpretări rigide ale legislației. De asemenea, răspunderea materială pentru prejudicii este o sursă constantă de stres și incertitudine, mai ales în situațiile în care

administratorul gestionează un volum mare de bunuri fără a avea control efectiv asupra tuturor utilizatorilor acestora.

Un alt aspect problematic este legat de resursa umană disponibilă pentru activitatea de întreținere și administrare. În multe cazuri, administratorul trebuie să coordoneze o echipă redusă (un paznic, un fochist, un îngrijitor), adesea subcalificată și cu o motivație scăzută. Lipsa unui personal auxiliar stabil, fluctuația angajaților sau relațiile tensionate între categorii profesionale din școală influențează negativ eficiența activității administrative.

Pe de altă parte, administratorul trebuie să întrețină relații de colaborare constantă cu conducerea liceului, cu contabilitatea, cu diriginții, profesorii și elevii, fiecare având așteptări și nevoi diverse. Capacitatea de a media aceste raporturi, de a gestiona solicitări multiple și de a răspunde prompt solicitărilor devine un factor-cheie al succesului profesional.

O provocare adesea invizibilă, dar profundă, este subevaluarea socială și profesională a funcției de administrator de patrimoniu. Deși activitatea sa este vitală pentru funcționarea unei școli, administratorul nu beneficiază de un statut comparabil cu cel al cadrelor didactice sau al personalului de conducere. Salariile sunt modeste, posibilitățile de avansare sunt limitate, iar oportunitățile de formare continuă sunt rare și nesistematizate.

Această lipsă de valorizare profesională afectează motivația și poate duce, în timp, la demobilizare, stagnare sau chiar la părăsirea sistemului. O reformă coerentă a funcției ar presupune nu doar clarificarea rolului, ci și investiții în formare, consiliere, promovare și dezvoltare a carierei.

Provocările cu care se confruntă administratorul de patrimoniu în contemporaneitate reflectă tensiunile dintre exigențele unei școli moderne și realitățile unui sistem public încă rigid, birocratic și insuficient susținut. Pentru ca această funcție să își atingă potențialul real, este nevoie de măsuri sistemice: digitalizare, formare profesională, recunoaștere salarială, echipă auxiliară stabilă și un cadru de lucru predictibil și clar reglementat. Numai astfel, administratorul va putea deveni un partener activ în construcția unei școli eficiente, sigure și orientate către performanță.

Exemple de bună practică și soluții pentru eficientizarea activității

Există licee care au reușit, prin implicarea administratorului, să devină exemple de eficiență administrativă. Astfel, implementarea unor soluții digitale pentru gestiunea inventarului, crearea unor proceduri clare de lucru și colaborarea cu autoritățile locale pentru atragerea de fonduri sunt doar câteva exemple. De asemenea, organizarea de cursuri de formare și schimburi de bune practici între administratori contribuie la creșterea profesionalismului în domeniu.

Concluzii

Administratorul de patrimoniu ocupă un loc esențial în arhitectura funcțională a unui liceu. Deși adesea invizibil în comparație cu rolul profesorului, contribuția sa este indispensabilă pentru ca procesul educațional să se desfășoare în condiții optime. Este nevoie de o mai mare valorizare a acestei funcții, de profesionalizare continuă și de clarificarea rolului său în raport cu celelalte structuri ale instituției. Recunoașterea socială și instituțională a muncii depuse de administratorii de patrimoniu este nu doar un act de justiție, ci și o condiție pentru dezvoltarea sănătoasă a sistemului educațional românesc.

Bibliografie

1. Legea educației naționale nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare
Codul Muncii – Legea nr. 53/2003
2. Ordinul MEN nr. 5555/2011 privind aprobarea Regulamentului-cadru de organizare și funcționare a unităților de învățământ preuniversitar
3. Manualul administratorului de patrimoniu – Ghid practic, Editura Tribuna Didactică, 2022
4. Popescu, Andreea. „Managementul resurselor materiale în școlile publice.” Revista de Administrație Educațională, nr. 2/2021
5. Voicu, Elena. „Etica în administrarea patrimoniului instituțiilor publice.” Studii și Cercetări de Administrație Publică, 2020

Gestionarea și inventarierea bunurilor materiale și mijloacelor fixe într-un liceu

Administrator de patrimoniu, Giurescu Ion Valentin
Liceul Tehnologic „Nicolae Bălcescu” Balș, Olt

Patrimoniul unei unități de învățământ reprezintă ansamblul bunurilor mobile și imobile destinate activităților educaționale și administrative. Gestionarea eficientă și responsabilă a acestor resurse este esențială pentru funcționarea corectă a liceului, pentru respectarea legalității, dar și pentru asigurarea unui climat educațional de calitate.

Gestionarea bunurilor și mijloacelor fixe nu presupune doar evidența cantitativă și valorică a acestora, ci și întreținerea, protejarea și utilizarea lor în conformitate cu destinația. Inventarierea periodică este un instrument fundamental în verificarea integrității patrimoniului și în responsabilizarea personalului didactic și administrativ.

Gestionarea bunurilor și mijloacelor fixe în învățământ este reglementată de un set de acte normative ce definesc atribuții, proceduri și responsabilități:

Legea Educației Naționale nr. 1/2011: stipulează autonomia instituțională a unităților de învățământ și obligativitatea unei gestiuni transparente și eficiente.

Legea contabilității nr. 82/1991: impune unităților publice să țină evidența patrimoniului prin mijloace contabile specifice.

OMFP nr. 2861/2009: reglementează inventarierea elementelor de activ și pasiv.

HG nr. 2139/2004: privind catalogul bunurilor fixe.

Codul administrativ (OUG nr. 57/2019): definește obligațiile autorităților publice locale și ale conducătorilor instituțiilor în raport cu patrimoniul gestionat.

Autoritățile locale, în calitate de ordonatori principali de credite, au un rol-cheie în stabilirea modului de achiziționare, alocare și evidențiere a bunurilor către licee. Directorul unității, împreună cu administratorul de patrimoniu, este responsabil pentru respectarea cadrului legal și realizarea gestiunii operative.

Gestionarea bunurilor materiale în unitățile de învățământ preuniversitar

Gestionarea bunurilor materiale în unitățile de învățământ preuniversitar este o componentă esențială a activității administrative și economice a acestora, cu impact direct asupra calității procesului educațional, asupra climatului instituțional și asupra siguranței și confortului elevilor și cadrelor didactice. Într-un context marcat de limitări bugetare și nevoi educaționale în continuă evoluție, o gestiune eficientă a patrimoniului școlar presupune rigoare, transparență și adaptabilitate.

În accepțiunea juridico-economică, **bunurile materiale** reprezintă totalitatea obiectelor fizice – mobile sau imobile – care intră în patrimoniul unității de învățământ și care servesc, direct sau indirect, procesului de educație. Acestea includ:

- mobilierul didactic (bănci, catedre, dulapuri);
- echipamentele IT și electronice;
- materialele didactice auxiliare (planșe, materiale pentru laboratoare);
- obiectele de inventar (aparatură audio-video, consumabile durabile);
- clădirile și terenurile, în cazul în care acestea se află în gestiunea directă a instituției.

Bunurile sunt clasificate, din punct de vedere contabil, în mijloace fixe și obiecte de inventar, în funcție de valoarea lor de achiziție și de durata de utilizare.

Gestionarea bunurilor materiale în licee și alte unități de învățământ preuniversitar trebuie să respecte o serie de principii fundamentale:

- Legalitatea – orice bun intrat sau ieșit din gestiune trebuie să fie înregistrat conform prevederilor legale;
- Transparența – activitatea de gestionare trebuie să fie documentată, verificabilă și accesibilă pentru audit intern sau extern;
- Responsabilitatea individuală – fiecare persoană care are bunuri în gestiune semnează un angajament de răspundere și are obligații concrete;
- Eficiența utilizării – bunurile trebuie folosite conform destinației, în mod economic și durabil;
- Integritatea patrimoniului – protejarea bunurilor împotriva deteriorării, sustragerii sau utilizării abuzive.

În cadrul unei unități școlare, gestionarea bunurilor materiale este rezultatul unei colaborări între mai multe funcții și niveluri instituționale:

a) Directorul liceului

Este ordonator terțiar de credite și are responsabilitate generală asupra patrimoniului școlii. Semnează documentele oficiale legate de achiziții, casări, transferuri de bunuri, încheie contracte și aprobă inventarierile anuale.

b) Administratorul de patrimoniu

Este funcționarul tehnic responsabil cu evidența, circulația și păstrarea bunurilor materiale. Are atribuții esențiale:

- primirea bunurilor achiziționate;
- completarea fișelor de magazie și de mijloace fixe;
- întocmirea necesarului anual de consumabile și dotări;
- participarea la comisii de inventariere și casare;
- raportarea lipsurilor sau degradărilor.

c) Gestionarii (magazineri, responsabili de sală/laborator)

Persoanele care au în gestiune directă bunuri pentru uzul didactic. Fiecare dintre ei semnează un proces-verbal de primire în gestiune și răspunde de integritatea bunurilor pe perioada utilizării.

d) Contabilul liceului

Asigură evidența valorică și scriptică a tuturor bunurilor, întocmește rapoarte contabile, centralizează documentele și reflectă modificările în bilanțul anual.

Gestionarea corectă a bunurilor materiale presupune un flux logic și cronologic de operațiuni și acte justificative. Acesta poate fi sintetizat astfel:

a) Achiziția bunurilor

Realizată prin proceduri specifice (licitație, cerere de ofertă, achiziție directă), în conformitate cu Legea achizițiilor publice nr. 98/2016.

b) Recepția și înregistrarea

Bunurile sunt recepționate de comisia desemnată, apoi înscrise în:

- registrul de mijloace fixe (dacă valoarea este ≥ 2.500 lei și durata de viață > 1 an);
- registrul de obiecte de inventar (pentru cele sub pragul valoric);

- fișele individuale de magazie.

c) Distribuția în gestiuni individuale

Bunurile sunt predate cadrelor didactice sau personalului auxiliar (laborant, bibliotecar, profesor etc.), în baza unui proces-verbal de predare-primire, prin care se angajează răspunderea materială.

d) Utilizarea și întreținerea

Folosirea bunurilor trebuie să respecte instrucțiunile tehnice și regulamentele interne. Este interzisă înstrăinarea, împrumutul sau folosirea în scopuri personale.

e) Casarea și scoaterea din funcțiune

Bunurile degradate sau depășite moral sunt casate prin hotărârea unei comisii, în baza unei note de constatare și cu aprobarea conducerii. Casarea este însoțită de scăderea valorii din contabilitate.

Digitalizarea gestiunii – o tendință necesară

Într-un context educațional modern, tot mai multe unități școlare încep să implementeze **softuri informatice** pentru gestiunea patrimoniului. Acestea permit:

- evidența automată a stocurilor;
- generarea de rapoarte și liste de inventar;
- codificarea prin coduri QR a obiectelor și scanarea rapidă în timpul inventarierii;
- trasabilitatea mișcărilor de bunuri între compartimente.

Aceste soluții cresc eficiența și reduc riscul erorilor umane, dar necesită formarea personalului și investiții inițiale din partea autorității locale.

Inventarierea bunurilor: metode, etape și responsabilități

Inventarierea este o obligație legală anuală și o condiție a bunei gestiuni. Ea permite verificarea existenței fizice și a concordanței între evidența scriptică și cea faptică.

1. Tipuri de inventariere

Anuală, obligatorie conform OMFP nr. 2861/2009;

Ocazională – la schimbarea gestionarului, la predare-primire, la sesizarea unor lipsuri sau deteriorări;

Extraordinară – în caz de forță majoră (inundații, incendii).

2. Etapele inventarierii

Emiterea deciziei de constituire a comisiei de inventariere;

Pregătirea documentelor și spațiilor;

Inventarierea efectivă (prin numărare, măsurare, cântărire);

Întocmirea listelor de inventar și a procesului-verbal;

Compararea datelor cu evidențele contabile;

Dispunerea de măsuri (corecturi, ajustări, sesizări).

3. Responsabilități

Directorul aprobă comisia și răspunde de rezultatul inventarului;

Administratorul pregătește baza de date;

Comisia de inventariere desfășoară procesul fizic;

Contabilul actualizează evidențele scriptice.

Probleme și soluții în gestionarea patrimoniului liceal

Gestionarea patrimoniului în cadrul unităților de învățământ preuniversitar, în special în licee, ridică o serie de dificultăți structurale și operaționale, ce derivă atât din carențele sistemice ale administrației publice, cât și din constrângerile interne ale școlii. De la personal insuficient sau necalificat, până la lipsa unor sisteme digitale integrate, numeroase obstacole afectează buna gestiune a bunurilor materiale. În această secțiune, vor fi identificate principalele probleme întâmpinate în gestionarea patrimoniului liceal și vor fi propuse soluții concrete, inspirate din bune practici și din normele administrative actuale.

Probleme frecvente în administrarea patrimoniului școlar

a) Subdimensionarea și suprasolicitarea personalului administrativ

În multe licee, administratorul de patrimoniu este singura persoană responsabilă nu doar cu gestiunea bunurilor materiale, ci și cu achizițiile, evidența tehnică, supravegherea întreținerii clădirilor, participarea în comisii, organizarea inventarului etc. Această suprasolicitare generează riscuri privind erorile de evidență, lipsa de actualizare a fișelor sau întârzieri în raportări. De asemenea, absența unui magaziner, a unui tehnician de întreținere sau a unui inginer de sistem afectează gestiunea operativă a bunurilor complexe (ex. servere, imprimante, sisteme de supraveghere).

b) Lipsa unui sistem informatic de gestiune a patrimoniului

Majoritatea liceelor din România funcționează încă pe baza evidențelor scrise de mână sau în simple fișiere Excel, care nu sunt conectate cu sistemele contabile sau cu aplicațiile de management bugetar. Această practică:

- favorizează erorile de calcul sau dublarea înregistrărilor;
- îngreunează urmărirea duratei de viață a mijloacelor fixe;
- face dificilă recuperarea informațiilor în cazul unor inspecții sau inventarii.

c) Inventariere formală sau incompletă

În multe situații, inventarierea anuală este tratată ca o obligație birocratică, fiind realizată în grabă sau superficial. Acest lucru poate conduce la:

- discrepanțe între evidența scriptică și cea faptică;
- lipsuri nerecunoscute;
- bunuri degradate care nu sunt identificate la timp pentru reparație sau înlocuire.

d) Starea precară a unor bunuri și lipsa resurselor pentru întreținere

Clădirile vechi, mobilierul învechit și echipamentele uzate sunt o realitate în multe licee, în special din mediul rural. Lipsa fondurilor pentru mentenanță și reparații duce la folosirea necorespunzătoare a bunurilor, generând un cerc vicios în care degradarea se accelerează, iar siguranța elevilor poate fi pusă în pericol.

e) Confuzia privind regimul juridic al unor bunuri

O problemă des întâlnită este cea a bunurilor a căror **proprietate legală** nu este clar stabilită. Unele clădiri sau terenuri aparțin formal autorității locale, altele sunt înregistrate pe numele unei alte instituții (ex. inspectorat, minister), ceea ce complică procedurile de reabilitare, accesare de fonduri europene sau includerea lor în inventarul propriu al școlii.

f) Responsabilizarea formală a cadrelor didactice

În multe cazuri, profesorii primesc în gestiune echipamente sau materiale didactice fără o instruire adecvată sau fără o înțelegere reală a responsabilităților ce le revin. Această formalism duce la situații în care bunurile se pierd, se deteriorează sau nu sunt raportate corect la inventar.

Soluții propuse pentru îmbunătățirea gestiunii patrimoniului liceal

a) Profesionalizarea resursei umane

Este esențial ca personalul administrativ din licee să beneficieze de:

- **cursuri periodice de formare profesională**, organizate de Ministerul Educației sau autoritățile locale;
- **fișe de post clare**, cu atribuții delimitate și indicatori de performanță;
- **suport metodologic** actualizat privind gestionarea patrimoniului, achizițiile și inventarierea.

De asemenea, angajarea unor persoane dedicate pe posturi-cheie (magaziner, tehnician, contabil adjunct) ar contribui semnificativ la optimizarea gestiunii.

b) Implementarea unui sistem informatic integrat de gestiune

Digitalizarea gestiunii bunurilor reprezintă o măsură strategică. Un software specializat pentru școli ar trebui să permită:

- introducerea și urmărirea bunurilor pe bază de cod QR sau RFID;
- conectarea cu platforma de contabilitate și cu aplicațiile de raportare financiară;
- generarea automată a listelor de inventar;
- notificări privind termene de reparație, casare sau reevaluare.

Un astfel de sistem ar reduce semnificativ timpul de muncă administrativă și ar îmbunătăți acuratețea datelor.

c) Planificarea anuală a întreținerii și înnoirii patrimoniului

Este necesară elaborarea unui **plan anual de întreținere și reînnoire** a bunurilor, aprobat de consiliul de administrație, care să includă:

- evaluarea stării bunurilor și prioritizarea intervențiilor;
- bugetarea fondurilor pentru reparații sau achiziții;
- implicarea cadrelor didactice și a părinților în evaluarea nevoilor reale.

Acest demers transformă gestiunea dintr-o reacție la urgențe într-un proces planificat și predictibil.

d) Clarificarea regimului juridic al patrimoniului

Unitățile de învățământ ar trebui sprijinite de autoritățile locale pentru **clarificarea regimului de proprietate asupra bunurilor**, prin:

- intabularea clădirilor și terenurilor;
- înscrierea în Registrul Național al Patrimoniului Educațional;
- colaborare cu notari, juriști și specialiști în drept administrativ.

O bună delimitare juridică facilitează accesul la fonduri externe și la programe de reabilitare (ex. PNRR, POR).

e) Responsabilizarea efectivă a utilizatorilor bunurilor

Introducerea unei culturi organizaționale bazate pe **răspundere individuală și colectivă** este crucială. Aceasta presupune:

- informarea clară a profesorilor despre bunurile aflate în gestiune;
- includerea în contractele de muncă a obligației de a proteja patrimoniul;
- evaluarea periodică a respectării acestei obligații;
- stimulente morale și materiale pentru gestionări eficiente (ex. recunoaștere la nivelul CA sau ISJ).

Gestionarea patrimoniului liceal nu este doar o sarcină tehnică sau contabilă, ci o activitate strategică ce influențează direct calitatea educației, siguranța elevilor și încrederea comunității

în școală. Recunoașterea și remedierea problemelor semnalate trebuie să fie asumate atât de conducerea unităților școlare, cât și de autoritățile locale și centrale. Profesionalizarea, digitalizarea, planificarea și responsabilizarea sunt pilonii pe care se poate construi o gestiune modernă, eficientă și durabilă a bunurilor educaționale.

Concluzii

Gestionarea și inventarierea mijloacelor fixe într-un liceu este o activitate complexă, esențială pentru buna funcționare a procesului educațional. Ea presupune respectarea normelor legale, o evidență riguroasă și o colaborare eficientă între toți actorii implicați. Profesionalizarea administratorilor de patrimoniu, digitalizarea gestiunii și implicarea managerială activă sunt direcții esențiale pentru îmbunătățirea calității administrării bunurilor publice din educație.

Bibliografie

1. Legea Educației Naționale nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare
2. Legea contabilității nr. 82/1991
3. OMFP nr. 2861/2009 privind inventarierea elementelor de activ și pasiv
4. HG nr. 2139/2004 pentru aprobarea catalogului mijloacelor fixe
5. Codul administrativ – OUG nr. 57/2019
6. Manual de contabilitate pentru instituții publice, Editura CECCAR
7. Ghid practic pentru administratorii de patrimoniu, Ministerul Educației, 2022
8. Site-ul oficial al Ministerului Educației: www.edu.ro
9. Site-ul Curții de Conturi a României: www.curteadeconturi.ro

Casarea bunurilor – aspecte teoretice, procedurale și implicații practice în instituțiile publice

**Administrator de patrimoniu, Giurescu Ion Valentin
Liceul Tehnologic „Nicolae Bălcescu” Balș, Olt**

Casarea bunurilor reprezintă un proces administrativ și contabil esențial pentru menținerea unei gestiuni corecte și eficiente a patrimoniului instituțiilor publice. Ea are ca scop scoaterea din evidență a acelor bunuri care nu mai pot fi utilizate, care și-au pierdut valoarea economică sau care nu mai corespund din punct de vedere tehnic, funcțional sau moral.

Într-un context în care transparența și eficiența gestionării fondurilor publice sunt imperative, casarea nu este doar o formalitate, ci o etapă firească în ciclul de viață al unui bun. De asemenea, casarea are implicații asupra evidenței contabile, asupra inventarului anual și asupra responsabilității personalului care a avut bunurile în gestiune.

Conceptul de casare: definiție și justificare juridico-economică

Casarea reprezintă o activitate esențială în cadrul procesului de gestiune a patrimoniului oricărei instituții publice sau private, asigurând actualizarea evidențelor contabile, eliminarea activelor nefuncționale și menținerea unei imagini fidele a realității economice. Departate de a fi un simplu demers administrativ, casarea este o componentă fundamentală a managementului responsabil al resurselor materiale, contribuind la eficientizarea utilizării fondurilor publice și la reducerea risipei instituționale.

Din perspectivă juridico-economică, casarea este procesul formal de scoatere definitivă din uz și din evidența contabilă a bunurilor materiale (mobile sau imobile), ca urmare a constatării imposibilității valorificării funcționale sau economice a acestora. Casarea are loc atunci când bunul și-a încheiat ciclul de viață din punct de vedere fizic (prin uzură), moral (prin învechire tehnologică), funcțional (prin pierderea utilității) sau legal (prin neconformitate cu normele în vigoare).

Potrivit OMFP nr. 2861/2009, casarea este parte a activității de inventariere și trebuie să reflecte situația reală a bunurilor instituției. În același sens, legislația financiar-contabilă (Legea contabilității nr. 82/1991) prevede că activele trebuie evaluate și recunoscute doar dacă oferă beneficii economice și sunt controlate de entitate. În lipsa acestor condiții, bunurile devin pasive și trebuie eliminate prin casare.

Distincția între casare, amortizare și declasare

În analiza teoretică, casarea este adesea confundată cu alte concepte adiacente:

- Amortizarea reprezintă diminuarea treptată a valorii unui mijloc fix, înregistrată contabil ca urmare a utilizării sau trecerii timpului, dar nu presupune în mod automat scoaterea din funcțiune;
- Declasarea implică modificarea statutului unui bun (ex. de la mijloc fix la obiect de inventar) datorită pierderii unor calități esențiale, dar nu presupune eliminarea lui completă;
- Casarea presupune ieșirea definitivă din patrimoniu, urmată de scoaterea din evidența scriptică, fizică și contabilă.

Astfel, casarea este ultima etapă din ciclul de viață al unui bun, precedată de amortizare și, uneori, de declasare, și marchează momentul în care bunul nu mai generează valoare sau utilitate.

Justificarea economică a casării

Din punct de vedere economic, casarea este un instrument de raționalizare a patrimoniului, având mai multe funcții strategice:

- Optimizarea costurilor: menținerea în gestiune a bunurilor nefuncționale generează costuri de depozitare, întreținere și supraveghere inutile;
- Eliminarea risipei: bunurile degradate ocupă spațiu și pot împiedica desfășurarea activităților curente;
- Îmbunătățirea eficienței administrative: actualizarea stocurilor și evidențelor permite luarea de decizii informate în privința achizițiilor sau redistribuirilor;
- Reflectarea fidelă a patrimoniului: din perspectivă contabilă, casarea asigură concordanța între situațiile financiare și realitatea economică a instituției.

Totodată, prin scoaterea bunurilor vechi și învechite din evidență, instituțiile își pot planifica mai corect investițiile viitoare, identificând necesarul real de echipamente, mobilier sau infrastructură.

Justificarea juridică și administrativă a casării

Din punct de vedere juridic, casarea este reglementată în legislația contabilă, administrativă și fiscală, fiind o obligație legală a ordonatorilor de credite și a conducătorilor de instituții publice. Lipsa casării în termenul legal atrage riscuri semnificative:

- atribuirea eronată a răspunderii gestionare (bunuri lipsă sau deteriorate nejustificate);
- denaturarea bilanțului instituției;
- sancțiuni din partea Curții de Conturi sau a altor organisme de control.

Legea contabilității prevede în mod expres că toate elementele patrimoniale trebuie să fie evaluate și menținute în evidență doar atâta timp cât îndeplinesc condițiile de recunoaștere. În caz contrar, acestea trebuie scoase din gestiune prin procedura de casare, cu respectarea documentației specifice.

Casarea are, de asemenea, o dimensiune administrativă importantă: ea contribuie la igienizarea patrimoniului public, la eliberarea spațiilor de depozitare și la creșterea transparenței în utilizarea bunurilor publice.

În instituțiile publice, în special în cele din domeniul educației, sănătății sau culturii, casarea devine un instrument managerial, menit să garanteze că resursele materiale disponibile sunt actuale, sigure și conforme cu cerințele legale și profesionale.

Casarea – parte a ciclului de viață al unui bun public

În teoria economică a patrimoniului, orice activ material trece printr-un ciclu de viață instituțional, compus din următoarele etape:

1. Achiziția – intrarea bunului în gestiunea instituției;
2. Utilizarea – perioada în care bunul generează valoare prin funcționalitatea sa;
3. Întreținerea și amortizarea – adaptarea continuă a bunului la cerințele activității;
4. Evaluarea stării – identificarea uzurii fizice sau morale;
5. Casarea – scoaterea definitivă din funcțiune și evidență.

Această perspectivă subliniază faptul că casarea nu este o excepție, ci o etapă firească și necesară, fără de care patrimoniul instituției ar deveni în timp un conglomerat de bunuri inutile, imposibil de gestionat eficient.

Casarea este un act administrativ și contabil fundamental, cu implicații majore asupra gestiunii și responsabilității instituționale. Deși adesea privită ca un simplu demers formal, ea presupune un proces riguros, documentat și justificat, prin care se asigură atât legalitatea, cât și eficiența utilizării resurselor. În contextul actual, marcat de cerințe sporite de transparență, responsabilitate și digitalizare, casarea capătă o importanță strategică în arhitectura managerială a oricărei instituții publice.

Cadrul legislativ privind casarea bunurilor

Casarea în instituțiile publice este reglementată de un ansamblu de acte normative care stabilesc condițiile, documentele și responsabilitățile implicate:

Legea contabilității nr. 82/1991, care impune reflectarea reală a patrimoniului în evidența contabilă;

OMFP nr. 2861/2009 privind inventarierea elementelor de activ și pasiv, ce include prevederi despre scoaterea din evidență a bunurilor casate;

HG nr. 2139/2004 privind clasificarea mijloacelor fixe;

HG nr. 841/1995 privind procedurile de scoatere din funcțiune și valorificare a bunurilor uzate;

Legea nr. 500/2002 privind finanțele publice;

Ordonanța de Urgență nr. 57/2019 (Codul administrativ) – reglementează atribuțiile ordonatorilor de credite în gestionarea patrimoniului public.

În practică, casarea este permisă doar în urma constatării stării fizice și tehnice a bunului de către o comisie desemnată și cu aprobarea conducerii instituției.

Criterii și cauze ale casării bunurilor în instituțiile publice

În cadrul unei gestiuni eficiente a patrimoniului public, instituțiile au obligația nu doar de a înregistra și păstra bunurile în evidență, ci și de a le evalua periodic din punct de vedere funcțional, economic și juridic. Atunci când un bun nu mai poate fi utilizat în mod rezonabil și justificat, devine necesară scoaterea lui din uz prin casare. Pentru ca acest proces să fie legal, transparent și responsabil, el trebuie să fie fundamentat pe criterii obiective, stabilite prin legislație și bune practici administrative.

1. Clasificarea criteriilor de casare

Criteriile ce justifică propunerea și aprobarea casării unui bun pot fi grupate în funcție de natura cauzei care a condus la pierderea valorii de întrebuințare a activului:

a) Criterii tehnice

Acestea se referă la starea fizică a bunului și la imposibilitatea continuării utilizării lui în parametri normali. Printre cele mai frecvente situații:

- Uzură fizică avansată: bunul prezintă defecte structurale (fisuri, rugină, deformări), fiind periculos sau imposibil de utilizat;
- Defecțiuni ireversibile: echipamentele sau aparatele nu mai pot fi reparate, iar piesele de schimb nu mai sunt disponibile pe piață;
- Depășirea duratei normale de viață: conform Catalogului mijloacelor fixe (HG nr. 2139/2004), bunurile au o durată de utilizare standard, iar la expirarea acesteia ele pot fi propuse spre casare, mai ales dacă au fost amortizate complet;

- Costuri nejustificate de mari pentru reparație: dacă reparația unui bun ar presupune un efort financiar mai mare decât înlocuirea acestuia cu unul nou, se justifică economic casarea.

b) Criterii funcționale

Uneori, un bun este în stare fizică acceptabilă, dar nu mai corespunde nevoilor operaționale ale instituției. Aceste cazuri intră în sfera criteriilor funcționale, și pot include:

- Inadecvare la noile cerințe tehnologice (ex. echipamente IT care nu mai suportă actualizările de software);
- Incompatibilitate cu infrastructura existentă (ex. mobilier care nu se potrivește cu noile standarde ergonomice);
- Eficiență redusă: utilajele sau echipamentele consumă mai multe resurse decât unele moderne și sunt ineficiente energetic sau operațional.

c) Criterii morale și de uzură morală

Uzura morală presupune că bunul nu mai este adecvat din punct de vedere estetic, tehnologic sau instituțional. Aceste criterii sunt tot mai frecvente în instituțiile care gestionează echipamente electronice sau materiale didactice. Exemple relevante:

- Echipamente informatice depășite (ex. calculatoare vechi, sisteme de operare neactualizabile);
- Aparatură audio-video incompatibilă cu formatele moderne;
- Materiale didactice învechite sau neactualizate științific;
- Elemente de mobilier care nu mai respectă normele actuale de siguranță sau ergonomie.

d) Criterii juridice și reglementări legale

Casarea unui bun poate fi determinată și de factori legali sau normativi, precum:

- Interdicții sanitare sau de securitate (ex. aparatură electrică fără protecții, mobilier cu colțuri ascuțite în școli, substanțe expirate în laboratoare);
- Hotărâri ale autorităților publice (ex. decizii privind modernizarea clădirilor, reconversii funcționale, schimbări de regim juridic);
- Pierderi de drept de folosință: în cazuri în care bunul a fost restituit, expropriat sau mutat din proprietatea publică;
- Prevederi ale altor norme speciale – de exemplu, normele din domeniul medical, educațional sau energetic care impun eliminarea unor echipamente vechi sau periculoase.

e) Criterii contabile și economice

Legislația contabilă impune ca bunurile care nu mai generează beneficii economice viitoare să fie eliminate din evidențele contabile. Aceste criterii se referă la:

- Amortizarea completă a bunului: dacă bunul a fost complet amortizat și nu mai este utilizabil, se justifică scoaterea sa din patrimoniu;
- Valoare de piață nulă sau negativă: un bun nu mai poate fi vândut, donat sau reutilizat în mod eficient;
- Blocarea fondurilor în active inutile: păstrarea în gestiune a unor bunuri care nu mai au nicio utilitate reprezintă o utilizare ineficientă a resurselor.

2. Cauze frecvente ale casării în instituțiile publice

Pe baza criteriilor de mai sus, putem identifica și cauze uzuale ale casării, înregistrate constant în rapoartele Curții de Conturi și ale altor organisme de control:

1. Îmbătrânirea echipamentelor în instituțiile de învățământ, sănătate sau administrație;
2. Modernizarea infrastructurii (clădiri reabilite, laboratoare refăcute), care impune eliminarea dotărilor vechi;
3. Schimbări în structura organizatorică (desființarea unor servicii sau compartimente);
4. Calamități sau accidente care deteriorează bunuri (incendii, inundații, cutremure);
5. Neutilizarea prelungită, care conduce la degradare fizică lentă;
6. Recomandări ale auditului financiar de curățare a evidențelor și actualizare a valorilor din bilanț.

3. Precauții și limite în aplicarea criteriilor de casare

Aplicarea criteriilor de casare trebuie să respecte următoarele principii de prudență și legalitate:

- Casarea nu poate fi făcută arbitrar, ci doar în urma unei evaluări obiective realizate de o comisie desemnată;
- Justificarea tehnică trebuie să fie clar documentată, cu fotografii, fișe tehnice, rapoarte de service sau devize de reparații;
- Trebuie exclusă orice formă de înstrăinare ilicită sau de scoatere „mascată” a bunurilor din gestiune;
- Procesul trebuie să respecte principiile transparenței și trasabilității, fiind verificabil la orice control extern (Curtea de Conturi, audit intern, autoritate tutelară).

Criteriile și cauzele casării bunurilor într-o instituție publică reflectă nu doar o nevoie tehnică sau contabilă, ci și o decizie managerială de a elimina ineficiența și de a asigura conformitatea cu cerințele legale. Aplicarea riguroasă a acestor criterii permite instituțiilor să mențină un patrimoniu actualizat, funcțional și justificabil, evitând blocarea fondurilor publice în active inutile sau nefuncționale. Casarea, astfel înțeleasă, devine un instrument esențial de optimizare a resurselor și de promovare a unei culturi instituționale bazate pe responsabilitate, legalitate și eficiență.

Procedura casării: etape, documente și actori implicați

casarea bunurilor este un proces administrativ și contabil care presupune respectarea unor pași clar reglementați de legislație și practici instituționale. Procesul este riguros tocmai pentru că are implicații multiple: asupra evidenței contabile, asupra gestiunii patrimoniului, asupra responsabilității personale și asupra integrității fondurilor publice.

În contextul instituțiilor publice, unde bunurile aparțin domeniului public sau privat al statului ori al autorităților locale, casarea nu poate fi realizată arbitrar. Ea necesită o succesiune de etape formale, asumarea răspunderii de către mai multe persoane și întocmirea unei documentații justificative complete.

Etapele procedurale ale casării

Procesul de casare se desfășoară, în mod standard, în următoarele etape:

1. Inițierea propunerii de casare

Procesul începe cu constatarea faptului că anumite bunuri:

- nu mai sunt funcționale;
- sunt deteriorate iremediabil;
- nu mai corespund din punct de vedere tehnic, estetic sau moral.

Inițiativa poate veni de la:

- administratorul de patrimoniu;
- gestionar;

- responsabil de laborator, sală, birou etc.

Această etapă presupune redactarea unei Note de fundamentare a casării sau a unei Cereri interne, în care se justifică propunerea.

2. Constituirea comisiei de casare

Conducerea instituției (director, ordonator de credite, primar, manager etc.) emite o decizie administrativă prin care desemnează comisia de casare. Comisia este, de regulă, compusă din:

- un președinte (de obicei, directorul adjunct);
- un reprezentant al compartimentului tehnic sau economic;
- administratorul de patrimoniu;
- responsabilul compartimentului în care se află bunul.

Comisia trebuie să aibă o componență imparțială și să includă persoane cu experiență tehnică sau administrativă.

3. Constatarea stării fizice a bunurilor

Comisia se deplasează în teren și examinează fiecare bun propus pentru casare. Verificarea se face prin:

- observație directă;
- teste funcționale;
- consultarea documentației tehnice (manuale, fișe de reparație);
- evaluarea gradului de uzură.

Rezultatul se consemnează într-o Notă de constatare, în care se menționează starea obiectivă a fiecărui bun.

4. Întocmirea listei de bunuri propuse spre casare

Pe baza constatărilor, comisia întocmește Lista bunurilor propuse spre casare, care conține:

- denumirea bunului;
- codul de inventar;
- valoarea de achiziție/amortizare;
- starea bunului;
- motivul casării;
- observații suplimentare (ex. „imposibil de reparat”, „piese lipsă”).

5. Întocmirea procesului-verbal de casare

După examinarea bunurilor, comisia redactează un Proces-verbal de casare, care:

- consemnează întreaga procedură;
- cuprinde opinia membrilor comisiei;
- propune soluția privind fiecare bun (casare, valorificare, donație, reciclare).

Procesul-verbal este semnat de toți membrii comisiei și însoțit de lista detaliată a bunurilor.

6. Aprobarea casării de către ordonatorul de credite

Documentația este transmisă conducerii instituției, care aprobă casarea printr-o rezoluție scrisă pe procesul-verbal. În cazul instituțiilor subordonate autorităților locale (ex. școli, biblioteci, muzee), aprobarea finală poate necesita acordul primăriei sau consiliului local.

7. Scoaterea din evidența contabilă și din gestiune

Contabilul instituției:

- radiază bunurile din registrul mijloacelor fixe și fișele contabile;
- emite Note contabile de scoatere din evidență;
- actualizează situațiile financiare lunare sau anuale.

Administratorul de patrimoniu:

- scoate bunurile din evidența operativă (magazie, fișe de inventar);
- consemnează în registrul de mișcare a bunurilor scoaterea acestora.

8. Valorificarea sau distrugerea bunurilor casate

În funcție de starea lor, bunurile casate pot fi:

- valorificate prin vânzare la licitație;
- donate (cu avizul autorității tutelare);
- reciclate (ex. DEEE – deșeuri electrice);
- distruse sub control, dacă prezintă pericol.

În toate cazurile se întocmesc acte justificative: proces-verbal de valorificare, bonuri de predare, declarație de distrugere etc.

2. Documentele implicate în procesul de casare

Documentația întocmită trebuie să fie completă, coerentă și arhivată conform legislației arhivistice. Cele mai importante documente sunt:

Nr. Document	Emitent/responsabil
1 Cerere/Notă de fundamentare	Gestionar/Administrator
2 Decizie de constituire a comisiei	Director/Ordonator credite
3 Notă de constatare tehnică	Comisia de casare
4 Lista bunurilor propuse pentru casare	Comisia
5 Proces-verbal de casare	Comisia
6 Aprobare/resoluție	Ordonatorul de credite
7 Note contabile de scoatere	Contabil
8 Acte de valorificare/donare/distrugere	Compartiment tehnic

Toate documentele trebuie păstrate minimum 10 ani conform normelor în vigoare privind arhivarea în instituțiile publice.

3. Actorii implicați în procesul de casare

Un proces corect de casare presupune o colaborare între mai multe compartimente ale instituției:

a) Ordonatorul de credite

- aprobă casarea;
- răspunde legal de patrimoniu;
- poate solicita justificări sau respinge propunerile comisiei.

b) Comisia de casare

- analizează obiectiv bunurile;
- stabilește necesitatea scoaterii din uz;
- întocmește documentele principale.

c) Administratorul de patrimoniu

- propune bunurile pentru casare;
- ține evidența fizică și scriptică;
- organizează și arhivează documentele.

d) Contabilul instituției

- efectuează înregistrările contabile;
- actualizează registrele de mijloace fixe;

- raportează modificările în bilanț.

e) Gestionarii

- predau bunurile către comisie;
- semnează scoaterea din gestiune;
- pot fi trași la răspundere pentru lipsuri nejustificate.

Procedura de casare nu este un simplu act administrativ, ci un proces complex, reglementat și verificabil, care implică o succesiune clară de acțiuni și acte. Ea are rolul de a asigura:

- corectitudinea evidenței patrimoniului;
- responsabilizarea gestionarilor;
- respectarea cadrului legal;
- prevenirea abuzurilor sau a pierderilor nejustificate.

În lipsa unei aplicări riguroase a acestei proceduri, instituțiile riscă sancțiuni din partea organelor de control (ex. Curtea de Conturi) și afectarea credibilității lor administrative.

Casarea bunurilor în învățământ și alte instituții bugetare: studii de caz și exemple

1. În unitățile de învățământ preuniversitar

Casarea este frecvent aplicată în cazul:

mobilierului școlar deteriorat;
 echipamentelor IT depășite (calculatoare, videoproiectoare);
 materialelor didactice fizic degradate (tablouri, planșe, materiale de laborator);
 aparaturii audio-video nefuncționale.

De obicei, școlile propun casarea în urma inventarierii anuale, dar și în situații punctuale (ex. avarii, incendii, inundații). Decizia trebuie aprobată de autoritatea locală, mai ales dacă bunul este în proprietatea primăriei.

2. În biblioteci și muzee

Casarea se aplică pentru publicații deteriorate, duplicate, cărți învechite sau fără valoare științifică. În muzee, casarea are reguli mai stricte, fiind admisă doar cu avizul Ministerului Culturii și dacă obiectul nu are valoare patrimonială.

Probleme frecvente și soluții în procesul de casare

1. Probleme identificate

Lipsa unei baze de date informatizate privind starea bunurilor;
 Inventariere formală care nu conduce la propuneri de casare;
 Teama de răspundere a comisiei și tergiversarea deciziilor;
 Neclarități privind proprietatea juridică a bunurilor;
 Spații de depozitare blocate cu bunuri nefuncționale.

2. Soluții propuse

Implementarea unui sistem digital de gestiune a patrimoniului;
 Stabilirea unui calendar anual pentru casare;
 Instruirea comisiilor privind responsabilitățile legale;
 Cooperare între școli, primării și ISJ-uri pentru cazurile cu regim mixt de proprietate;
 Introducerea unor proceduri clare de valorificare (donație, reciclare, vânzare).

Concluzii

Casarea bunurilor este o operațiune necesară pentru o gestiune publică eficientă, legală și realistă. Ea permite actualizarea evidenței patrimoniului, degrevarea spațiilor, reducerea cheltuielilor inutile și îmbunătățirea climatului instituțional. Deși adesea tratată ca o sarcină secundară, casarea presupune rigoare procedurală, implicare managerială și asumare de responsabilitate.

În instituțiile publice, în special în educație, este nevoie de o reformă a mentalităților și de digitalizare pentru ca acest proces să devină o practică sistematică și eficientă, nu o obligație formală.

Bibliografie

1. Legea contabilității nr. 82/1991, republicată
2. OMFP nr. 2861/2009 – privind inventarierea activelor și pasivelor
3. HG nr. 841/1995 – privind procedurile de scoatere din funcțiune a bunurilor
4. HG nr. 2139/2004 – Catalogul mijloacelor fixe
5. Legea nr. 500/2002 – privind finanțele publice
6. OUG nr. 57/2019 – Codul administrativ
7. CECCAR – Ghid practic de contabilitate pentru instituții publice
8. Curtea de Conturi – Rapoarte privind gestiunea patrimoniului public (edițiile 2020–2023)
9. Ministerul Educației – Instrucțiuni privind gestiunea patrimoniului în școli
10. Site-ul www.curteadeconturi.ro – secțiunea „Rapoarte și recomandări”

PROMOVAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE-ROL IMPORTANT PENTRU O EDUCAȚIE EFICIENTĂ

Prof. GLODEAN IULIA

Școala Gimnazială Valea Vișeului, MM

În ultimele decenii, conceptul de inteligență emoțională (IE) a câștigat o importanță deosebită în domeniul educației, fiind privit ca un pilon esențial în dezvoltarea armonioasă a elevilor. În contextul provocărilor tot mai complexe ale lumii moderne — stres, anxietate, bullying, lipsa motivației sau a empatiei — educația tradițională, centrată exclusiv pe acumularea de cunoștințe, nu mai este suficientă. Inteligența emoțională oferă o nouă dimensiune educației, contribuind la formarea unui individ echilibrat, capabil să-și gestioneze emoțiile, să relaționeze eficient și să ia decizii responsabile.

Potrivit lui Daniel Goleman (1995), unul dintre cei mai influenți cercetători în domeniu, inteligența emoțională este capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și pe cele ale altora. Aceasta se bazează pe cinci componente fundamentale: conștiința de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale.

În educație, dezvoltarea acestor competențe este esențială nu doar pentru succesul academic, ci și pentru adaptarea socială, sănătatea mentală și integrarea în comunitate.

Într-un sistem educațional echilibrat, accentul nu trebuie pus doar pe competențele cognitive, ci și pe cele socio-emoționale. Studiile arată că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai implicați în procesul de învățare, colaborează mai bine cu colegii și gestionează mai eficient stresul și conflictele (Brackett et al., 2012).

Promovarea IE în școli are multiple beneficii:

- **Îmbunătățirea climatului școlar:** O cultură bazată pe empatie și respect reduce semnificativ cazurile de violență, marginalizare și bullying.
- **Creșterea motivației și a performanței școlare:** Elevii care înțeleg sensul emoțiilor lor și ale celor din jur sunt mai implicați, își stabilesc obiective clare și rămân perseverenți.
- **Dezvoltarea abilităților de viață:** IE contribuie la luarea deciziilor informate, la construirea relațiilor pozitive și la gestionarea eșecurilor într-un mod constructiv.

Strategii pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în școală

Implementarea IE în educație nu presupune doar predarea unui curs separat, ci integrarea principiilor acesteia în toate aspectele procesului educațional. Câteva strategii eficiente includ:

1. **Programe de educație socio-emoțională (SEL):** Acestea oferă un cadru structurat prin care elevii învață să-și recunoască emoțiile, să comunice asertiv și să rezolve conflictele.
2. **Formarea profesorilor:** Cadrele didactice trebuie să fie instruite pentru a recunoaște semnificația emoțiilor în procesul de învățare și pentru a răspunde adecvat la nevoile afective ale elevilor.
3. **Crearea unui mediu de învățare sigur și suportiv:** O atmosferă pozitivă, bazată pe încredere, deschidere și colaborare, favorizează dezvoltarea emoțională.
4. **Implicarea familiei:** Parteneriatul școală-familie este esențial pentru consolidarea comportamentelor emoționale sănătoase și pentru oferirea unui sprijin constant elevilor.

În ciuda beneficiilor demonstrate, implementarea educației emoționale întâmpină obstacole:

- Lipsa formării personalului didactic în domeniul IE
- Prejudecăți culturale care subestimează rolul emoțiilor în învățare
- Suprasolicitarea curriculară care lasă puțin timp pentru activități socio-emoționale

Depășirea acestor bariere necesită o schimbare de mentalitate la nivel instituțional, dar și implicarea factorilor decizionali în elaborarea unor politici educaționale centrate pe dezvoltarea holistică a elevului.

Inteligența emoțională nu este un „lux” al educației moderne, ci o necesitate. Un sistem educațional eficient nu poate funcționa în absența unei culturi a empatiei, a comunicării și a autorefecției. Promovarea inteligenței emoționale în școli înseamnă cultivarea unei generații capabile să construiască relații sănătoase, să rezolve probleme complexe și să contribuie la o societate mai echilibrată. Într-o lume aflată în continuă schimbare, competențele emoționale sunt cheia rezilienței și a adaptabilității.

Bibliografie

1. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2012). *Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success*. Social and Personality Psychology Compass, 6(8), 505–517. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00458.x>
2. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
3. Payton, J., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., & Pachan, M. (2008). *The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

Importanța dezvoltării inteligenței emoționale și a creării unui climat educațional pozitiv în educația timpurie

**Profesor consilier, Brîndușa-Delia Goia
CJRAE Cluj, Creșa pentru Educație Timpurie Cluj-Napoca**

Inteligența emoțională reprezintă o componentă esențială în formarea personalității copilului și în adaptarea sa la cerințele sociale și educaționale ale mediului în care trăiește. În contextul educației timpurii, dezvoltarea acestei forme de inteligență contribuie decisiv la construirea unui climat educațional pozitiv, bazat pe siguranță emoțională, relații autentice și sprijin socio-afectiv.

Educația timpurie este un teren fertil pentru formarea competențelor emoționale, sociale și cognitive. Creșa sau grădinița reprezintă primul cadru instituțional în care copilul pătrunde în afara familiei, iar acest mediu devine fundamentul experiențelor socio-emoționale ulterioare. Pe lângă stimularea cognitivă și motrică, parteneriatul emoțional dintre educatoare și copil conturează în mod direct calitatea relațiilor interpersonale și capacitatea de autoreglare a micuților.

Acest articol explorează modalitățile prin care inteligența emoțională poate fi cultivată în instituțiile de învățământ pentru educație timpurie, cu accent pe rolul educatoarelor, al mediului fizic și relațional și al colaborării cu familia, subliniind modul în care inteligența emoțională a personalului creșei și strategiile specifice de organizare a mediului educațional contribuie la dezvoltarea armonioasă a antepreșcolarilor și a preșcolarilor.

În ultimii ani, tot mai multe studii din domeniul psihologiei educaționale au relevat faptul că reușita școlară și integrarea socială nu depind exclusiv de inteligența cognitivă (IQ), ci și de capacitățile emoționale ale copilului. Goleman (1995) definește inteligența emoțională ca fiind abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale altora. Într-un mediu educațional pozitiv, aceste abilități nu doar că pot fi dezvoltate, ci devin fundamentale pentru întreaga experiență de învățare.

Conceptualizată de Mayer și Salovey (1990) și popularizată ulterior de Goleman (1995), inteligența emoțională se definește prin patru dimensiuni: perceperea emoțiilor, facilitarea gândirii prin emoții, înțelegerea emoțiilor și reglarea acestora. În cazul copiilor antepreșcolari și preșcolari, aceste dimensiuni se dezvoltă progresiv, iar rolul educatoarelor este esențial în a ghida acest proces. Un copil care învață să-și recunoască și să-și exprime emoțiile în mod adecvat este mai bine pregătit să interacționeze cu ceilalți, să gestioneze conflictele și să participe activ și pozitiv la activitățile educaționale.

În paralel, cercetările în domeniul educației timpurii subliniază importanța unui climat educațional caracterizat prin siguranță emoțională, predictibilitate a rutinei și relații calde de atașament. Intersectarea acestor teorii generează un cadru conceptual în care educatoarele capabile să-și gestioneze propriile emoții și să răspundă sensibil la nevoile copiilor pot construi un mediu optim de învățare.

Un climat educațional pozitiv se definește printr-o atmosferă în care copiii se simt în siguranță, respectați, ascultați și încurajați să exploreze. Acest tip de mediu reduce stresul, crește motivația intrinsecă și favorizează învățarea profundă. Printre caracteristicile unui astfel de

climat se numără: relații pozitive între educatoare și copii, acceptarea diversității și încurajarea exprimării libere, rutine predictibile și un cadru stabil emoțional, mediu fizic prietenos și adaptat nevoilor copilului.

Așadar, inteligența emoțională și climatul pozitiv sunt într-o relație de interdependență: dezvoltarea competențelor emoționale ale copiilor contribuie la armonia grupului educațional, iar un climat pozitiv facilitează învățarea emoțională.

În ceea ce privește rolul educatoarei ca model de inteligență emoțională este dovedit faptul că educația timpurie solicită o serie de competențe care depășesc expertiza pedagogică tradițională. Conștientizarea propriilor stări afective și capacitatea de autoreglare reprezintă condiții esențiale pentru furnizarea unui suport emoțional autentic. Prin ascultare activă, validare a emoțiilor copilului și utilizarea unui limbaj calm, educatoarea transmite mesajul „te văd, te înțeleg, te accept”. Strategii precum identificarea și descrierea emoțiilor („Astăzi am simțit bucurie când...”) sau jocurile de rol permit copiilor să-și exprime și să-și analizeze trăirile într-un cadru sigur.

Prin urmare, educatoarele au un rol strategic în formarea inteligenței emoționale, comportamentele lor, modul în care reacționează la emoțiile copiilor sau la conflictele interpersonale sunt lecții vii pentru copii. Prin empatie, validarea emoțiilor, ascultare activă și exprimarea clară a sentimentelor, cadrele didactice din educația timpurie pot modela răspunsuri emoționale echilibrate, pot încuraja reglarea comportamentului, pot consolida încrederea și stima de sine a copilului și promova cooperarea și rezolvarea pașnică a conflictelor.

Pe lângă aceste aspecte, educatoarea contribuie decisiv la construirea unei relații de atașament securizant între copil și adult, ceea ce facilitează deschiderea emoțională și disponibilitatea de a învăța și trebuie să fie un observator fin al comportamentului copiilor, intervenind prompt și sensibil atunci când sunt semnalate dificultăți emoționale. De asemenea, este important ca aceasta să creeze un spațiu predictibil și coerent, în care copilul știe la ce să se aștepte și simte că nevoile sale emoționale sunt recunoscute și valorizate.

În plus, cadrele didactice din educația timpurie trebuie să beneficieze de formare continuă în domeniul dezvoltării socio-emoționale. Programele de formare ar trebui să includă ateliere de comunicare empatică, tehnici de mediere a conflictelor, modalități de identificare și susținere a copiilor cu dificultăți emoționale precum și exerciții de auto-reflecție și dezvoltare personală.

De asemenea, un climat educațional în care emoțiile sunt recunoscute și gestionate sănătos facilitează dezvoltarea empatiei față de ceilalți. Astfel, copiii învață să-și identifice propriile stări (frică, furie, tristețe) și primesc repere concrete de reglare (respirație profundă, structurarea discursului despre emoții). De asemenea, autoreglarea emoțională se traduce prin scăderea episoadelor de criză și creșterea motivației de integrare în activitățile de grup și de explorare a mediului.

Pentru a asigura un cadru coerent, spațiul creșei sau grădiniței trebuie împărțit în zone cu funcții clare (joacă liberă, relaxare, activități de grup), fiecare însoțită de reguli simple și vizuale. Rutinele zilnice fixe reduc anxietatea de separare, iar activitățile organizate – cum ar fi Întâlnirea de dimineață: împărtășirea cu ceilalți- *Cum mă simt azi?* – oferă copiilor ocazia de a-și verbaliza stările.

În ceea ce privește strategiile și activitățile pentru dezvoltarea inteligenței emoționale, în cadrul activităților zilnice din creșă sau grădiniță, inteligența emoțională poate fi cultivată prin metode simple și eficiente, precum:

- **Jocuri de identificare a emoțiilor** – folosind expresii faciale, oglinzi, păpuși, copiii sunt invitați să asocieze expresii faciale, culori sau obiecte cu diferite stări emoționale, dezvoltând astfel vocabularul emoțional și conștientizarea internă.
- **Povești și cărți ilustrate** care explorează stări afective– Lectura unor povești tematice care includ situații conflictuale sau emoții puternice oferă cadrul ideal pentru discuții despre emoții, empatie și modalități de gestionare a emoțiilor.
- **Jurnalul emoțiilor sau colțul emoțiilor** – Un spațiu dedicat în sală, unde copiii pot merge pentru a-și exprima emoțiile, a se liniști sau a reflecta asupra stării lor. Acesta poate include perne, oglinzi, emoticone colorate, fișe de exprimare emoțională, jucării senzoriale.
- **Tehnici de respirație și relaxare** – Pentru reglarea stărilor de agitație exercițiile ghidate de respirație profundă, exerciții de mișcare adaptate vârstei contribuie la reglarea emoțională și la reducerea tensiunilor interne.
- **Activități de cooperare și jocuri de rol** – Acestea favorizează colaborarea, ascultarea activă, înțelegerea perspectivei celuilalt și dezvoltarea empatiei.
- **Jurnal emoțional (vizual)** – Preșcolarii pot desena zilnic sau săptămânal ceea ce simt, oferind astfel educatoarei o imagine clară asupra trăirilor emoționale și o oportunitate de intervenție personalizată.
- **Teatrul de păpuși și dramatizarea** – Permite copiilor să exprime emoții într-un cadru simbolic și sigur, contribuind la înțelegerea situațiilor sociale și dezvoltarea empatiei.
- **Scenarii sociale ilustrate** – Imagini sau benzi desenate cu situații de viață care provoacă reacții emoționale, urmate de întrebări deschise care stimulează gândirea reflexivă.

Aceste strategii nu doar că întăresc abilitățile emoționale, ci contribuie și la coeziunea grupului și la reducerea comportamentelor perturbatoare. Implementarea acestor strategii presupune consecvență, sensibilitate și adaptare la nevoile fiecărui copil, beneficiile reflectându-se într-o mai bună integrare socială, autoreglare și deschidere spre învățare.

Un rol esențial pentru extinderea învățării emoționale îl constituie parteneriatul cu familia antepreșcolarilor sau preșcolarilor deoarece în educația timpurie, continuitatea între mediul familial și cel educațional este vitală.

Colaborarea activă cu părinții în dezvoltarea competențelor emoționale ale copiilor presupune în primul rând, informarea părinților cu privire la importanța inteligenței emoționale și implicarea lor în proiecte și activități educaționale, și, nu în ultimul rând, oferirea de ghiduri pentru gestionarea emoțiilor acasă și organizarea unor sesiuni de consiliere sau grupuri de sprijin parental. Astfel, copilul primește mesaje congruente din ambele medii, ceea ce consolidează învățarea și stabilitatea sa emoțională.

În concluzie, inteligența emoțională a personalului și un climat educațional proiectat intenționat constituie piloni indispensabili ai unei creșe moderne și eficiente. Investiția în formarea continuă (workshop-uri de management emoțional, supervizare psihopedagogică) duce la reducerea stresului ocupațional al cadrelor didactice din educația timpurie și la creșterea calității actului educațional.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în educația timpurie este o investiție în echilibrul interior al copilului și în calitatea umană a viitoarelor generații, nefiind un proces spontan, ci unul care necesită intenționalitate, răbdare și coerență educațională. În contextul educației timpurii, aceasta devine piatra de temelie a unei personalități echilibrate, capabile să relaționeze sănătos, să învețe eficient și să facă față provocărilor vieții. Climatul educațional pozitiv, susținut de relații autentice și activități specifice, este cadrul ideal pentru ca aceste competențe să se dezvolte natural și eficient iar crearea unui climat educațional pozitiv, în care fiecare copil este valorizat și sprijinit emoțional, este condiția esențială pentru ca această formă de inteligență să înflorească.

Bibliografie

- Friedlander, B.S., Tobias, S.E., Elias, M.J., *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Ediția a IV-a, Curtea Veche, 2019,
- Goleman, D. (1995), *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, Bantam Books.
- Mayer, J.D., & Salovey, P., *What is Emotional Intelligence?* In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence*, 1997.
- Denham, S.A., *Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it?* Early Education and Development, 2006
- Elias, M.J. et al., *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*, ASCD, 1997

Dezvoltarea inteligenței emoționale

Prof. înv. primar Gorgan Elena Andreea

Liceul Teoretic "Nicolae Iorga" Nehoiu, Jud. Buzău

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea unei persoane de a-și înțelege, folosi și controla propriile emoții pentru a le putea utiliza în cele mai bune moduri: în comunicare eficientă, în depășirea obstacolelor și în soluționarea conflictelor.

Printre avantajele inteligenței emoționale se enumeră: îmbunătățirea relațiilor cu oamenii, comunicarea, dezvoltarea abilității de empatie, creșterea încrederii, reducerea nivelului de stres, gestionarea mai sigură a schimbării.

Inteligența emoțională joacă un rol crucial în educație prin următoarele beneficii:

- ✓ Îmbunătățirea performanțelor academice.
- ✓ Relații interpersonale mai bune.
- ✓ Reducerea comportamentelor problematice.
- ✓ Pregătirea pentru viața profesională.

Pentru a promova inteligența emoțională în educație, școlile pot implementa diverse strategii, cum ar fi:

- ✓ Introducerea programelor de educație socio-emoțională în curriculum.
- ✓ Instruirea cadrelor didactice pentru a sprijini dezvoltarea emoțională a elevilor.
- ✓ Crearea unui mediu școlar sigur și incluziv.
- ✓ Promovarea activităților extracurriculare care dezvoltă abilități sociale.

Inteligența emoțională este un alt mod de a fi inteligent: inteligența inimii.

Înseamnă: - să cunoști emoțiile, să le recunoști;

- să poți să te pui în pielea celuilalt;
- să știi să iei decizii;
- să-ți asumi responsabilitatea pentru ceea ce faci;
- să fii motivat;
- să știi să comunici cu ceilalți pentru a avea relații armonioase.

Câteva metode pentru dezvoltarea abilităților emoționale:

- Asigură-i un mediu sigur și echilibrat;
- Zâmbește-i;

- Învăța-l să-și conștientizeze și să-și exprime emoțiile; arată empatie când copilul este supărat;
- Explică-i de ce spui „nu”, în loc de doar „nu”;
- Laudă-l pentru un comportament pozitiv și încurajează efortul;
- Explică-i când și cum acțiunile sale îi afectează pe alții.

Cum arată un copil inteligent emoțional?

Copilul inteligent din punct de vedere emoțional:

- este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele;
- recunoaște emoțiile celor din jurul său;
- comunică ușor despre ceea ce îl interesează sau îl preocupă;
- știe să spună NU fără să îi rănească pe ceilalți;
- are un bun management al emoțiilor negative;
- are comportamente rezonabile chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum și-ar dori și nu abandonează o activitate, nici atunci când devine dificilă;
- are bine dezvoltat sistemul motivațional – de pildă, nu face unele activități doar pentru că i-au fost cerute să le facă sau doar cât este supravegheat, ci le face pentru că a înțeles că sunt utile pentru propria dezvoltare și îi oferă beneficii;
- este sigur pe el în majoritatea situațiilor, iar atunci când simte că nu se descurcă, cere ajutorul;
- se adaptează rapid la situații/ persoane noi;
- nu îi este teamă să pună întrebări sau să își afirme preferințele;
- are prieteni cu care se relaxează dar de la care deopotrivă învață modele noi de comportament.

Inteligența emoțională reprezintă un factor determinant în succesul educațional și personal al elevilor. Prin integrarea sa în sistemul educațional, elevii pot deveni mai echilibrați emoțional, mai competenți social și mai pregătiți pentru provocările vieții.

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

Ea trebuie dezvoltată la copii din primii ani de viață, pentru a-i ajuta să se cunoască mai bine, să-și înțeleagă emoțiile pentru a le folosi în cele mai diverse situații din viață.

Calitatea educației este condiționată în primul rând de competențele profesorilor, de concepția lor pedagogică, de măsura în care ei construiesc un demers educațional centrat pe

nevoile și interesele educabililor. Cultura calității trebuie să devină pentru orice dascăl un referențial la care să se raporteze constant încă din momentul proiectării actului didactic. A manageria eficient situațiile educaționale tipice și a identifica prompt soluții pentru situațiile educaționale atipice implică din partea profesorului nu numai valorificarea unor competențe cognitive, metodologice, manageriale etc., ci și o serie de competențe emoționale. Competențele emoționale sunt „ingredientele” necesare pentru o proiectare corectă a demersului educațional, pentru o predare de calitate, pentru optimizarea comunicării didactice, a relațiilor educaționale, pentru construirea unui climat educațional armonios.

Referindu-ne la predare ca act de comunicare pedagogică, nu putem să nu constatăm că în numeroase situații comunicarea dintre educator și educabil cunoaște o serie de blocaje, de disfuncționalități. Cunoașterea propriilor emoții, reglarea și adaptarea lor la particularitățile locutorului nostru în comunicare îi asigură acesteia o eficiență sporită. Interpretarea sentimentelor, analiza obiectivă a relațiilor și situațiilor în care acționăm și ajustarea comportamentelor în funcție de context reprezintă cerințe obligatorii pentru educatori și acțiuni care trebuie învățate de către educabili.

Studiile cu privire la inteligența emoțională a elevilor și aplicabilitatea acesteia în școală sunt extrem de reduse. Se impune creșterea interesului pentru acest domeniu de cercetare și conștientizarea la nivelul cadrelor didactice, a consilierilor școlari importanța inteligenței emoționale. Astfel, dincolo de studii ce investighează asocierea dintre inteligența emoțională și performanță academică sau conduita elevilor, este de dorit să se demareze programe educaționale și de management al emoțiilor în rândul elevilor și nu numai – profesori, părinți; pentru optimizarea aspectelor relaționate de IE este de dorit ca aceste programe să fie testate și evaluate și chiar să se facă studii de caz în baza lor, precum și să se demareze studii longitudinale care să urmărească în timp cum evoluează elevii atât la nivelul IE, cât și la nivelul performanței academice și a comportamentelor pro sau anti sociale.

Copilăria și adolescența sunt etape importante ale vieții în ceea ce privește sănătatea mintală și starea de bine a oamenilor. Este perioada în care tinerii își dezvoltă autonomia, autocontrolul, interacțiunea socială și capacitățile de învățare. Totodată, capacitățile formate în această perioadă influențează în mod direct sănătatea lor mintală pentru tot restul vieții.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor este de o importanță crucială atât pentru succesul lor în școală și în viață, cât și pentru menținerea stării de sănătate. Aceasta îi ajută să-și gestioneze emoțiile, să-și construiască relații interpersonale sănătoase și să-și îmbunătățească performanța școlară. Prin urmare, este esențial ca educația să acorde o atenție adecvată dezvoltării inteligenței emoționale în rândul elevilor.

Profesorii, părinții și sistemul educațional în ansamblu ar trebui să colaboreze pentru a crea un mediu în care aceste competențe emoționale să fie cultivate și susținute, astfel încât elevii să poată crește în indivizi echilibrați, încrezători și empatici. Emoțiile și sentimentele au un rol covârșitor în societate, mai ales în timpurile moderne pe care le trăim astăzi. Mai mult, acestea pot fi controlate, transformate și canalizate astfel încât să ne împlinim pe toate domeniile, atât profesional, cât și familial.

În concluzie, inteligența emoțională și competențele aferente acesteia, dar în mod special capacitatea de a controla și de a regla propriile emoții, empatia, capacitatea de a asculta, de a oferi feedback și de a fi receptiv la feedback, capacitatea de a influența prin modelul comunicațional promovat, de a construi relații investind sentimente, toate acestea reprezintă modalități concrete de a optimiza calitatea actului educațional, accentuând dimensiunea emoțională a acestuia.

Bibliografie

1. Bradberry T., Greaves J. Inteligența emoțională 2.0. București: Litera, 2016
2. Elias M.J., Tobias S.E., Fridlander B.S. Inteligența emoțională în educația copiilor. București: Curtea veche, 2002
3. Goleman .D. Inteligența emoțională. București: Curtea veche, 2001
4. Goleman D. Inteligența emoțională. Cheia succesului în viață. B.: Alfa, 2004
5. Segal J. Dezvoltarea inteligenței emoționale. București: Teora, 2000

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă adaptată nevoilor societății contemporane

Grăjdeanu Elena Delia
Liceul de Coregrafie „Floria Capsali”

În ultimele decenii, conceptul de **inteligență emoțională (IE)** a dobândit o importanță crescândă în cercetarea educațională, fiind corelat direct cu succesul academic, relaționarea socială și echilibrul psihologic.

Într-o societate în continuă transformare, în care competențele tehnice sunt completate de abilități interpersonale, **inteligența emoțională** devine o componentă esențială a educației moderne. Lumea contemporană cere nu doar cunoștințe teoretice, ci și capacitatea de a gestiona emoțiile, de a coopera eficient, de a empatiza și de a lua decizii etice și responsabile. Astfel, promovarea inteligenței emoționale în sistemul educațional este vitală pentru formarea unor cetățeni echilibrați, adaptabili și capabili să contribuie pozitiv la societate.

Inteligența emoțională (IE), concept popularizat de Daniel Goleman, presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a percepe și influența emoțiile celorlalți.

Inteligența emoțională include competențe precum:

- Autocunoașterea
- Autoreglarea emoțională
- Empatia
- Motivația intrinsecă
- Abilitățile sociale

Numeroase studii (Brackett & Rivers, 2014; Durlak et al., 2011) au demonstrat legătura directă dintre IE și succesul școlar, relațiile interpersonale sănătoase, reducerea comportamentelor de risc și starea de bine emoțională. Promovarea IE în școală contribuie la:

- **îmbunătățirea performanțelor școlare**, Elevii cu un nivel ridicat de IE sunt mai echilibrați, mai încrezători și mai puțin predispuși la comportamente violente sau autodistructive. Ei gestionează mai bine stresul și presiunea academică.

- **creșterea stimei de sine și a motivației pentru învățare**, Studiile arată că dezvoltarea IE contribuie indirect la performanța școlară. Elevii care își pot controla impulsurile și concentra atenția învață mai eficient
- **crearea unui climat pozitiv de învățare**. O școală care promovează IE încurajează relații bazate pe respect, colaborare și empatie. Profesorii devin nu doar furnizori de cunoștințe, ci și modele de inteligență emoțională.
- **Adaptarea la cerințele pieței muncii**, Angajatorii caută tot mai des competențe soft precum comunicarea eficientă, lucrul în echipă, capacitatea de adaptare și reziliența emoțională. Acestea nu pot fi cultivate fără un fundament solid de IE.

Inteligența emoțională poate fi promovată în educație, prin:

1. **Integrarea IE în curriculum:** Dezvoltarea competențelor emoționale poate fi inclusă în discipline precum educația civică, dezvoltarea personală sau limba și literatura. Exemplele din literatură, istorie sau viața cotidiană pot deveni pretexte pentru reflecție emoțională și etică.
2. **Formarea cadrelor didactice:** Profesorii trebuie sprijiniți în a-și dezvolta propria IE pentru a putea ghida elevii. Trainingurile, supervizarea psihopedagogică și feedback-ul constructiv sunt esențiale.
3. **Activități extracurriculare cu componentă emoțională:** Ateliere de teatru, jocuri de rol, dezbateri, educație non-formală, voluntariat – toate pot stimula dezvoltarea empatiei, a conștiinței de sine și a responsabilității.
4. **Colaborarea cu părinții:** Promovarea IE nu se poate realiza doar în școală. Implicarea familiei este crucială pentru susținerea unui mediu armonios și coerent.

In concluzie, inteligența emoțională nu este un lux al educației moderne, ci o necesitate. Într-o lume a schimbărilor rapide, a relațiilor complexe și a incertitudinii, capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile este un pilon esențial al unei educații echilibrate, incluzive și eficiente. Investiția în dezvoltarea inteligenței emoționale înseamnă, de fapt, investiție într-un viitor mai empatic, mai echitabil și mai uman.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
2. Goleman, D. (2006). Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. New York: Bantam Books.

Inteligența emoțională – cheia climatului școlar pozitiv

Claudia Doina GREC
Casa Corpului Didactic Mureș

Introducere

Într-o lume educațională marcată de schimbări rapide, diversitate culturală și provocări sociale tot mai complexe, școala nu mai poate fi un simplu loc de transmitere a cunoștințelor. Devine din ce în ce mai clar că succesul elevilor și calitatea experienței școlare nu depind doar de performanțele academice, ci și de starea lor emoțională și de calitatea relațiilor interumane din școală. În acest context, climatul școlar, definit prin atmosfera emoțională, socială și relațională a școlii, joacă un rol esențial în dezvoltarea armonioasă a fiecărui copil. Dar cum putem construi și menține un climat școlar pozitiv? Tot mai mulți specialiști și practicieni subliniază importanța inteligenței emoționale, capacitatea de a înțelege, gestiona și exprima emoțiile proprii și pe ale celorlalți, ca element fundamental în acest demers. Atât cadrele didactice, cât și elevii care dezvoltă această formă de inteligență contribuie direct la formarea unui mediu școlar bazat pe respect, empatie, colaborare și siguranță emoțională.

Acest articol își propune să exploreze ce înseamnă inteligența emoțională, de ce este vitală în mediul școlar și cum poate fi cultivată pentru a construi un climat educațional sănătos și echilibrat.

Componentele inteligenței emoționale

Inteligența emoțională, așa cum a fost definită de Goleman, D. (1995), se bazează pe cinci dimensiuni esențiale care influențează profund comportamentul individual și interacțiunile sociale. În mediul școlar, aceste componente devin instrumente valoroase în construirea unui climat bazat pe înțelegere, încredere și respect reciproc. În primul rând, conștientizarea de sine, care este capacitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții, stări și reacții. Un elev sau un cadru didactic care își identifică emoțiile poate răspunde mai adaptat la diverse situații și își poate gestiona mai bine comportamentul, de exemplu, recunoașterea frustrării înainte de un test permite adoptarea unor strategii de calmare și concentrare. Apoi, autoreglarea emoțională, care se referă la abilitatea de a gestiona emoțiile intense într-un mod constructiv, de exemplu, într-o clasă, acest lucru se traduce prin controlul impulsurilor, răbdare în fața provocărilor și evitarea reacțiilor agresive sau neadecvate. Profesorii care stăpânesc această abilitate pot modela comportamente sănătoase pentru elevii lor. De asemenea, motivația intrinsecă este fundamentală. Persoanele cu inteligență emoțională ridicată sunt ghidate de motivații interne, nu doar de recompense exterioare, în școală, această dimensiune contribuie la perseverență, pasiune pentru învățare și dorința de a progresa. Motivația intrinsecă, face ca elevii să fie mai implicați și rezilienți în fața eșecurilor. Într-un colectiv școlar, empatia facilitează relațiile armonioase, reduce bullying-ul și încurajează cooperarea. Profesorii empatici creează un spațiu sigur pentru exprimarea emoțiilor, iar elevii empatici învață să respecte diferențele și nevoile colegilor lor. Comunicarea eficientă, rezolvarea conflictelor, lucrul în echipă și influențarea pozitivă a celor din jur sunt abilități sociale care susțin un climat școlar echilibrat. Elevii care dezvoltă aceste competențe devin membri activi ai comunității școlare, iar profesorii pot construi relații de încredere și colaborare durabilă.

Aceste componente nu acționează izolat, ci se susțin reciproc. Cultivarea lor în rândul tuturor actorilor educaționali contribuie la un mediu școlar în care fiecare persoană se simte văzută, auzită și valorizată.

Inteligența emoțională în școală

Relațiile interumane reprezintă pilonul esențial a experienței educaționale. Modul în care profesorii interacționează cu elevii și cum aceștia relaționează între ei influențează direct climatul clasei și eficiența procesului de învățare. Inteligența emoțională joacă un rol crucial în construirea și menținerea acestor relații.

Relația profesor-elev

Un profesor cu un nivel ridicat de inteligență emoțională este capabil să își gestioneze propriile emoții și să recunoască nevoile emoționale ale elevilor săi. Astfel, creează un spațiu sigur din punct de vedere afectiv, în care elevii se simt înțeleși, susținuți și motivați să participe. Empatia permite profesorului să înțeleagă dificultățile sau fricile elevilor, răspunzând într-un mod adaptat și non-judicativ. Autoreglarea emoțională ajută la menținerea calmului și echilibrului în situații tensionate, cum ar fi conflictele sau comportamentele problematice, iar abilitățile sociale contribuie la stabilirea unui climat de încredere și respect reciproc. Drept rezultat, elevii devin mai implicați, mai deschiși în comunicare și mai dispuși să colaboreze, ceea ce contribuie la performanță și la o stare generală de bine în clasă.

Relația elev-elev

Inteligența emoțională este un catalizator pentru relațiile pozitive între colegi. Elevii care își recunosc emoțiile și pot empatiza cu ceilalți sunt mai puțin predispuși la comportamente agresive sau de excludere socială. Un rol esențial îl au: empatia, care susține cooperarea și încurajează solidaritatea în activitățile de grup, conștientizarea de sine și autoreglarea, care reduc reacțiile impulsive, cum ar fi izbucnirile de furie sau replicile dure. De asemenea, abilitățile sociale facilitează negocierea, ascultarea activă și rezolvarea pașnică a conflictelor.

Astfel, în clasele unde elevii își dezvoltă inteligența emoțională, se observă o scădere a comportamentelor de tip bullying, o creștere a încrederii între colegi și un mediu mai colaborativ și mai armonios.

Contribuția inteligenței emoționale la reducerea conflictelor și a comportamentelor disruptive

Conflictele și comportamentele disruptive reprezintă unele dintre cele mai frecvente provocări în mediul școlar. Acestea pot afecta negativ procesul de învățare, relațiile interpersonale și starea de bine a elevilor și profesorilor. Inteligența emoțională oferă un cadru valoros pentru prevenirea și gestionarea acestor situații într-un mod sănătos și constructiv.

Pentru a preveni conflictele prin conștientizare emoțională, este esențial să înțelegem că mulți dintre factorii declanșatori își au originea în emoții reprimite, frustrări acumulate sau neînțelegeri. Elevii care își dezvoltă conștientizarea de sine pot recunoaște din timp emoțiile precum furia, frustrarea sau teama, învățând să le exprime într-un mod non-agresiv. În același timp, autoreglarea îi ajută să evite reacțiile impulsive sau violente. De exemplu, un elev care recunoaște că este nervos înainte de o prezentare poate cere ajutor sau poate folosi o tehnică de calmare, în loc să reacționeze negativ față de colegi sau profesori. Gestionarea conflictelor prin empatie și abilități sociale constituie o nouă provocare. Elevii cu un nivel ridicat de empatie sunt capabili să înțeleagă perspectiva celorlalți, ceea ce reduce interpretările greșite și escaladarea tensiunilor. În plus, abilitățile sociale, cum ar fi comunicarea nonviolentă, ascultarea activă și negocierea, le oferă instrumente concrete pentru rezolvarea pașnică a neînțelegerilor (Salovey și Mayer, 1990). Profesorii pot modela aceste comportamente, intervenind nu cu sancțiuni rigide, ci prin mediere, dialog și reflecție asupra emoțiilor implicate într-un conflict.

Reducerea comportamentelor disruptive prin motivație și implicare emoțională, poate fi o rezolvare. Elevii care se simt ascultați, înțeleși și apreciați dezvoltă o motivație intrinsecă mai puternică și sunt mai puțin tentați să atragă atenția prin comportamente perturbatoare. Atunci când

inteligența emoțională este cultivată la nivel de grup, climatul clasei devine mai echilibrat, iar comportamentele disruptive scad semnificativ. Prin dezvoltarea inteligenței emoționale, școala devine nu doar un spațiu de învățare cognitivă, ci și un mediu în care conflictele sunt tratate ca oportunități de învățare relațională și emoțională. Această abordare contribuie la o cultură a respectului și colaborării, esențială pentru un climat școlar pozitiv și durabil, cu efect pozitiv și asupra performanțelor academice.

Corelația dintre inteligența emoțională și succesul academic se regăsește în mai multe studii. O meta-analiză cuprinzătoare publicată în *Psychological Bulletin* a examinat 158 de studii, cu un total de 42.529 de participanți, și a constatat că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională obțin performanțe academice superioare. Această corelație pozitivă a fost mai pronunțată în domeniile umaniste comparativ cu științele exacte și a fost mai evidentă atunci când inteligența emoțională a fost evaluată ca o abilitate, nu doar ca o trăsătură auto-raportată. (<https://www.frontiersin.org/journals/psychology>)

Un alt studiu realizat în China, publicat în *BMC Psychology*, a analizat relația dintre inteligența emoțională, caracteristicile psihologice pozitive (autoeficacitate, motivație, reziliență), bunăstarea psihologică și realizările academice la studenți universitari. Rezultatele au arătat că inteligența emoțională influențează pozitiv atât bunăstarea psihologică, cât și performanța academică, prin intermediul acestor caracteristici psihologice pozitive. (<https://bmcpyschology.biomedcentral.com>)

Studiile indică faptul că un nivel ridicat de inteligență emoțională este asociat cu o stare de bine psihologică mai bună, fiind un factor protector împotriva depresiei, anxietății și stresului, dar și faptul că contribuie la satisfacerea nevoilor psihologice de bază, cum ar fi competența și autonomia, ceea ce, la rândul său, sporește nivelul stării de bine.

Aceste studii subliniază importanța integrării dezvoltării inteligenței emoționale în programele educaționale, pentru a sprijini atât performanța academică, cât și bunăstarea generală a elevilor.

Rolul profesorului ca model de inteligență emoțională

Profesorul nu este doar un furnizor de cunoștințe, ci și un model de comportament, atitudine și gestionare emoțională. În fiecare interacțiune cu elevii, colegii sau părinții, el transmite, conștient sau nu, mesaje despre cum să relaționăm, cum să ne exprimăm emoțiile și cum să reacționăm la provocări. Astfel, inteligența emoțională a cadrului didactic devine un factor decisiv în modelarea climatului școlar și a dezvoltării socio-emoționale a elevilor.

Reacții emoționale echilibrate ale unui profesor care își gestionează eficient emoțiile oferă un exemplu valoros elevilor. În fața unei situații tensionate, cum ar fi o greșeală, o provocare sau un conflict, reacția calmă și empatică a profesorului înlocuiește modelul reacției punitive cu cel al înțelegerii și autoreglării. Elevii învață, astfel, nu doar conținuturi academice, ci și cum să își controleze propriile emoții. De asemenea, comunicare empatică și relații bazate pe respect ale profesorului, poate construi relații de încredere și sprijin cu elevii. A-i asculta activ, a le valida trăirile și a oferi feedback constructiv contribuie la o atmosferă sigură emoțional. Aceasta este esențială pentru ca elevii să îndrăznească să învețe, să greșească, să colaboreze. Profesorul modelează zilnic valori precum răbdarea, toleranța, cooperarea sau echitatea, prin reflectarea valorilor pozitive în comportament. Atunci când acesta își recunoaște propriile greșeli, își cere scuze sau gestionează un conflict cu diplomatie, transmite un mesaj puternic despre ce înseamnă maturitate emoțională. Un cadru didactic cu inteligență emoțională ridicată construiește rutine clare, așteptări coerente și reacții previzibile, prin crearea unui mediu predictibil și echilibrat.

Aceste aspecte oferă siguranță elevilor și reduc incertitudinea sau anxietatea, elemente adesea asociate cu comportamente disruptive sau izolare socială. (Iram, 2022)

În concluzie, profesorul joacă un rol esențial prin ceea ce predă și mai ales prin felul în care este. Inteligența emoțională este o competență personală și un instrument educațional cu impact profund asupra culturii școlare și dezvoltării socio-emoționale a fiecărui elev.

Cum contribuie inteligența emoțională la un climat școlar pozitiv

Un climat școlar pozitiv este un rezultat al regulilor bine aplicate sau al unei curricule moderne, care se construiește zilnic, prin interacțiunile umane și prin modul în care sunt gestionate emoțiile în spațiul educațional. Inteligența emoțională oferă cadrul prin care aceste interacțiuni devin constructive, sigure și încurajatoare pentru toți cei implicați.

Elevii și profesorii care dezvoltă empatia înțeleg mai bine emoțiile, nevoile și perspectivele celor din jur. Acest lucru duce la un mediu bazat pe acceptare, solidaritate și cooperare, unde conflictele sunt mai rare și mai ușor de gestionat. Astfel, în primul rând se promovează respectul și empatia între membrii comunității școlare. Prin creșterea capacității de autoreglare emoțională, atât elevii, cât și cadrele didactice care își pot gestiona emoțiile, reușesc să reacționeze echilibrat în fața provocărilor zilnice, să reducă frecvența tensiunilor, izbucnirilor emoționale și comportamentelor perturbatoare, ceea ce contribuie la o atmosferă calmă și predictibilă în clasă. (Chaudhary și colab.2024)

Consolidarea relațiilor pozitive constituie unul din aspectele fundamentale într-o comunitate. Inteligența emoțională susține dezvoltarea abilităților sociale: comunicare eficientă, ascultare activă, cooperare și negociere. Într-o școală în care aceste abilități sunt promovate, relațiile între colegi, între profesori și elevi, dar și între școală și familie, devin mai armonioase și bazate pe încredere. Siguranța emoțională reprezintă un pilon esențial al unui mediu educațional sănătos, în care elevii se simt ascultați, înțeleși și susținuți din punct de vedere emoțional. Atunci când aceste nevoi sunt împlinite, implicarea lor în procesul de învățare devine mai activă și autentică. Inteligența emoțională are un rol central în construirea unui climat în care greșelile sunt percepute ca etape firești ale învățării, nu ca eșecuri, iar elevii se simt încurajați să se exprime liber și să se dezvolte în ritmul propriu.

Un nivel ridicat al inteligenței emoționale în rândul elevilor se corelează cu o motivație intrinsecă accentuată, o capacitate clară de formulare a obiectivelor și o atitudine perseverentă în atingerea acestora. În paralel, cadrele didactice care manifestă empatie și implicare profesională joacă un rol esențial în consolidarea unui proces educațional centrat pe nevoile și potențialul fiecărui elev, contribuind la optimizarea climatului de învățare și la susținerea dezvoltării cognitive și socio-emoționale a acestuia.

În ansamblu, dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul tuturor actorilor educaționali transformă școala într-un spațiu de învățare echilibrat, sigur și incluziv, în care fiecare copil se poate dezvolta pe deplin cognitiv, emoțional și social.

Exemple de bune practici și strategii pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în școală

Promovarea inteligenței emoționale în mediul educațional este o inițiativă care poate fi integrată firesc în rutina zilnică a școlii. Fie că vorbim de curriculum, relații interpersonale sau intervenții punctuale, există multiple strategii validate care sprijină dezvoltarea socio-emoțională a elevilor și profesorilor.

Voi menționa câteva programe, de exemplu programele de tip SEL (Social and Emotional Learning) care promovează învățarea sistematică a competențelor emoționale și sociale (<https://casel.org>): CASEL Framework (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) oferă un model recunoscut internațional, bazat pe mai multe domenii, și anume

autocunoaștere, autoreglare, conștientizare socială, abilități de relaționare și luarea deciziilor responsabile și PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies) care este un program pentru învățământul primar care învață elevii să identifice emoții, să rezolve conflicte și să ia decizii. Alte programe sunt cele în care cadrele didactice pot integra strategii de dezvoltare emoțională în lecțiile zilnice: jocuri de rol pentru exersarea empatiei și rezolvării de conflicte, cercul de dimineață (morning meeting), un moment scurt în care clasa discută despre cum se simt elevii și ce așteptări au de la ziua respectivă și jurnalul emoțional în care elevii își notează emoțiile zilnice și reflectează asupra lor. Exercițiile de mindfulness și autoreglare emoțională (Schonert-Reichl, Lawlor, 2010) constituie alte strategii eficiente: minute de respirație conștientă la începutul orei, scanarea corpului și identificarea tensiunilor și pauze de resetare emoțională cu scurte activități relaxante după perioade stresante (după test, de exemplu). Trainingurile pentru profesori în competențe socio-emoționale sunt utile: cursuri de formare continuă axate pe comunicare empatică, gestionarea conflictelor, reglarea emoțională și învățare prin colaborare între colegi (peer coaching) pentru a reflecta asupra propriilor reacții și relații cu elevii.

Implicarea părinților în procesul educațional emoțional: ateliere și întâlniri cu părinții despre cum pot sprijini acasă inteligența emoțională, comunicarea deschisă între școală și familie pentru coerență emoțională între cele două medii. Crearea unui cod emoțional al clasei: împreună cu elevii, profesorul creează un set de valori sau reguli emoționale (de exemplu, „ascultăm fără să întrerupem”, „spunem ce simțim fără a jigni”), afișarea acestora în clasă și revenirea periodică asupra lor.

Toate aceste practici contribuie la transformarea școlii într-un mediu în care elevii se simt în siguranță, sunt valorizați și au șansa de a se dezvolta armonios cognitiv, emoțional și social.

Concluzii

Într-o epocă în care școala este chemată să educe și să formeze caractere, inteligența emoțională se conturează ca un element-cheie în construirea unui climat școlar pozitiv, echilibrat și incluziv. Ea nu este un lux educațional, ci o necesitate fundamentală pentru dezvoltarea armonioasă a fiecărui copil, precum și pentru buna funcționare a comunității școlare. Am văzut că inteligența emoțională influențează semnificativ: relațiile interpersonale (profesor-elev, elev-elev), gestionarea conflictelor și a comportamentelor disruptive, motivația și performanța academică, bunăstarea emoțională a tuturor actorilor implicați în educație. În plus, profesorii au un rol esențial: de a transmite aceste competențe și de a le modela zi de zi, prin comportamente echilibrate, empatică și conștiente. De asemenea, implementarea de programe și strategii sistematice, adaptate vârstei și nevoilor elevilor, asigură un cadru solid pentru integrarea inteligenței emoționale în viața școlii.

Școlile care investesc în inteligența emoțională reduc tensiunile și cresc performanțele, creează spații umane autentice, unde elevii pot învăța să devină „buni la școală” și buni cu ei înșiși și cu ceilalți, iar acest lucru este, poate, cea mai importantă lecție a educației moderne.

Promovarea inteligenței emoționale cere resurse majore, alături de intenție, coerență și deschidere. O școală care susține dezvoltarea emoțională a elevilor devine mai mult decât un spațiu de învățare, devine o comunitate care inspiră încredere, apartenență și echilibru interior, ceea ce este esențial pentru educația secolului XXI. Pentru ca inteligența emoțională să devină o componentă activă a culturii școlare, este necesar un efort coerent și sistematic, nu doar inițiative punctuale.

Bibliografie

American Institutes for Research. (2018). *School Climate and Social and Emotional Learning: The Integration of Two Approaches*.

Chaudhary, A. A., Zaheer, N., Maqsood, N., Nasarullah, A., & Calimlim, R. J. F. (2024). *The Influence of Emotional Intelligence in Educational Leadership and School Climate*. *Journal of Education and Social Studies*, 5(2), 453–461.

Goleman, D. (2018), *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche

Goleman, D. (1998), *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1996), *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. Editura Bantam UK.

Iram, N. (2022). *Effect of Teachers' Emotional Intelligence on School Climate at Secondary School Level*. *Bulletin of Education and Research*, 44(3), 18–36.

Salovey, P. , Mayer, J. D. (1990), *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). *The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence*. *Mindfulness*, 1(3), 137–151.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01517/full>, accesat în 26.05.2025

<https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-01886-4>, accesat în 14.05.2025

<https://casel.org/blog/2023-social-and-emotional-learning-year-in-review/> , accesat în 28.05.2025

<https://pg.casel.org/promoting-alternative-thinking-strategies-paths/>, accesat în 29.05.2025

EDUCAȚIA FORMALĂ, NON-FORMALĂ, INFORMALĂ CA FORMĂ DE DEZVOLTARE SOCIO-EMOTIONALĂ

NUME: GRECU MARIA AMALIA

UNITATEA: PALATUL COPIILOR BRAȘOV

Educarea, formarea și exersarea abilităților de viață se realizează permanent în viața noastră, fie într-un mod organizat și structurat fie în mod spontan. În funcție de gradul de organizare și oficializare al formelor educației, se delimitează trei mari categorii , educație formală, educație non-formală, educație informală.

Educația formală se referă la totalitatea influențelor intenționate și sistematice elaborate în cadrul unei instituții specializate în vederea formării personalității umane; scopul acestui tip de educație îl constituie introducerea progresivă a elevilor în marile parafigme ale cunoașterii și instrumentarizarea lor cu tehnici culturale ce le vor asigura o anumită autonomie educativă. Pregătirea este elaborată în mod conștient și eșalonat, fiind asigurată de un corp de specialiști pregătiți anume în acest sens. Educația formală permite o asimilare sistematizată a cunoștințelor și facilitează dezvoltarea unor capacități, aptitudini și atitudini necesare pentru inserția individului în societatea dată.

Avantajele principale ale educației formale sunt reprezentate de posibilitatea realizării unei evaluări individualizate de tip formativ și dezvoltarea sistematică a deprinderilor de muncă intelectuală ale celui care se educă. “Evaluarea în cadrul educației formale revine cu deosebire fiecărui cadru didactic și instituției în ansamblu” (Cozma, 1988, pag.79).

Dezavantajele: centrarea excesivă pe realizarea competențelor prevăzută de programa școlară și restrângerea libertății de acțiune a elevilor , fapt ce poate conduce la apariția dezinteresului, plictiselii sau monotoniei .

Educația non-formală cuprinde totalitatea influențelor educative ce se derulează în afara clasei (activități extra,) sau prin intermediul unor activități opționale sau facultative. Acțiunile incluse în acest perimetru se caracterizează printr-o mare flexibilitate și vin în întâmpinarea intereselor variate individuale ale elevilor, cu efecte formative . Această educație a existat dintotdeauna, ceea ce este nou astăzi în legătură cu această manieră de a educa rezida în organizarea ei planificată. În unele situații, educația

non-formală poate fi o cale de ajutor pentru cei care au șanse mai mici de a accede la o școlarizare normală: săraci, izolați, locuitori din zonele retrase, analfabeți, tineri în derivă, persoane cu nevoi specifice.

Educația non-formală datorită caracterului său mai puțin formalizat, prezintă avantajul unui spațiu instructiv-formativ mult mai flexibil decât cel strict școlar, oferind astfel individului o mai mare libertate de acțiune, și permițând celor care se instruiesc atât o mai bună selectare a informațiilor și cunoștințelor cât și o mai bună personalizare a modului de valorificare efectivă a acestora. Dezavantajul major al educației non-formale este determinat de absența unor demersuri evaluative sistematice, fapt ce în absența unei autoevaluări riguroase și obiective poate conduce la serioase rămânări în urma beneficiarelor acestor forme de educație. Un alt posibil dezavantaj al educației non-formale este riscul apariției, datorită plasării sale în contextul extrașcolar, mai puțin rigid și formalizat, a unor abordări și implicări superficiale în activitate a participanților la acest tip de realizare a instrucției și educației. Din acest motiv se recomandă o alternanță judicioasă și o îmbinare optimă a educației non-formale cu cea formală, în fapt prima urmărind exemplificarea, aprofundarea și exersarea cunoștințelor oferite de către cea de-a doua.

Educația informală include totalitatea informațiilor neintenționate , difuze, etrogene, voluminoase –sub aspect cantitativ- cu care este confruntat individul în practica de toate zilele și care nu sunt selectate, organizate și prelucrate din punct de vedere pedagogic. Educația informală ocupă totuși ponderea cea mai mare atât în timp cât și ca influențe asupra variatelor laturi ale existenței umane, îmbogățind semnificativ profilul spiritual al individului. Cercetări relativ recente demonstrează faptul că aproximativ 80% din informațiile deținute de către cetățenii țărilor avansate din punct de vedere tehnologic le-au provenit acestora pe filiera educației informale. Această formă de educație oferă individului o mai mare libertate de acțiune și posibilitatea de a gestiona optim procesul de formare a propriei personalități.

Cu toate că fiecare tip de educație are propria sa manieră de acțiune și propria funcționalitate, este necesară asigurarea unui spațiu instructiv-formativ la nivelul căruia cele trei forme de educație trebuie să se sprijine și să se potențeze reciproc în direcția formării și modelării adecvate a personalității celor care se educă.

În concluzie, se poate lesne observa ca toate cele trei dimensiuni ale educației au câte ceva specific de îndeplinit (conform Pain, 1990, pag.233).

1. *Educația formală* oferă:

- ca demers inițial, introducerea individului în tainele muncii intelectuale organizate;
- posibilitatea de a formaliza cunoștințele, plecând de la achiziții istorice și practici reieșite din acțiune;
- recunoașterea achizițiilor individuale;
- formalizarea și concretizarea achizițiilor în alte modalități educative pe plan social;

2. *Educația non-formală*:

- răspunde adecvat la necesitățile concrete de acțiune;
- facilitează contactul cu cunoștințe plecând de la nevoile resimțite de educație;
- oferă un prim moment de abstractizare prin extragerea de cunoștințe din practică;
- demitizează funcția de predare;

3. *Educația informală* furnizează:

- o sensibilizare la contactul cu mediul ambiant;
- momentul declanșării unui interes de cunoaștere pentru subiect;
- posibilitatea trecerii de la un interes circumstanțial la o integrare mai cuprinzătoare;
- posibilitatea unei explorări personale, fără obligații sau prescripții ferme;
- o marjă de libertate de acțiune pentru elaborarea unui proiect personal;
- posibilitatea de a gestiona propriul proces de formare.

Bibliografie:

1. Cucoș Constantin, “Pedagogie”, Editura Polirom, Iași, 1996.;
2. Cozma Teodor, “Școala și educațiile paralele”, Universitatea Al.I.Cuza, Iași, 1988;
3. Landsheere, Viviane de, 1992, “L’education et la formation”, PUF, Paris;
4. Văideanu George, “Educația la frontiera dintre milenii”, Editura Politică, București, 1988.

MEDIUL- FACTOR ACTIV ÎN DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPILULUI

NUME: GRECU MARIA AMALIA

UNITATEA: PALATUL COPIILOR BRAȘOV

Copile, dă-mi mâna, astfel încât să pot păși

în lumină încrederii tale în mine

HANNAH KAHN

Conversația cu copii este o artă, o artă fără egal.

Cu reguli și semnificații proprii. Copii sunt rareori inonecenți atunci când comunicăm, mesajul lor este adesea codificat și presupune o descifrare.

Pentru ca un copil să înflorească trebuie să fie înconjurat de frumusețe în toate formele ei, de susținere și implicare.

De la copilărie la vârsta adultă, umanul se dezvoltă de-a lungul mai multor dimensiuni. Conceptul de dezvoltare a cunoscut o definiție construită din perspectiva mai multor accepțiuni. Interacțiunea socială devine o sursă principală a dezvoltării psihice, însuși Vîgotski, L.S. (1971) apreciind că ceea ce copilul reușește să facă mai întâi împreună cu adultul, va putea realiza singur. Lipsa sincronizărilor între aceste planuri de dezvoltare, explică nota distinctă pe care o posedă fiecare, faptul că nu se identifică, nu se topesc unul în altul, având legi proprii de apariție și manifestare.

Rolul specific al acestui prim factor în viața psihiă umană se referă, în special, la particularitățile excepționale, funcționale și structurale ale creierului uman care îl fac apt de o activitate deosebită și extrem de complexă, așa cum este viața psihică.

Mediul constituie cel de-al doilea factor fundamental al dezvoltării psihice și se definește ca totalitatea influențelor naturale și sociale, fizice și spirituale, directe și indirecte, organizate și neorganizate, voluntare și involuntare, care constituie „cadrul în care se naște, trăiește și se dezvoltă” ființa umană pentru întreaga viață (Osterrieth, P.A. 1944).

Termenul de "*mediu*" exprimă totalitatea cerințelor sociale și a relațiilor în care trăiește și acționează copilul. Factorii care țin de mediul social se grupează în două categorii:

- "*mediul imediat*" - familie, rude, școală, educatori - *micro-sistem*
- "*mediul social*" în general - societatea cu particularitățile social-istorice - *macro-sistem*

Mediul imediat reprezintă mediul unde intervine strânsa legătură, colaborare și comunicare între familie, școală și părinți.

În desfășurarea educației formale din grădinițe, școli, etc, un rol din ce în ce mai important îl deține parteneriatul acestei instituții cu familia și cu comunitatea. Colaborarea părinți-cadru didactic fiind o condiție fundamentală pentru asigurarea unei dezvoltări psihice a copilului, principalul aspect al acestui tip de relație constând în aspectul educativ. Unitatea cerințelor educative solicitate de cele două părți implicate, nu poate exista decât în momentul în care părintele este convins că atât el, cât și cadrul didactic au un țel comun: binele copilului.

Un liant al acestei colaborări și implicării, în mediul imediat, îl reprezintă mediul de învățare non-formal, al educației non-formale, pe care noi, profesorii din Cluburi și Palate o dezvoltăm, creștem și susținem, și unde copiii își pot găsi echilibrul în drumul pe care și-l creează în educația și dezvoltarea lor.

Educația non-formală se referă la acea activitate educațională organizată și sistemică, care este dată în afara cadrului oficial al instituțiilor școlare, pentru a facilita învățarea copiilor, dar mai ales creează o relație și o dinamică strânsă între profesori și cursanți, între cursanți și părinți și între părinți și copii, facilitându-le acestora din urmă o bună colaborare și o deschidere mai mare către stabilirea unui echilibru benefic și a unei relații parentale echilibrate.

Se consideră că practicarea unui stil educative echilibrat sau mai puțin echilibrat imprimă relației părinte-copil un anumit caracter, pozitiv sau negativ. De aceea, se urmărește structurarea unor modalități de informare a părinților în vederea ghidării acestora spre adoptarea strategiei educative potrivite, adecvate propriului copil.

Forța educației este funcție de măsura în care ea „știe” și „reușește” să asocieze la propriul efort terenul „antrenat” al eredității organismului uman și condițiile facilitante ale mediului social.”

Forța educației împreună cu măiestria și tactul educativ non-formal, unde se îmbină în mod armonios multe discipline formale, din perspectivă artistică, culturală și pedagogică, este cel mai bun loc unde se creionează un drum educativ nou, în educație.

BIBLIOGRAFIE:

- Grecu Amalia, (2019) *Lucrarea metodică-științifică pentru obținerea gradului I*, Brașov, Universitatea Transilvania
- Anghel, M.(1979). *Dicționarul de Pedagogie*. București: Didactică și Pedagogică
- https://ro.wikipedia.org/wiki/Educa%C8%9Bie_non-formal%C4%83

ROLUL VOLUNTARULUI ÎN DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A PERSONALITĂȚII ELEVULUI/PREȘCOLARULUI

NUME: GRECU MARIA AMALIA

UNITATEA: PALATUL COPIILOR BRAȘOV

“Ascultă vorba mea, copile,/ Cuvântul meu, și neînțeles/ Chiar dacă astăzi ți se pare/ Că
ți-e stăin, că-i fără miez/ Păstrează-l cum ți-l spun acum/ Să dăinuie cât mai târziu/ Prin el
prezentă eu să fiu,/ Ca într-o vreme mai senină/ Să-l poți iar scoate la lumină./ Totul depinde
doar de tine/ De izbutești să-l reții bine.” *Extras din Michael Ende “Povestea fărăsfârșit”*

Idealul educațional al școlii românești îl reprezintă *„dezvoltarea liberă, integrală și armonioasă a individualității umane în formarea personalității autonome și creative.”* Educația numai atunci este eficace, când *„tratează pe fiecare conform cu natura sa și când dă fiecăruia hrana mintală de care are nevoie*

Pentru a forma *„personalitatea autonomă și creativă”* și a dezvolta individualitatea umană, e necesar ca instruirea să fie personalizată. Aceasta presupune crearea unor situații de învățare adecvate, în vederea valorificării la maximum a potențialului de care dispun elevii.

Activitățile extrașcolare, în general, au cel mai larg caracter interdisciplinar, oferă cele mai eficiente modalități de formare a caracterului copiilor încă din clasele primare, deoarece sunt factorii educativi cei mai apreciați și mai accesibili sufletelor acestora care conduc către o dezvoltare socio-emoțională și civică.

Voluntariatul...o poarta către inimă... este o componentă fundamentală a societății civile; este activitatea desfășurată din proprie inițiativă, fără a primi o contraprestație materială. Toate persoanele din lume trebuie să aibă dreptul de a-și oferi în mod liber timpul, talentul și energia în beneficiul altora sau al comunității lor prin acțiuni individuale sau colective, și fără a aștepta recompense financiare. Este o certitudine faptul că fiecare dintre noi visează și își dorește să-și depășească condiția actuală gândindu-se la succes și succesul nu-l poți dobândi decât prin muncă. Însă cum faci asta, în termeni cât se poate de concreți și reali? Cea mai simplă metodă este crearea unui plan de promovare a propriei persoane. Apoi trebuie să te gândești că investești timp, răbdare și dorințe realizabile, care în final să ducă la ceea ce tu definești ca succes. Nimic

nu este greu dacă vrei cu adevărat să realizezi ceva pentru tine și pentru cei care se află în jurul tău. Aici intervine voluntariatul.

Voluntariatul ține de cedare și acceptare...

Prin voluntariat, copilul/elevul:

- își creionează mai bine setul de valori după care se conduce în viața;
- învață să aprecieze lucrurile pe care le au și le găsește o altă utilitate;
- își setează obiective mai realiste în viață;
- capătă abilități de comunicare și abilități de relaționare socială care îi vor ajuta pe viitor, și chiar în cariera lor profesională;
- poate descoperi în activitățile de voluntariat realizate, hobby-uri și își poate forma orientări profesionale pe aceasta linie;
- își formează abilități de lider, dobândind o capacitate mai bună de a lua decizii;
- își formează prieteni noi;
- îi crește încrederea în sine și se simte util societății;
- își petrece timpul într-un mod plăcut, învățând lucruri noi, în același timp.

Este VOLUNTARIATUL un exemplul de școală vieții, un modelotor al educației socio-emoționale?

VOLUNTARIATUL, privit din perspective celor enumerate mai sus, poate fi considerată ca făcând parte din educația non-formală, o latură foarte importantă a educației ce oferă copilului o bună dezvoltare socio-emoțională, integrare activă, empatie. Încă de la grădiniță, apoi la școală, în liceu, copiii și tinerii adolescenți trebuie îndrumați, educați în spirit civic, prin diverse activități extracuriculare, prin proiecte realizate în strânsă legătură cu ONG-urile. Cadrul didactic, prin însăși exemplul lui, le deschide inima, le formează deprinderi și le educă gândirea, copiilor. Copilul/tânărul adolescent cu cât va fi lăsat să observe, să cunoască, să exploreze, și cu cât va fi învățat de mic că este important să îi ajute pe alții, să se implice în activități de pe urma cărora să nu te aștepte neapărat să obții beneficii materiale, cu atât el va tinde să introducă ideea și dorința de voluntariat în viața lui. Vizitele la centre de copii sau de bătrâni, spectacole caritabile, târguri caritabile cu vânzare de produse hand-made-uri realizate de beneficiari, și alte evenimente organizate (în care se pot stănge donații), pot fi ocaziile potrivite pentru a-i implica pe copii/școlari și tineri adolescenți, și de a-i obișnui să se acomodeze în rolul de voluntari.

Voluntariatul nu e o poveste. Voluntariatul e de povestit; este soluția pentru „școală vieții”!

Bibliografie

1. Fițiu, A. (2004). *Ecologie și protecția mediului*. București: Editura Academic Pres.
2. Jigău M.- *Consilierea carierei*, Editura Sigma, București, 2001
3. Theodosiu, D. – *Mai aproape de elevi*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1972
4. Nicoleta Adriana Geamănu, Maria Dima, „Educația ecologică la vârsta preșcolară”, Supliment al Revistei Învățământ Preșcolar, 2008;
5. Băban A. (coord.)- *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și de consiliere*, Imprimeria Ardealul, Cluj-Napoca, 2001
6. Jigău M.- *Consilierea carierei*, Editura Sigma, București, 2001
7. Missoum G.- *Am reușit!*, Editura Polirom, Iași, 2003
8. Theodosiu, D. – *Mai aproape de elevi*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1972
9. Tomșa G.- *Consilierea și orientarea în școală*, Casa de Editură și Presă Viața Românească, București, 1999
10. www.civica-online.ro
11. www.civica-online.ro

CUM EDUCAM INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ A COPIILOR ?

Prof. educație timpurie Grigore Elena-Oana
Grădinița cu p.p nr. 28, Ploiești

Inteligența emoțională se referă la abilitățile în baza cărora un individ poate discrimina și monitoriza emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și la capacitatea acestuia de a utiliza informațiile deținute pentru a-și ghida propria gândire și acțiune (Salovey & Mayer, 1990). O altă definiție, mai recentă, a fost dată de Daniel Goleman (1995). Conform acestuia, inteligența emoțională desemnează o capacitate de control și autocontrol al stresului și emoțiilor negative; o meta-abilitate, care determină și influențează modul și eficiența cu care ne putem folosi celelalte capacități și abilități pe care le posedăm, inclusiv inteligența educațională.

Educația bazată pe inteligența emoțională nu este o abordare în termeni de calcul. Metodele detaliate, pas cu pas pot arăta bine pe hârtie și sună atrăgător atunci când îi auzim pe autori și pe experți vorbind despre ele. Dar aceste metode funcționează rareori în școală. La fel ca majoritatea lucrurilor care dau un sens vieții noastre și ne aduc satisfacție, educația este un proces extrem de complex și de profund. Educația bazată pe inteligența emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor noastre ne permite să creăm un echilibru mai sănătos în școală și în relațiile cu elevii. Acțiunile noastre trebuie să pună accent pe importanța sentimentelor și să ne ajută să ne ținem sub control emoțiile, în loc să acționăm impulsiv sau să ne lăsăm copleșiți de sentimente. Pentru unii copii, viața este dură și nesigură; pentru alții, este plină de tensiune. În ambele cazuri, a-și pierde controlul poate însemna pierderea unor drepturi, pierderea unor activități extrașcolare sau de îndrumare. Copiii au nevoie de un mediu pozitiv, care le oferă numeroase oportunități. Educația bazată pe inteligența emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor noastre ne permite să creăm un echilibru mai sănătos în relațiile cu copiii prin accentuarea importanței sentimentelor și prin controlul emoțiilor.

Inteligența emoțională ține de conștientizarea propriilor emoții, stăpânirea acestor emoții (prin controlarea cauzelor generatoare), motivația interioară de a evolua, dublată de inițiativă, optimism și dăruire, empatie (capacitatea de a înțelege emoțiile și sentimentele altora) și, nu în ultimul rând, de aptitudinile sociale, adică de capacitatea de a stabili relații pozitive, de a coopera și colabora cu ceilalți, de a rezolva conflicte, de a capta atenția.

Capacitatea de a recunoaște și de a face față emoțiilor duce la performanțe mai mari la școală, în muncă și în relațiile interumane.

Ce înseamnă inteligența emoțională?

Inteligența emoțională este un alt mod de a fi inteligent: inteligența inimii. Înseamnă:

- să cunoști emoțiile, să le recunoști

- să poți să te pui în pielea celui alt
- să știi să iei decizii
- să-ți asumi responsabilitatea pentru ceea ce faci
- să fii motivat
- să știi să comunici cu ceilalți pentru a avea relații armonioase

De ce au copiii nevoie de inteligența emoțională?

Copiii au nevoie de inteligența emoțională:

- pentru a reuși în viață;
- pentru a avea încredere în ei, în abilitățile lor;
- pentru a se cunoaște mai bine și pentru a-i cunoaște și pe ceilalți;

- pentru a-și transforma emoțiile negative, pentru a ști să se manifeste în siguranță atunci când se simt furioși, supărați, îngrijorați, obosiți, triști.

Aptitudinile cheie ale inteligenței emoționale sunt:

- *cunoașterea emoțiilor*- capacitatea de a recunoște sentimentele atunci când apar și de a nu le elimina dacă nu ne convin: "Sunt furios/ furioasă!" în loc să-mi "înghit" furia sau să iau un calmant.
- *gestionarea emoțiilor*- capacitatea de a aborda emoțiile neplăcute, după ce le-am acceptat că le simțim. "Îmi ocup timpul cu o activitate care mă face să mă simt bine".
- *automotivarea*- emoțiile ne fac mai puternici sau mai neputincioși. "Să-mi dezvolt o formă de autocontrol emoțional"
- *recunoașterea emoțiilor* - să-mi detectez cu mai multă precizie emoțiile și să-mi construiesc propriul "sistem de lucru" cu ele.

De când se poate începe educația inteligenței emoționale?

Unii copii sunt mai inteligenți emoțional decât alții. Inteligența emoțională se poate învăța, exersa de timpuriu, chiar din primul an de viață. Perioada preșcolarității este esențială, deoarece atunci învață copiii vocabularul emoțiilor, asocierea dintre emoții și contextele de viață, exprimarea facială a emoțiilor (de pildă, învață să decodifice o frunte încruntată ca fiind semn de îngrijorare sau supărare, un zâmbet ca semn al bucuriei etc.), modalități de reacție la emoțiile celor din jur. La vârsta de 6 ani termenii utilizați pentru descrierea emoțiilor cresc în diversitate și cantitate. Copiii devin capabili să poarte discuții cu alții despre emoțiile lor interne sau pot să asculte ce spun ceilalți despre emoțiile lor.

Multe cadre didactice nu sunt familiarizate cu noile metode interactive pe care învățarea comportamentelor pozitive socio-emoționale, le cer. Ele se tem că aceste metode vor duce la dezordine, pierderea controlului clasei.

De asemenea, cadrele didactice trebuie să fie bine informate în privința resurselor pe care școala le pune la dispoziție, asupra suportului fizic, psihic, financiar și chiar asupra devotamentului cu care se participă la aceste programe de dezvoltare. Este bine de știut de la început pe ce te bazezi ca să poți ști ce poți realiza.

În școlile unde s-au demarat programe de dezvoltare a inteligenței emoționale, elevii au avut posibilitatea să preia, participând an de an la nivelele propuse de program, aspecte educaționale specifice caracteristicilor individuale: vârstă, sex, Q.I. De asemenea important, elevii au interacționat regulat cu adulți care i-au înțeles și au îmbunătățit programul în funcție de cerințele specifice fiecărei clase. Copiii beneficiază cel mai mult de acest program când sunt implicate atât cadrele școlii la care merg, cât și părinții.

Educația și chestiunile legate de școală sunt esența vieții de familie în anii în care copii noștri traversează o perioadă critică și pe care îi petrecem împreună cu ei odată ce au trecut de vârsta primei copilării. Pot fi perioade de tristețe, tensiuni și dispute, sau de fericire, dezvoltare și afecțiune. În realitate e sigur că toți copiii trec prin diverse probleme, provocarea cadrelor didactice și a părinților este de a le echilibra cu lucruri bune. Aceasta depinde de cât suntem noi dispuși să vorbim cu copiii într-un mod care-i ajută să-și exerseze aptitudinile inteligenței emoționale. În acest fel, vom avea parte de mai puține cazuri de „suprastimulare emoțională” și de o mult mai mare înțelegere a sentimentelor copiilor.

Învățând să comunicăm cu copiii, ne vom bucura împreună cu familiile acestora de o inteligență emoțională armonios dezvoltată. „Devenind mai echilibrați emoțional, va crește și siguranța lor și încrederea în sine; curiozitatea lor își va găsi căi firești de exteriorizare, vor învăța cum să-și câștige independența și autenticitatea în gândire și comportament, își vor dezvolta capacitatea de a face alegeri responsabile.” (Daniel Goleman).

Cum arată un copil inteligent emoțional?

Copilul inteligent din punct de vedere emoțional:

- este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele;

- recunoaște emoțiile celor din jurul său;
- comunică ușor despre ceea ce îl interesează sau îl preocupă;
- știe să spună NU fără să îi rănească pe ceilalți;
- are un bun management al emoțiilor negative;
- are comportamente rezonabile chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum și-ar dori și nu abandonează o activitate, nici atunci când devine dificilă;
- are bine dezvoltat sistemul motivațional – de pildă, nu face unele activități doar pentru că i-au fost cerute să le facă sau doar cât este supravegheat, ci le face pentru că a înțeles că sunt utile pentru propria dezvoltare și îi oferă beneficii;
- este sigur pe el în majoritatea situațiilor, iar atunci când simte că nu se descurcă, cere ajutorul;
- se adaptează rapid la situații/ persoane noi;
- nu îi este teamă să pună întrebări sau să își afirme preferințele;
- are prieteni cu care se relaxează dar de la care deopotrivă învață modele noi de comportament.

Concluzii:

Sistemul educațional pune în mod tradițional accentul pe cele trei activități fundamentale - scris, citit, socotit - toate caracteristice emisferei stângi (dominată de raționalitate), excluzând aproape educarea facultăților emisferei drepte care este sediul imaginației, orientării spațiale, decodării muzicii, culorii, ritmului, creativității (dominanta sa fiind intuiția).

Pentru ca acești copii să nu aibă probleme emoționale în viitor, școala trebuie să găsească mereu noi posibilități, noi metode și resurse de a le dezvolta capacitățile, în special inteligența emoțională- cea mai valoroasă achiziție pe care se pot baza oricând în viitor.

Bibliografie:

1. DANIEL GOLEMAN, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2001
2. MIHAELA ROCO, *Creativitatea și inteligența emoțională*, Editura Polirom, Iași, 2001
3. CECILIA SAS (coord.), *Cunoașterea și dezvoltarea competenței emoționale*, Editura Universității din Oradea, 2010
4. JEANNE SEGAL, *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, Editura Teora, 2000

Relația dintre Inteligența emoțională și climatul Educațional

Prof. Grigore Mirela

Colegiul Național "Costache Negri" Galați

Cuvântul emoție provine , în engleză, din latinescul emovere- ceva care pune mintea în mișcare, fie către o acțiune dăunătoare, fie către una neutră sau pozitivă. Pe de altă parte, în termeni budiști, emoția este ceva care condiționează mintea și o face să adopte o anumită perspectivă sau viziune asupra lucrurilor.

O emoție distructivă este ceva care împiedică mintea să observe realitatea așa cum este. În cazul unei emoții distructive, se va produce întotdeauna o discrepanță între felul în care apar lucrurile și felul în care sunt ele.

Atașamentul excesiv- dorința, de pildă- nu ne va lăsa să descoperim un echilibru între plăcere și neplăcere, între constructiv și distructiv, între calitățile unui lucru sau ale unei persoane, ci ne va face să considerăm pentru un timp acel lucru sută la sută atrăgător și, prin urmare, ne va face să-l dorim. Aversiunea ne va face orbi la anumite calități pozitive ale obiectului, determinându-ne să avem o atitudine sută la sută negativă față de acesta, să ne dorim să ne îndepărtăm, să îl distrugem sau să fugim de el.

Asemenea stări emoționale afectează judecata unei persoane, abilitatea sa de a evalua corect natura lucrurilor și vor aduce confuzie la toate nivelurile.

Prin urmare, aceste emoții disturbatoare vor afecta libertatea unei persoane, înlănțuindu-i gândurile astfel încât ea va ajunge să gândească, să vorbească și să acționeze într-un mod părtinitor. Când spunem că o emoție e negativă, nu înseamnă atât că respingem ceva, ci mai degrabă că este negativă în sensul că produce mai puțină fericire, mai puțină bunătate, mai puțină luciditate și libertate și mai multă distorsiune. Spre deosebire de acestea, emoțiile constructive însoțesc o apreciere mai fidelă a naturii lucrurilor pe care le percepe individul- ele se sprijină pe raționamente solide.

Pe măsură ce emoțiile negative se strecoară în minte, ele se transformă în dispoziții, și în cele din urmă, în trăsături de caracter. Prin urmare, omul trebuie să înceapă prin a modifica emoțiile însele. Cu cât acest lucru se face la vârste mai mici, cu atât rezultatele sunt mai frumoase, cu atât mai mult se formează caractere echilibrate. Aici intervine rolul esențial al școlii, al dascălului cu preponderență.

Una dintre cele mai interesante descoperiri din neurologie este aceea că lobii frontali, nucleul amigdalian și hipocampusul se schimbă ca reacție la experiență. Acestea sunt părți ale creierului care sunt foarte afectate de mediul emoțional în care creștem și de experiențele repetitive. Schimbările produse de experiență în creier poartă denumirea de elasticitatea neurală. Impactul mediului înconjurător asupra dezvoltării creierului merge până la nivel genetic.

Dacă ești crescut într-un mediu propice dezvoltării, se produc schimbări demonstrabile, obiective în manifestarea zestrei genetice. De exemplu, există gene ale unor molecule care joacă un rol important în reglarea emoțiilor noastre și care reacționează la un mediu impregnat de iubire.

De aceea este foarte important ca în mediul școlar elevii să găsească sprijin emoțional, să se simtă înțeleși, acceptați, valorizați și iubiți, atât de către colegi, cât și de către cadrele didactice.

Unii elevi provin din medii familiale cu o încărcătură emoțională negativă și sunt înclinați fie spre abandon școlar, fie spre acte de violență, fie se interiorizează foarte mult și nu reușesc să socializeze. În aceste situații rolul dascălului este primordial. Acesta, cunoscând cauzele manifestărilor elevului, cu empatie și iubire este indicat să creeze un mediu emoțional confortabil pentru elev, să-i câștige încrederea, să-l încurajeze și să-l ajute să manifeste o atitudine pozitivă față de mediul școlar.

În școlile private din statele americane este raspândită ”Știința Sinelui”. Subiectul Științei Sinelui îl reprezintă sentimentele- cele proprii și cele care apar în cadrul unor relații. Această temă cere ca profesorii și elevii să se concentreze asupra structurii emoționale a vieții unui copil- lucru care de obicei este ignorat în majoritatea celorlalte școli. Strategia presupune includerea tensiunilor și a traumelor din viața copiilor ca subiect pe ordinea de zi. Profesorii se referă la cazuri reale- suferința de a fi izolat, invidia, neînțelegerile care pot să degenereze în bătăi în curtea școlii. Sau cum spune Karen Stone McCown, creatoarea programei de Știința Sinelui, ”Învățătura nu se poate face izolat de sentimentele copiilor. Alfabetizarea emoțională este la fel de importantă ca și învățarea matematicii și a cititului.”

Cursurile de alfabetizare emoțională au rădăcini îndepărtate în mișcarea de învățământ-afectiv a anilor 1960. Ideea la vremea aceea era că lecțiile psihologice și motivaționale erau mult mai profund învățate dacă presupuneau o experiență imediată a ceea ce fusese învățat în teorie. Mișcarea de alfabetizare emoțională a scos în evidență termenul de educație afectivă- în loc să fie folosit afectul pentru a educa, este educat efectul în sine.

Stăpânirea în domeniul emoțional este extrem de dificilă, pentru că trebuie dobândite anumite abilități, oamenii fiind foarte puțin înclinați să fie atenți la noi informații sau să învețe noi modalități de reacție – mai ales când sunt supărați. Pregătirea specială în această direcție ajută. ”Oricine, adult sau elev, are nevoie de ceva ajutor pentru a se controla pe sine în momentele de supărare”, subliniază Vargo. ”Inima bate foarte repede, mâinile transpiră, ești cu nervii în piuneze și încerci să ascuți, stăpânindu-te să țipi, să învinovățești sau să sari la bătaie.”

Copiii învață că întotdeauna există diverse alegeri în privința reacției la emoție și cu cât sunt mai multe căi, cu atât viața le va fi mai bogată. Subiectele predate în cadrul cursului de Știința Sinelui cuprind și conștientizarea de sine, în sensul recunoașterii sentimentelor și al construirii unui vocabular pentru ele, precum și determinarea legăturilor dintre gânduri, sentimente și reacții, a afla dacă gândurile sau sentimentele sunt hotărâtoare în luarea unei decizii, prevenirea consecințelor alegerilor alternative, aplicarea acestor informații în deciziile referitoare la subiecte cum ar fi drogurile, fumatul și sexul. Conștientizarea de sine îmbracă și forma recunoașterii punctelor tari și a celor slabe, precum și o privire în perspectivă asupra sinelui, pozitivă și totuși realistă. Un accent se pune și pe stăpânirea emoțiilor: înțelegerea a ceea ce se află în spatele unui sentiment și învățarea modalităților de a stăpâni anxietatea, mânia și tristețea. Un alt accent se pune pe asumarea răspunderii hotărârilor și acțiunilor și transformarea lor în implicări trup și suflet.

O calitate socială cheie este empatia, înțelegerea sentimentelor celorlalți și însușirea perspectivei lor, precum și respectarea diferențelor în felul în care oamenii simt anumite lucruri. Un punct major este stabilirea relațiilor, inclusiv a învăța să asculți și să pui întrebări: distingerea între ceea ce se spune sau se face și propriile reacții și judecăți, afirmarea lucrurilor, și nu furia sau pasivitatea, precum și dobândirea artei colaborării, a rezolvării conflictelor și a negocierii compromisurilor.

Pentru că viața de familie nu mai oferă un sprijin sigur pentru tot mai mulți copii, școala rămâne singurul loc în care comunitatea poate rezolva deficiențele competențelor emoționale și sociale ale copiilor. Deși școlile nu pot ține locul tuturor instituțiilor sociale, ele devin locul unde copiii învață lecțiile de bază pentru viață. Alfabetizarea emoțională implică un mandat lărgit pentru școli, care trebuie să recupereze ceea ce familiile nu au reușit în privința adaptării la societate a copiilor lor. Această misiune plină de răspundere presupune două schimbări majore: profesorii trebuie să meargă dincolo de îndatorirea lor tradițională, iar membrii comunității să se implice mai mult în viața școlilor.

Dacă există sau nu în mod explicit ore dedicate alfabetizării emoționale contează mai puțin decât felul în care sunt predate aceste lecții. Poate că în niciun alt caz nu este mai importantă calitatea profesorului, având în vedere că felul în care el își conduce clasa este în sine un model, o lecție de facto în domeniul competenței emoționale- sau a lipsei ei. De câte ori profesorul reacționează față de un elev, alți 20 sau 30 învață o lecție.

Pe scurt, structura optimă a programelor de alfabetizare emoțională constă într-un început de foarte devreme, la vârsta cea mai adecvată, străbătând anii de școală, împletind eforturile profesorilor cu cel al părinților și al comunității.

Bibliografie:

1. D. Goleman, „Emoțiile distructive”, Curtea Veche Publishing, București, 2013
2. D. Goleman, „Inteligența emoțională”, Curtea Veche Publishing, București, 2021
3. J. Greaves, T. Bradberry, ”The Emotional Intelligence Quick Book”, 2003

4. Revista "Interferențe în educație", iulie 2019

Inteligența Emoțională, cheia Succesului în Educație și Viață
Asistent social GRIGORE SIMONA-NICOLETA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ SPECIALĂ "CONSTANTIN PUFAN" GALAȚI

Într-o lume în continuă schimbare, unde tehnologia evoluează rapid și provocările zilnice sunt din ce în ce mai complexe, dezvoltarea inteligenței emoționale devine esențială pentru succesul personal și profesional. Învățarea emoțiilor, gestionarea lor și dezvoltarea abilităților de relaționare pot influența în mod semnificativ calitatea vieții copiilor și adulților deopotrivă.

Ce este Inteligența Emoțională?

Inteligența emoțională (IE) este capacitatea de a înțelege, gestiona și exprima propriile emoții într-un mod sănătos, dar și de a recunoaște și răspunde adecvat la emoțiile celorlalți.

Daniel Goleman, expert în domeniu, identifică cinci componente esențiale ale inteligenței emoționale:

1. **Conștientizarea de sine** – Capacitatea de a recunoaște propriile emoții și de a înțelege impactul acestora asupra comportamentului.
2. **Autoreglarea** – Gestionarea emoțiilor astfel încât să răspundem eficient situațiilor dificile.
3. **Motivația intrinsecă** – Capacitatea de a acționa dincolo de recompensele externe și de a menține o atitudine pozitivă.
4. **Empatia** – Înțelegerea emoțiilor și perspectivelor celorlalți, ceea ce facilitează relații interumane mai bune.
5. **Abilitățile sociale** – Comunicarea eficientă și colaborarea armonioasă cu cei din jur.

De ce este importantă Inteligența Emoțională în Educație?

Copiii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt capabili să își gestioneze stresul, reușesc să colaboreze mai bine cu cei din jur și să se adapteze schimbărilor. În școli, dezvoltarea inteligenței emoționale poate:

- Îmbunătăți relațiile dintre elevi și profesori.
- Reduce comportamentele agresive și cazurile de bullying.
- Crește motivația pentru învățare și performanțele academice.
- Ajuta pe copii să își exprime emoțiile într-un mod constructiv.

Strategii pentru Dezvoltarea Inteligenței Emoționale

1. Exprimarea și Recunoașterea Emoțiilor

Un prim pas în dezvoltarea inteligenței emoționale este învățarea vocabularului emoțional.

Copiii pot fi încurajați să își identifice emoțiile prin întrebări precum:

- „Cum te simți acum?”
- „De ce crezi că te simți astfel?”
- „Cum ai putea reacționa într-un mod pozitiv la această situație?”

2. Practicarea Mindfulness și a Relaxării

Tehnicile de mindfulness și respirație profundă îi ajută pe copii să își controleze emoțiile și să își mențină calmul în situații stresante. Jocurile de relaxare și exercițiile de meditație pot deveni o rutină benefică atât acasă, cât și la școală. Iată câteva **exerciții de relaxare** care pot ajuta copiii și adulții să își gestioneze emoțiile, să reducă stresul și să își îmbunătățească starea de bine.

Respirația profundă „Balonul” ♀

Cum se face:

- Stai într-o poziție confortabilă și pune o mână pe abdomen.
- Inspiră adânc pe nas, imaginându-ți că îți umpli abdomenul cu aer ca un balon.
- Expiră lent pe gură, imaginându-ți că balonul se dezumflă.
- Repetă de 5-10 ori.

☒ **Beneficii:** Oferă oxigen creierului, reduce tensiunea și calmează sistemul nervos.

Meditația „Fluturele” 🦋 (pentru copii)

Cum se face:

- Împreunează palmele și pune-le pe umeri, ca și cum ai avea aripi de fluture.
- Inspiră adânc și mișcă ușor „aripile” în sus și în jos.
- Expiră lent și relaxează-te.

☒ **Beneficii:** Induce relaxare și ajută copiii să se liniștească

3. Dezvoltarea Empatiei

Empatia poate fi cultivată prin jocuri de rol, povești și discuții despre emoțiile altora. Elevii pot fi încurajați să își imagineze cum se simte o altă persoană într-o anumită situație și să găsească modalități de a o susține.

4. Gestionarea Conflictelor

Copiii trebuie să învețe să își exprime sentimentele într-un mod asertiv, fără agresivitate. Strategiile eficiente includ:

- Folosirea propozițiilor „Eu simt că...” pentru a evita acuzațiile.
- Ascultarea activă și respectarea punctului de vedere al celuilalt.
- Căutarea de soluții împreună, nu doar impunerea propriei perspective.

5. Recunoașterea și Încurajarea Emoțiilor Pozitive

Promovarea gândirii pozitive și recunoașterii îi ajută pe copii să își îmbunătățească starea de bine emoțională. Scrierea unui jurnal de recunoștință sau încurajarea aprecierii lucrurilor mici din viață pot avea un impact profund.

Inteligența Emoțională și Viitorul Copiilor

Inteligența emoțională este un predictor mai puternic al succesului în viață decât coeficientul de inteligență (IQ). Copiii care învață să își gestioneze emoțiile, să colaboreze și să își exprime sentimentele în mod sănătos vor deveni adulți echilibrați, capabili să construiască relații solide și să facă față provocărilor vieții cu încredere.

Prin urmare, integrarea inteligenței emoționale în educația copiilor este nu doar o necesitate, ci și o investiție în viitorul unei generații mai fericite și mai bine pregătite pentru lumea modernă.

IMPACTUL CALENDARELOR ÎN CULTURA ROMÂNEASCĂ

Prof. Grigorică Violeta-Mariana

Școala Gimnazială Nr. 1 Biliiești

Calendarele sunt instrumente utilizate pentru a organiza și a planifica timpul. Ele pot fi sub formă de foi de hârtie, aplicații digitale sau chiar agende. Un calendar ne ajută să ținem evidența zilelor, să programăm evenimente, întâlniri sau să ne amintim de zile importante, cum ar fi aniversările sau sărbătorile. Există diferite tipuri de calendare, cum ar fi cele lunare, anuale sau săptămânale, fiecare având propriile sale caracteristici. Înainte de a avea calendarele pe care le folosim astăzi, diverse culturi au dezvoltat propriile sisteme de măsurare a timpului, bazate pe observațiile astronomice. De exemplu, multe civilizații antice, cum ar fi cele din Mesopotamia, Egipt sau Mesoamerica, foloseau calendare lunare sau solare. Aceste calendare erau adesea structurate în luni și ani, dar numărul de zile din fiecare lună și modul în care erau organizate varia de la o cultură la alta. De asemenea, unele calendare erau legate de evenimente agricole sau religioase, iar structura lor putea include sărbători și festivaluri importante. În general, aceste sisteme erau adaptate nevoilor comunităților respective și erau esențiale pentru organizarea vieții sociale și economice.

Tipuri de calendare

Există mai multe tipuri de calendare, iar acestea pot fi clasificate în funcție de diferite criterii. Iată câteva dintre cele mai comune clasificări ale calendarelor:

După tipul de an:

- Calendare solare: Acestea se bazează pe ciclul anual al soarelui. Exemplu: Calendarul gregorian.
- Calendare lunare: Acestea se bazează pe ciclul lunar. Exemplu: Calendarul islamic.
- Calendare lunisolare: Acestea combină atât ciclul solar, cât și cel lunar. Exemplu: Calendarul chinezesc.

După utilizare:

- Calendare civile: Folosite pentru activitățile zilnice și administrative. Exemplu: Calendarul gregorian.
- Calendare religioase: Folosite pentru a marca sărbătorile și evenimentele religioase. Exemplu: Calendarul iudaic.

După regiune:

- Calendare naționale: Fiecare țară poate avea un calendar specific, adaptat culturii și tradițiilor sale. Exemplu: Calendarul persan în Iran.
- Calendare culturale: Folosite de anumite grupuri etnice sau culturale. Exemplu: Calendarul mayaș.

După structura temporală:

- Calendare anuale: Care se reînnoiesc anual.
- Calendare perpetue: Care pot fi folosite pe termen lung, fără a necesita ajustări frecvente.

Ce texte literare apăreau în calendare?

În calendarele tradiționale, mai ales în cele populare, apăreau diverse texte literare care reflectau cultura, obiceiurile și credințele comunității. Iată câteva tipuri de texte literare care puteau fi întâlnite în calendare:

- Poezii și versuri: Multe calendare conțineau poezii sau versuri care celebrau sărbătorile, anotimpurile sau evenimentele importante din viața comunității. Acestea erau adesea scrise într-un stil popular și erau folosite pentru a transmite tradiții și valori.
- Proverbe și zicători: Proverbele și zicătorile erau frecvent incluse în calendare, oferind învățăminte și sfaturi legate de muncă, viață și relațiile interumane. Acestea reflectau înțelepciunea populară și erau adesea folosite în educația tinerelor generații.
- Legende și mituri: Unele calendare includeau povești sau legende care explicau originea anumitor sărbători sau obiceiuri. Aceste texte aveau rolul de a păstra vie memoria culturală și de a conecta comunitatea cu rădăcinile sale istorice.
- Rugăciuni și invocații: În special în calendarele religioase, puteau apărea rugăciuni sau invocații specifice pentru anumite zile sau sărbători, menite să aducă binecuvântări sau protecție.
- Informații despre evenimente: Unele calendare conțineau și informații despre evenimente importante, cum ar fi festivaluri, târguri sau alte activități comunitare, oferind astfel un ghid pentru viața socială a comunității.

Aceste texte literare nu doar că îmbogățesc conținutul calendarului, dar contribuie și la păstrarea identității culturale și la transmiterea tradițiilor de la o generație la alta. Calendarele au avut un impact semnificativ în cultura română, influențând atât viața cotidiană, cât și tradițiile și obiceiurile populare. În România, calendarul agricol este deosebit de important, deoarece determină ritmul activităților agricole și sărbătorile legate de recolte. Totodată, sărbătorile religioase, cum ar fi Crăciunul și Paștele, sunt marcate în calendar și au un rol central în viața comunităților. Aceste evenimente sunt adesea însoțite de tradiții specifice, care sunt transmise din generație în generație. În plus, calendarul popular românesc include diverse sărbători și obiceiuri legate de anotimpuri, cum ar fi Mărțișorul, care marchează venirea primăverii. Aceste tradiții contribuie la identitatea culturală a românilor și la coeziunea socială.

Astfel, calendarele nu sunt doar instrumente de organizare a timpului, ci și un element esențial al patrimoniului cultural românesc.

Bibliografie

Ion Popescu, "Calendare și timp", Editura Universității, 2018.

Maria Ionescu, "Istoria calendarelor", Editura Științifică, 2020.

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A ELEVILOR DE LA ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR- INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Prof.Gulin Ioana
Școala Primară Brănești,jud.Timiș

Termenul de inteligență emoțională a fost formulat pentru prima dată în S.U.A. de Wayne Leon Payne, în anul 1985, care considera că „inteligența emoțională implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință” (cf. M. Roco, 2001).

Cel mai important element al inteligenței emoționale îl constituie emoțiile. Ele sunt foarte importante deoarece asigură:

- *Supraviețuirea – emoțiile noastre ne atenționează atunci când ne simțim singuri, ne lipsește nevoia de a comunica cu alți oameni; când ne este frică ne simțim respinși, lipsește nevoia de a fi acceptați.

- *Luarea deciziilor – sentimentele și emoțiile reprezintă o valoroasă sursă de informații, ajutându-ne să luăm hotărâri.

- *Stabilirea limitelor – sentimentele noastre ne ajută să tragem niște semnale de alarmă atunci când ne deranjează comportamentul unei persoane.

- *Comunicarea – sentimentele noastre ne ajută să comunicăm cu ceilalți. În cadrul comunicării dintre oameni, comunicarea nonverbală reprezintă cel puțin 60%, iar adevărul în privința emoțiilor se află mai mult în „cum” spune persoana decât în „ceea ce” spune ea. De exemplu, expresia feței noastre poate exprima o gamă largă de sentimente: teamă, bucurie, surpriză, supărare, dezgust, furie etc. Dacă suntem mai abili în arta comunicării verbale, vom fi în stare să exprimăm mai mult din nevoile noastre emoționale, având astfel posibilitatea de a le simți mai bine.

Parafrazându-l pe marele filozof Constantin Noica, înțelegerea este completată de ceea ce nu este exprimat prin cuvinte. Comunicarea îl conține pe om, iar omul se înfățișează sau se ascunde prin comunicare.

Studiile arată că inteligența emoțională este cel mai bun predictor pentru achizițiile viitoare ale copiilor, pentru succes, față de inteligența tradițională, cognitivă și abilitățile tehnice.

Un număr tot mai mare de educatori și cercetători în domeniul educației recunosc faptul că la sfârșitul anilor de școală, absolvenții sunt nepregătiți să facă față provocărilor vieții de fiecare zi, atât la nivel personal, cât și ca membrii ai societății.

Abordarea prin excelență cognitivă a demersurilor curriculare și didactice nu este suficientă pentru a avea succes și a fi fericit.

În consecință, la ora actuală, aria învățării emoționale se dezvoltă pe baza cercetărilor în domeniu, respectiv al noilor teorii privind natura emoțiilor și a inteligenței în relație cu succesul și fericirea.

Prin învățare socială și emoțională, inteligența emoțională a indivizilor este dezvoltată, constituind un bagaj enorm pentru viitorul lor personal și profesional.

Nici o schimbare nu este posibilă fără acordul implicit și participarea activă a cadrelor didactice, elevilor și părinților.

Când le transmitem opiniile noastre nu le arătăm dezaprobare sau faptul că suntem șocați de ideile lor. Nu trebuie judecat sau invalidat ceea ce afirmă elevii. Trebuie să fim deschiși!

Nu trebuie să adăugăm temerile, starea de stres sau disconfort pe care le-am simțiti în relația cu elevii prin încercarea de a păstra controlul asupra comportamentelor lor, spunând: „Privește-mă în ochi sau cu atenție când vorbesc cu tine!”, „Încetează să te mai joci cu părul!”, „Ridică-te când mi te adresezi!”. Trebuie să ne centram pe sugestii specifice. Să verificăm fiecare ceea ce simțim.

Trebuie să identificăm și să apreciem cel mai mic progres.

Test pentru inteligența emoțională:

În continuare sunt prezentate zece situații (scenarii) în care se poate afla orice om. Imaginați-vă că vă aflați în situațiile respective și arătați cum veți proceda în mod concret. Pentru aceasta veți alege una dintre cele patru variante de răspuns.

1. Sunteți într-un avion care intră brusc într-o zonă de turbulență și începe să se balanseze puternic dintr-o parte și alta. Ce faceți?
 - a. Continuați să citiți sau să vă uitați la film, dând puțină atenție turbulenței
 - b. Vă îngrijorați, urmăriți stewardesa și citiți fișa cu instrucțiunile în caz de pericol
 - c. Câte puțin din a și b
 - d. Nu observați nimic
2. Mergeți în parc cu un grup de copii de 4 ani. O fetiță începe să plângă deoarece ceilalți nu vor să se joace cu ea. Ce faceți?
 - a. Nu vă amestecați, lăsați copiii să rezolve singuri problema
 - b. Vorbiți cu ea și o ajutați să găsească o modalitate de a-i face pe ceilalți să se joace cu ea
 - c. Îi spuneți cu o voce blândă să nu plângă
 - d. Încercați să-i distrageți atenția și îi arătați câteva lucruri cu care se poate juca
3. Imaginați-vă că sunteți student și doriți să obțineți o medie mare pentru bursă. Ați constatat că una dintre note vă scade media. Ce faceți?
 - a. Vă faceți un plan special pentru a vă îmbunătăți nota la cursul respectiv, fiind hotărât să urmați planul
 - b. Vă propuneți ca în viitor să luați note mai bune la acest curs
 - c. Considerați că nu contează mult ceea ce ați făcut la acest curs și vă concentrați asupra altor cursuri la care notele dvs sunt mai mari
 - d. Mergeți la profesor și încercați să discutați cu el obținerea unei note mai mari
4. Imaginați-vă că sunteți agent de asigurări și telefonați la clienți pentru prospectare. 15 persoane la rând v-au închis telefonul și sunteți descurajat. Ce faceți?
 - a. Vă spuneți „ajunge pentru azi”, sperând că veți avea mai mult noroc mâine
 - b. Vă evaluați calitățile care, poate, subminează abilitatea dumneavoastră de a face vânzări
 - c. Încercați ceva nou la următorul apel telefonic și vă străduiți să nu vă blocați
 - d. Găsiți altceva de lucru
5. Sunteți managerul unei organizații care încearcă să încurajeze respectul pentru diversitatea etnică și rasială. Surprindeți pe cineva spunând un banc rasist. Ce faceți?
 - a. Nu-l luați în seamă – este numai o glumă
 - b. Chemați persoana respectivă în biroul dumneavoastră pentru a-i face observație
 - c. Vorbiți pe față, pe loc, spunând că asemenea glume nepotrivite și nu vor fi tolerate în organizația dumneavoastră
 - d. Îi sugerați persoanei care a spus gluma să urmeze un program de școlarizare privind diversitatea
6. Încercați să calmați un prieten înfuriat pe un șofer care era să-l accidenteze foarte grav. Ce faceți?
 - a. Îi spuneți să uite evenimentul pentru că nu a pățit nimic
 - b. Încercați să-i distrageți atenția de la acest eveniment vorbindu-i despre lucrurile care îi plac foarte mult sau care îl interesează
 - c. Îi dați dreptate, considerând, la fel ca și el, că celălalt i-a pus în pericol viața
 - d. Îi relatați că și dumneavoastră vi s-a întâmplat mai demult ceva asemănător, dar după aceea v-ați dat seama că, după cum conduce, șoferul va ajunge în mod sigur la spitalul de urgență
7. Dumneavoastră și partenerul de viață (prietenul) ați intrat într-o discuție aprinsă, care a devenit foarte repede un meci de țipete. Sunteți amândoi furioși și, în locul furiei,

recurgeți la atacuri personale pe care într-adevăr nu le înțelegeți, dar le continuați. Care este cel mai bun lucru de făcut?

- a. Luați o pauză de 20 de minute și apoi reluați discuția
- b. Opriți cearta de îndată, pentru că nu contează ce spune partenerul dumneavoastră
- c. Spuneți că vă pare rău și îi cereți partenerului să își ceară la rândul său iertare
- d. Vă opriți un moment, vă adunați gândurile și, apoi vă precizați punctul dumneavoastră de vedere

8. Imaginați-vă că ați fost numit șeful unei noi echipe care încearcă să găsească o soluție creativă la o problemă sâcâietoare de serviciu. Care este primul lucru pe care îl faceți?

- a. Notați pașii necesari pentru rezolvarea rapidă și eficientă a problemei
- b. Cereți oamenilor să-și facă timp pentru a se cunoaște mai bine între ei
- c. Începeți prin a cere fiecărei persoane idei privind rezolvarea problemei, cât timp ideile sunt proaspete

d. Începeți printr-o ședință de dezlănțuire a ideilor (brainstorming), încurajând pe fiecare să spună orice idee îi vine în minte, indiferent cât de fantastică pare

9. Fiul dumneavoastră este extrem de timid și a fost foarte sensibil și un pic înfricoșat de locurile și oamenii străini, de când s-a născut. Ce faceți?

- a. Acceptați că are un temperament sfios, timid și căutați căi de a-l proteja de situații care să-l tulbure
- b. Îl duceți la un psihiatru de copii
- c. Îl expuneți intenționat la mai mulți oameni și în locuri străine, astfel încât să-și poată înfrânge frica
- d. Organizați o serie neîntreruptă de experiențe care să-l învețe pe copil să ia treptat contact cu oamenii și cu situații noi

10. Considerați că de mulți ani ați dorit să reîncepeți să practicați un sport pe care l-ați încercat și în copilărie, iar acum pentru distracție, în sfârșit, v-ați hotărât să începeți. Doriți să vă folosiți cât mai eficient timpul. Ce faceți?

- a. Vă limitați la timpul strict de exercițiu în fiecare zi
- b. Alegeți exerciții care vă forțează mai mult abilitatea (care vi se par mai grele)
- c. Exersați numai când, în mod real, aveți dispoziție.
- d. Încercați exerciții care sunt cu mult peste abilitățile dumneavoastră

Semnificația punctajului:

Sub 100: I.E. sub medie

100-150: I.E. medie

150-200: I.E. peste medie

Peste 200: I.E. excepțională

„Trebuie să ceri de fiecare dată ceea ce poate fiecare să dea.“

(Antoine de Saint-Exupéry)

BIBLIOGRAFIE:

Anderson, W., (2000), Curs practic de încredere în sine, Editura Curtea Veche, București

Cosmovici Andrei, Luminița Iacob, Psihologie școlară, Editura Polirom, Iași, 1999

Cosmovici Andrei, Luminița Iacob, Psihologie generală, Editura Polirom, Iași, 1999

Cucoș, C., Pedagogie, Editura Polirom, Iași, 1996

Elias, M., (2001), Emotional Intelligence

Ford-Martin, P., (2001), Emotional intelligence, Gale Encyclopedia of Psychology

Goleman, D., Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001

Les, G.,(2000), Arta relațiilor interumane, Editura Curtea Veche, București

Roco, M.,(2001), Creativitate și inteligență emoțională, Polirom, Iași

M.E.C. /U.M.P.I.R.(2005), Să ne cunoaștem elevii, București

Analiză asupra efectelor pozitive ale interpretării muzicale într-un ansamblu instrumental din perspectiva inteligenței emoționale

Gurgu Alexandra Georgiana

Liceul de Arte „Hariclea Darclee” Brăila

Interpretarea muzicală este în mod inerent socială și implică o gamă vastă de trăsături ale inteligenței emoționale. Cea mai mare parte a muzicii este interpretată în grupuri și chiar și soliștii sunt supuși influenței unui public (real sau imaginar). Muzica de ansamblu necesită o colaborare strânsă între membrii grupului. Interpreții trebuie să învețe să asculte unul pe altul, să răspundă la schimbările în timp real și să își adapteze interpretarea pentru a se sincroniza cu ceilalți membri ai ansamblului. Acest lucru încurajează **creativitatea colaborativă** care, la rândul-i, dezvoltă abilități de **comunicare non-verbală** și de **încredere** în echipă.

Creativitatea colaborativă este procesul prin care un grup de indivizi lucrează împreună pentru a genera idei și soluții noi, inovative. Acest tip de creativitate se bazează pe interacțiunea și cooperarea dintre membrii echipei, fiecare aducând perspective și abilități unice. Beneficiile creativității colaborative includ: diversitatea ideilor (o varietate de perspective poate conduce la soluții mai inovative și mai bine gândite), sinergie (colaborarea poate aduce rezultate mai bune decât ar putea fiecare individ separat, datorită efectului de sinergie), îmbunătățirea procesului decizional (mai multe puncte de vedere pot contribui la luarea unor decizii mai bine informate și echilibrate), dezvoltarea abilităților (membrii echipei pot învăța unii de la alții și pot dezvolta noi competențe prin procesul de colaborare). Cercetarea Laurei Bishop, „Collaborative Musical Creativity: How Ensembles Coordinate Spontaneity”¹, se apleacă tocmai pe această subiect în contextul ansamblurilor muzicale. Această cercetare este crucială pentru înțelegerea mecanismelor cognitive, sociale și comunicative care conduc creativitatea colaborativă în muzică. Bishop își situează cercetarea în contextul mai larg al creativității colaborative, atrăgând perspective din psihologie, științe cognitive și etnomuzicologie. Ea subliniază natura unică a ansamblurilor muzicale în care mai mulți indivizi își sincronizează acțiunile în timp real pentru a produce interpretări coezive și expresive. Această sincronizare implică interdependențe complexe, necesitând membrilor să asculte, să răspundă și să se adapteze unul la altul

¹ Bishop, Laura, *Collaborative Musical Creativity: How Ensembles Coordinate Spontaneity*, Frontiers in Psychology, Sec. Performance Science, Volume 9, 2018

instantaneu.

Studiul a folosit atât abordări calitative, cât și cantitative, cum ar fi: observațiile etnografice (Bishop a observat diferite ansambluri muzicale, inclusiv cvartete de coarde clasice și trupe de jazz, pentru a surprinde nuanțele interacțiunilor lor), interviuri (interviurile aprofundate cu membrii unor ansambluri au oferit perspective asupra experiențelor și strategiilor lor pentru obținerea spontaneității) și tehnologia Motion Capture (această tehnologie a fost folosită pentru a analiza mișcările fizice ale muzicienilor în timpul spectacolelor, oferind date despre coordonare și sincronizare).

Una dintre cele mai importante descoperiri ale studiului este rolul crucial al comunicării non-verbale în realizarea unei spontaneități coordonate. În cadrul ansamblurilor muzicale, muzicienii se bazează foarte mult pe indicii vizuale și fizice pentru a-și sincroniza acțiunile. Aceste indicii includ:

- contactul vizual: Muzicienii folosesc contactul vizual pentru a comunica intențiile și pentru a anticipa schimbările în interpretare;
- gesturi și limbajul corpului: Gesturile mâinilor, mișcările corpului și alte forme de limbaj corporal sunt esențiale pentru sincronizarea ritmului și a dinamicii muzicale;
- feedback în timp real: Aceste semnale non-verbale servesc ca mecanisme de feedback în timp real, permițând muzicienilor să se adapteze rapid la contribuțiile celorlalți membri ai ansamblului.

Deși coordonarea este esențială, fiecare muzician aduce o contribuție unică la interpretarea colectivă. Bishop subliniază că spontaneitatea individuală și creativitatea sunt la fel de importante ca și coeziunea grupului. Aceasta implică echilibrul între **autonomie și coeziune**, în care muzicienii trebuie să echilibreze obiectivele lor expresive personale cu scopul colectiv al grupului, echilibru realizat adesea printr-un proces de adaptare mutuală, în care fiecare muzician își ajustează interpretarea în funcție de ceilalți, dar și **creativitatea individuală**, unde fiecare membru al ansamblului contribuie cu propriile idei și interpretări, adăugând o dimensiune unică și inovatoare interpretării muzicale.

Un alt concept scos în evidență de Laura Bishop este „starea de flux” (flow). Starea de flux (sau "flow") este un concept psihologic introdus de Mihaly Csikszentmihalyi², care descrie o stare mentală în care o persoană este complet implicată și absorbită într-o activitate, cu o concentrare intensă și o pierdere a conștientizării timpului și a sinelui. Această stare este caracterizată de un echilibru perfect între provocările activității și abilitățile individului, ceea

² Csikszentmihalyi, Mihaly, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper & Row, 1990

ce face ca experiența să fie extrem de plăcută și satisfăcătoare. Câteva trăsături specifice ale stării de flux includ: concentrarea intensă (persoana este profund concentrată pe activitatea desfășurată), pierderea senzației de timp (timpul pare să treacă foarte repede sau foarte încet), scăderea conștientizării de sine (persoana își pierde conștiința de sine și devine una cu activitatea), feedback imediat (activitatea oferă feedback continuu și clar, ceea ce ajută la ajustarea imediată a interpretării), echilibrul între provocare și abilități (activitatea este suficient de provocatoare pentru a menține interesul, dar nu atât de dificilă încât să provoace anxietate), sens de control (persoana simte că are control asupra acțiunilor și rezultatului activității) și scopuri clare (există obiective bine definite, care oferă direcție și motivație).

Bishop identifică mai mulți factori care contribuie la atingerea acestei stări în cadrul ansamblurilor muzicale:

- comunicarea eficientă: Membrii ansamblului trebuie să comunice clar și constant, atât verbal, cât și non-verbal, pentru a se coordona eficient și a răspunde prompt la sugestiile și acțiunile celorlalți.
- încrederea reciprocă: Este esențial ca muzicienii să aibă încredere unii în alții și în abilitățile fiecăruia, ceea ce le permite să se simtă liberi să experimenteze și să fie creativi fără teama de judecată.
- ascultarea activă: Membrii ansamblului trebuie să fie atenți la ceea ce fac ceilalți, să perceapă nuanțele și intențiile din muzica produsă, pentru a putea răspunde în mod adecvat și creativ.
- adaptabilitatea: Flexibilitatea și capacitatea de a se adapta rapid la schimbările și ideile noi introduse de colegi sunt esențiale pentru menținerea unei execuții coezive și creative.
- experiența comună: Experiențele anterioare comune și familiaritatea cu stilurile muzicale și preferințele colegilor de ansamblu pot facilita o mai bună sincronizare și înțelegere reciprocă.
- concentrarea și implicarea totală: Pentru a atinge starea de flow, muzicienii trebuie să fie complet absorbiți în activitatea lor, concentrându-se intens pe muzică și pe interacțiunea cu colegii.
- provocarea și competența echilibrate: Sarcinile muzicale trebuie să fie suficient de provocatoare pentru a menține interesul, dar nu atât de dificile încât să provoace frustrare. Echilibrul dintre provocare și competență este crucial pentru a susține starea de flow.

Ansamblurile experimentate dezvoltă un repertoriu comun de indicii non-verbale care devin parte integrantă a modului lor de comunicare. Aceste indicii sunt esențiale pentru ca

muzicienii să poată anticipa mai bine intențiile colegilor lor de ansamblu și să se alinieze mai eficient cu acestea, dar și la o sincronizare mai precisă și mai eficientă a acțiunilor muzicale.

Bishop sugerează că educația muzicală și repetițiile ansamblurilor ar trebui să se concentreze pe dezvoltarea **abilităților de comunicare non-verbală**, pe încurajarea adaptării mutuale și pe crearea unui mediu încurajator care să faciliteze starea de flow. Prin cultivarea acestor aspecte, ansamblurile muzicale pot îmbunătăți colaborarea creativă și pot atinge experiențe muzicale de înaltă calitate.

Despre importanța comunicării non-verbale scrie și Ryan Sanford în studiul „Nonverbal Communication in The Music Classroom”³, aplecându-se pe aplicabilitatea acesteia și explorând rolul vital pe care aceasta îl joacă în educația muzicală, în special în mediile în care comunicarea verbală tradițională poate fi limitată sau mai puțin eficientă. Sanford subliniază importanța echilibrării comunicării verbale și nonverbale pentru a îmbunătăți experiența de învățare. În diverse săli de clasă, unde ar putea exista bariere lingvistice, comunicarea nonverbală devine și mai semnificativă. Le permite profesorilor să transmită instrucțiuni și emoții în mod eficient, promovând un **mediu de învățare mai incluziv** și mai ușor de înțeles pentru elevii din diferite medii culturale. Studiul subliniază, de asemenea, modul în care comunicarea nonverbală poate eficientiza repetițiile și poate îmbunătăți implicarea și înțelegerea studenților. De exemplu, conducerea gesturilor poate oferi elevilor o direcție imediată și clară, facilitând performanțe mai bune și reducând neînțelegerile care ar putea apărea numai cu instrucțiunile verbale.

Pentru a evita neînțelegerile instrucțiunilor verbale este necesară **ascultarea activă**, așa cum este precizat și în studiul menționat anterior al Laurei Bishop. Participarea într-un ansamblu instrumental necesită o astfel de ascultare activă, deoarece fiecare muzician trebuie să fie conștient de contribuția sa și de rolul celorlalți. Aceasta nu numai că îmbunătățește abilitatea de a interpreta muzica, dar și dezvoltă capacitatea de a asculta cu atenție și de a înțelege perspectivele altora. Ascultarea activă este o componentă critică a comunicării eficiente. Studiul „How Can All People Continue to Be Involved in Meaningful Music Participation?”⁴ realizat de Judith A. Jellison și colaboratorii săi abordează importanța participării semnificative la muzică pentru toate persoanele, inclusiv cele cu dizabilități. Descoperirile cheie includ beneficii extraordinare ale ascultării active, unul dintre acestea

³ Sanford, Ryan, *Nonverbal Communication in the Music Classroom*, Visions of Research in Music Education: Vol. 37 , Articol 4, 2020

⁴ Jellison, Judith A. & Bold, M. & Bowles, C. & Byo, James L. & Chronister, R., *How Can All People Continue to Be Involved in Meaningful Music Participation?*, International Journal of Music Education, 36(1), 2002

fiind faptul că **poate îmbunătăți sentimentul de apartenență și acceptare**, acordând un rol important incluziunii. Participarea activă și semnificativă în muzică este esențială pentru incluziunea socială și emoțională a tuturor indivizilor, inclusiv a celor cu dizabilități.

Din punct de vedere educațional, ascultarea activă a muzicii **poate facilita învățarea și dezvoltarea cognitivă**. Prin intermediul muzicii, indivizii pot dezvolta abilități precum atenția, memoria și gândirea critică. Pe de altă parte, ascultarea activă poate îmbunătăți **abilitățile de comunicare**. Participarea la activități muzicale oferă oportunități de exprimare și de interacțiune socială, esențiale pentru dezvoltarea abilităților de comunicare, mai ales pentru persoanele cu dificultăți în acest domeniu.

Autorii atrag atenția necesității creării unui mediu accesibil. Studiul subliniază nevoia de a crea medii muzicale accesibile, unde toți indivizii, indiferent de abilitățile lor, pot participa activ. Adaptarea activităților muzicale pentru a fi accesibile tuturor este crucială pentru **participarea semnificativă**. De asemenea, ascultarea activă a muzicii contribuie la **bunăstarea emoțională** prin oferirea unei forme de exprimare și de gestionare a emoțiilor. Muzica poate servi ca un instrument terapeutic pentru reducerea stresului și a anxietății.

Nu în ultimul rând, poate deveni un **sprijin din partea comunității**. Participarea activă în muzică necesită sprijin din partea comunității, inclusiv a educatorilor, familiilor și a altor membri ai comunității. Crearea unei culturi de susținere și încurajare este esențială pentru implicarea continuă și semnificativă în muzică.

Feedback-ul constructiv este, de asemenea, un reper în cadrul beneficiilor pe care le aduce participarea într-un ansamblu instrumental asupra abilităților de comunicare. Repetițiile și aparițiile scenice ale ansamblurilor instrumentale implică schimburi constante de feedback între membrii grupului. Muzicienii învață să ofere și să primească critici constructive într-un mod care promovează creșterea și îmbunătățirea continuă. Acest proces de feedback este esențial nu doar pentru dezvoltarea muzicală, ci și pentru dezvoltarea abilităților de comunicare eficientă. Susan A. O'Neill⁵ subliniază că acest tip de interacțiune promovează o cultură a învățării și a colaborării, unde feedback-ul este perceput ca o oportunitate de dezvoltare, nu ca o critică personală.

Sincronizarea (care cere muzicienilor un control tehnic sporit asupra propriului instrument), ascultarea activă (a propriei interpretări în raport cu cea a colegilor pentru a asigura o execuție armonioasă care poate fi ajustată în timp real) și coordonarea (de la

⁵ O'Neill, Susan A., *Youth Music Engagement in Diverse Contexts*, În P. R. Moek (Ed.), *Musical Creativity: Multidisciplinary Research in Theory and Practice* (p. 13-30), Psychology Press, 2005

tempoul corect la ajustarea intonației și a dinamicii contribuind la o interpretare muzicală mai rafinată), elemente a căror importanță a fost expusă anterior, conduc, implicit, către îmbunătățirea abilităților tehnice instrumentale. Studiul colectiv oferă muzicienilor ocazia de a exersa și de a-și perfecționa tehnica într-un context de grup.

Citirea la prima vedere este o abilitate esențială pentru orice muzician, iar participarea într-un ansamblu instrumental poate contribui semnificativ la dezvoltarea acestei competențe. În cadrul repetițiilor și concertelor, muzicienii sunt adesea expuși la noi partituri, pe care trebuie să le interpreteze rapid și cu acuratețe. Acest lucru îmbunătățește nu doar citirea la prima vedere, dar și capacitatea de a înțelege rapid structurile muzicale și de a aplica tehnici adecvate.

Citirea la prima vedere este o abilitate funcțională care este esențială pentru toți muzicienii implicați în anumite domenii ale culturii muzicale clasice occidentale. În ultimul deceniu, teoria expertizei a arătat că timpul petrecut în activități este un bun predictor pentru realizarea ulterioară într-un domeniu. Cu toate acestea, această ipoteză se bazează pe faptul că abilitățile cognitive generale și elementare, precum și abilitățile legate de practică trebuie să fie luate în considerare în explicația realizării remarcabile de citire la vedere. Această abilitate este crucială pentru performanțe muzicale de succes și reflectă o înțelegere tehnică aprofundată a instrumentului și a muzicii în general.

Studiul „Towards a General Model of Skills Involved in Sight Reading Music”⁶ de Reinhard Kopiez explorează complexitatea abilităților necesare pentru citirea la prima vedere a partituri muzicale. Kopiez își propune să dezvolte un model general care să integreze diferitele competențe implicate în acest proces și să explice modul în care aceste abilități interacționează pentru a permite muzicienilor să citească muzica. Abilitatea de a citi muzica rapid și precis este esențială pentru muzicieni, dar este și una dintre cele mai dificile abilități de stăpânit. Studiul își propune să ofere un model comprehensiv care să clarifice și să descrie abilitățile implicate în acest proces.

Modelul propus de Kopiez integrează mai multe dimensiuni ale abilităților cognitive și motorii necesare pentru citirea la prima vedere, precum percepția muzicală, memoria de lucru și coordonarea motorie. Kopiez detaliază etapele procesului de citire la prima vedere, proces care pornește de la analiza partiturii ce implică o evaluare rapidă a acesteia pentru a identifica elementele esențiale precum tonalitățile, măsurile și structura generală a piesei.

⁶ Kopiez, Reinhard, *Towards a General Model of Skills Involved in Sight Reading Music*, Music Education Research, Vol. 10, Nr. 1, 2008, p. 41-62, 2008

Se trece mai apoi la etapa interpretării simbolurilor în care muzicianul traduce simbolurile muzicale în sunete, folosind cunoștințele acumulate despre teoria muzicală și tehnica instrumentală și se încheie cu sincronizarea, adică integrarea ritmului și a tempo-ului în execuția muzicală. Aceasta necesită o coordonare strânsă între vederea notelor și mișcările fizice. Kopiez discută despre cum diferite caracteristici individuale, precum experiența anterioară, pregătirea tehnică și nivelul de educație muzicală, influențează abilitățile de citire la prima vedere. De asemenea, el analizează impactul experimentării și al practicii asupra dezvoltării acestor abilități.

Modelul general pe care autorul studiului îl propune se bazează pe integrarea acestor abilități într-o structură coerentă, concentrate pe trei dimensiuni, după cum urmează:

- dimensiunea perceptivă: Reprezintă capacitatea de a decoda informațiile muzicale din partitură.
- dimensiunea cognitivă: Se referă la procesarea și înțelegerea informațiilor muzicale.
- dimensiunea motorie: Implică execuția fizică a muzicii.

Kopiez subliniază că aceste dimensiuni nu funcționează izolat, ci într-o interacțiune complexă, unde fiecare componentă influențează și este influențată de celelalte. Studiul lui Reinhard Kopiez contribuie la o mai bună înțelegere a abilităților implicate în citirea la prima vedere a muzicii, propunând un model integrat care poate ajuta atât cercetătorii, cât și practicanții să dezvolte metode mai eficiente de instruire și de îmbunătățire a acestei abilități esențiale pentru muzicieni.

Din rândul abilităților sociale care pot fi îmbunătățite prin participarea într-un ansamblu instrumental fac parte, de asemenea, empatia și înțelegerea interculturală, încrederea în sine, ori abilitățile de leadership și de gestionare a conflictelor, pe care le vom analiza pe rând în cele ce urmează. Deși am observat cum o parte din aceste abilități sociale sunt scoase în evidență prin studiul individual la un instrument muzical, vom încerca să aducem în prim-plan studii care demonstrează aportul pe care ansamblul muzical îl aduce la dezvoltarea multilaterală a educabilului.

Participarea într-un ansamblu instrumental favorizează, astfel, **dezvoltarea empatiei**. Muzicienii trebuie să fie conștienți de emoțiile și intențiile muzicale ale colegilor lor pentru a interpreta muzica într-un mod armonios și coerent. Acest tip de interacțiune muzicală contribuie la o mai bună înțelegere și apreciere a perspectivelor altora, dezvoltând empatia și sensibilitatea culturală.

Studiul lui Tal-Chen Rabinowitch, „Long-term musical group interaction has a

positive influence on empathy in children”⁷, explorează impactul activităților susținute de un grup muzical asupra dezvoltării empatiei la copiii mici. Cercetarea subliniază rolul semnificativ pe care muzica de grup îl joacă în stimularea abilităților sociale și emoționale, în special a empatiei. Studiul a implicat copii de ciclul primar care au participat la un program de un an de jocuri muzicale interactive menite să promoveze empatia prin muzică, jocuri ce au încorporat diverse componente muzicale care promovează empatia, cum ar fi sincronizarea, intenționalitatea comună și implicarea emoțională. Empatia emoțională a copiilor a fost măsurată înainte și după program folosind atât evaluări ale empatiei existente, cât și nou dezvoltate.

Una din constatările cheie ale studiului a constat într-o empatie emoțională îmbunătățită. Copiii care au participat la programul de interacțiune cu grupul muzical (MGI - Musical group interaction) au prezentat scoruri semnificativ mai mari de empatie emoțională la sfârșitul studiului, comparativ cu începutul. Această îmbunătățire a fost, de asemenea, mai pronunțată decât într-un grup de control de copii care nu au participat la programul MGI.

Studiul sugerează că beneficiile interacțiunii cu grupul muzical se extind dincolo de contextul imediat, ceea ce poate duce la îmbunătățiri de durată ale empatiei și capacităților socio-emoționale. De asemenea, evidențiază mecanismele prin care interacțiunea muzicală promovează empatia, acestea incluzând experiențele emoționale împărtășite, comunicarea non-verbală prin muzică și natura cooperantă a realizării muzicii de grup, care necesită ca participanții să fie atenți și receptivi la indiciile emoționale ale celorlalți.

Cercetarea indică faptul că interacțiunea cu grupul muzical poate servi ca un instrument puternic pentru dezvoltarea emoțională și socială la copii, promovând empatia în moduri care ar putea să nu fie realizabile doar prin metodele educaționale tradiționale. Descoperirile sugerează că încorporarea programelor muzicale în programele educaționale ar putea fi benefică pentru promovarea unei generații de copii mai empatici și mai coezive din punct de vedere social.

Faptul că ansamblurile instrumentale adesea interpretează piese din diverse culturi, ceea ce expune membrii la o varietate de stiluri muzicale și tradiții, contribuie la o mai mare **înțelegere și apreciere interculturală**.

Dezvoltarea abilităților muzicale, apartenența la un grup, experiențele de succes și recunoaștere, și dezvoltarea strategiilor de coping eficiente sunt toate aspecte care contribuie

⁷ Rabinowitch, Tal-Chen, *Long-term musical group interaction has a positive influence on empathy in children*, Psychology of Music 41(4):484-498, 2012

la **consolidarea încrederii și valorii personale**. Provocarea permanentă a membrilor unui ansamblu instrumental de a-și perfecționa tehnica și de a învăța noi repertorii, printr-un proces de învățare continuă și de îmbunătățire personală, consolidează încrederea în propriile capacități. De exemplu, cercetările lui McPherson și McCormick⁸ au arătat că studenții care participă la activități muzicale au o percepție pozitivă asupra abilităților lor, ceea ce duce la o stima de sine mai ridicată. Pe măsură ce muzicienii își dezvoltă abilitățile și observă progresele realizate, ei dobândesc un sentiment de competență și eficacitate personală.

De asemenea, prin faptul că apartenența la un ansamblu instrumental oferă un sentiment puternic de comunitate și susținere socială se poate spori considerabil stima de sine. În cadrul unui ansamblu, membrii colaborează îndeaproape, împărtășesc succese și eșecuri și dezvoltă relații interpersonale pozitive. Conform teoriei auto-determinării (Ryan & Deci⁹), nevoia de relaționare este una dintre cele trei nevoi psihologice fundamentale pentru creșterea personală și bunăstarea psihologică. Participarea într-un ansamblu instrumental satisface această nevoie prin crearea unui mediu încurajator și incluziv, unde fiecare membru este valorizat și respectat.

În plus, experiențele de succes și recunoaștere în cadrul ansamblului contribuie la întărirea stimei de sine. Experiențele muzicale în fața unui public, fie în cadrul concertelor, fie al competițiilor, oferă ocazii valoroase de validare externă. Aprecierea și recunoașterea eforturilor și talentelor individuale și colective de către audiență și colegi pot amplifica sentimentul de valoare personală. Într-un studiu realizat de Creech și Hallam¹⁰, a fost evidențiat că participarea la reprezentații muzicale este asociată cu creșterea stimei de sine, datorită feedback-ului pozitiv primit și sentimentului de realizare. Mai mult, participarea într-un ansamblu instrumental poate contribui la dezvoltarea unor strategii eficiente de gestionare a stresului și a anxietății. Practica muzicală regulată și reprezentațiile publice pot ajuta la dezvoltarea rezilienței și a capacității de a face față provocărilor. Aceste abilități de coping pot avea un impact pozitiv asupra stimei de sine, prin reducerea anxietății și creșterea sentimentului de control și încredere în situații stresante.

Într-un ansamblu instrumental, membrii pot avea ocazia de a-și dezvolta abilitățile de leadership prin asumarea rolurilor de conducere, cum ar fi cel de șef de partidă sau de

⁸ McPherson, Gary E. & McCormick, John, *Self-efficacy and music performance*, Psychology of Music, 34(3), 322-336, 2006

⁹ Ryan, Richard M. & Deci, Edward L., *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*, American Psychologist, 55(1), 68-78, 2000

¹⁰ Creech, Andrea & Hallam, Susan, *Learning a musical instrument: The influence of interpersonal interaction on outcomes for school-aged pupils*, Psychology of Music, 39(1), 102-122, 2011

concertmaestru. Aceste roluri necesită abilități de organizare, de luare a deciziilor și de gestionare a grupurilor, toate acestea contribuind la dezvoltarea competențelor de leadership. Chiar și inevitabilele conflicte interpersonale care apar în orice grup de oameni trebuie gestionate eficient pentru a menține armonia și eficiența ansamblului. Astfel, membrii ansamblului învață strategii de gestionare a conflictelor și de negociere, abilități esențiale în viața personală și profesională (Fredrickson, 1998).

Studiul muzicii într-un cadru organizat, cum este ansamblul instrumental, contribuie semnificativ la dezvoltarea multilaterală a elevilor, aceștia îmbogățindu-și prin muzică nu doar cultura generală, dar și inteligența emoțională – cheia unei educații moderne, echilibrate și eficiente. Prin tehnici precum colaborarea, responsabilitatea și sensibilitatea artistică. Profesorii au un rol crucial în acest proces, fiind necesar să fie deschiși și adaptați la nevoile elevilor, promovând astfel o educație muzicală relevantă și motivantă pentru noile generații.

Bibliografie:

1. **Bishop**, Laura, *Collaborative Musical Creativity: How Ensembles Coordinate Spontaneity*, Frontiers in Psychology, Sec. Performance Science, Volume 9, 2018
2. **Creech**, Andrea & **Hallam**, Susan, *Learning a musical instrument: The influence of interpersonal interaction on outcomes for school-aged pupils*, Psychology of Music, 39(1), 102-122, 2011
3. **Csikszentmihalyi**, Mihaly, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper & Row, 1990
4. **Jellison**, Judith A. & **Bold**, M. & Bowles, C. & **Byo**, James L. & **Chronister**, R., *How Can All People Continue to Be Involved in Meaningful Music Participation?*, International Journal of Music Education, 36(1), 2002
5. **Kopiez**, Reinhard, *Towards a General Model of Skills Involved in Sight Reading Music*, Music Education Research, Vol. 10, Nr. 1, 2008, p. 41-62, 2008
6. **McPherson**, Gary E. & **McCormick**, John, *Self-efficacy and music performance*, Psychology of Music, 34(3), 322-336, 2006
7. **O'Neill**, Susan A., *Youth Music Engagement in Diverse Contexts*, În P. R. Moek (Ed.), *Musical Creativity: Multidisciplinary Research in Theory and Practice* (p. 13-30), Psychology Press, 2005
8. **Rabinowitch**, Tal-Chen, *Long-term musical group interaction has a positive influence on empathy in children*, Psychology of Music 41(4):484-498, 2012
9. **Ryan**, Richard M. & **Deci**, Edward L, *Self-determination theory and the*

facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, American Psychologist, 55(1), 68–78, 2000

10. **Sanford**, Ryan, *Nonverbal Communication in the Music Classroom*, Visions of Research in Music Education: Vol. 37 , Articol 4, 2020

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ – FUNDAMENT ESENȚIAL ÎN FORMAREA DEPRINDERILOR IGIENICE LA PREȘCOLARI PRIN INTERMEDIUL PROIECTELOR EDUCAȚIONALE

Mihaela GURLUI, PhD student,
Doctoral School of Educational Sciences, "Ion Creangă" State Pedagogical
University from Chisinau
ORCID ID: 0009-0009-9621-2174
e-mail: mihaelapinga@yahoo.com

Grădinița cu program prelungit *Ion Creangă* Alexandria

Rezumat:

În contextul unei societăți dinamice, marcate de schimbări rapide și provocări complexe, educația trebuie să răspundă nu doar nevoilor cognitive ale copiilor, ci și celor emoționale și sociale. Articolul de față își propune să evidențieze rolul inteligenței emoționale ca suport fundamental pentru formarea deprinderilor igienice la copiii de vârstă preșcolară, în cadrul proiectelor educaționale. Accentul se pune pe modul în care recunoașterea, exprimarea și gestionarea emoțiilor contribuie la interiorizarea unor comportamente sănătoase și stabile, cu beneficii pe termen lung pentru dezvoltarea personală și socială a copilului.

Educația timpurie are o responsabilitate majoră în construirea fundamentelor pentru un stil de viață sănătos, incluzând deprinderile igienice. Totodată, studiile recente accentuează importanța inteligenței emoționale (IE) în procesul educațional, în special în primii ani de viață, când copiii își dezvoltă principalele repere emoționale și comportamentale. În acest cadru, promovarea IE devine un catalizator pentru formarea de obiceiuri igienice corecte, deoarece sprijină motivația intrinsecă, învățarea prin empatie și autoreglarea comportamentală.

Daniel Goleman definește inteligența emoțională ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celor din jur. În educația preșcolară, acest concept se traduce prin:

- dezvoltarea empatiei și a cooperării între copii;
- capacitatea de autoreglare în contexte provocatoare;
- conștientizarea emoțională legată de anumite rutine (ex. spălătul pe mâini ca gest de îngrijire personală și respect pentru ceilalți).

IE influențează motivația copilului de a adopta comportamente sănătoase, iar educatorul devine un model afectiv și social esențial în acest proces.

Deprinderile igienice și conexiunea cu starea emoțională

Formarea deprinderilor igienice (spălătul mâinilor, igiena orală, curățenia corporală, vestimentară etc.) nu este doar o problemă de rutină, ci implică un proces afectiv-cognitiv complex. Emoțiile copilului față de aceste activități pot influența masiv implicarea și constanța în aplicarea lor.

Spre exemplu: Copiii care asociază igiena cu o atmosferă afectivă pozitivă (joc, apreciere, povești) sunt mai receptivi și consecvenți.

Reacțiile de anxietate, rușine sau disconfort în timpul acestor activități pot fi prevenite printr-o abordare bazată pe înțelegere emoțională și sprijin empatic.

Astfel, un cadru educațional care cultivă IE creează premisele pentru învățarea funcțională și afectivă a igienei.

Proiectul educațional ca metodă integrativă pentru dezvoltarea IE și a deprinderilor igienice

Proiectele educaționale în grădiniță oferă un cadru holistic, interdisciplinar și centrat pe copil, ideal pentru promovarea deprinderilor igienice prin prisma inteligenței emoționale. Avantajele includ:

- Învățarea experiențială și afectivă, copilul participă activ, își exprimă trăirile și învață prin acțiune și reflecție;
- Integrarea jocului și a poveștii: Activitățile ludice cu tematică igienică (ex. “Ziua celor cinci pași de igienă”) contribuie la asumarea emoțională a rutinei;
- Colaborarea și empatia. Lucrul în echipă în cadrul proiectelor educaționale dezvoltă sentimentul de responsabilitate față de sine și de ceilalți;
- Reflecția emoțională. Secvențele de discuție ghidată ajută copilul să-și înțeleagă emoțiile în raport cu propriul corp și igiena personală.

Proiectele educaționale pot include activități precum dramatizări, experimente simple, întâlniri cu specialiști (medici, părinți), jocuri senzoriale, toate construite pe un fond afectiv pozitiv.

Rolul cadrului didactic în medierea între emoții și comportamente igienice

Profesorul pentru învățământ preșcolar are un rol dublu: mediator emoțional și facilitator al învățării.

În această dublă ipostază:

- ☒ identifică și răspunde la nevoile emoționale ale copilului în procesul de formare a deprinderilor igienice;
- ☒ creează un climat de siguranță afectivă;
- ☒ oferă feedback constructiv, bazat pe empatie, nu pe sancțiune;
- ☒ valorizează fiecare reușită prin întăriri afective (laudă, încurajare, zâmbet).

Concluzii și recomandări

Integrarea inteligenței emoționale în proiectele educaționale destinate formării deprinderilor igienice la preșcolari reprezintă o abordare necesară și eficientă în contextul educației contemporane.

Această abordare:

- asigură o educație echilibrată, centrată pe dezvoltarea holistică a copilului;
- contribuie la prevenirea comportamentelor de respingere sau anxietate față de igienă;
- susține formarea unui comportament igienic durabil, bazat pe înțelegere și asumare emoțională.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche.
2. Cerghit, I. (2006). Metode de învățământ. Iași: Polirom.
3. Durlak, J. A. et al. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning. Child Development.
4. Cucoș, C. (2016). Psihopedagogie pentru examenele de definitivat și grade didactice. Iași: Polirom.
5. Rădulescu, C. M. (2021). Educația pentru sănătate în grădiniță. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Dualitatea relației Profesor-Elevi
Gurzu Rareș
Colegiul Național „Mircea cel Bătrân”

Relația profesorului cu elevii poate fi considerată de două tipuri: relația cu întreg colectivul clasei sau individual cu fiecare elev. Este clar faptul că cele două tipuri de relații diferă și dezvoltă aproape separat relația profesor-elev. Pentru o bună colaborare, respectiv pentru construcția unei bune atitudini în raport atât cu materia predată, cât și cu profesorul, acesta trebuie să creeze o balanță între cele două tipuri de relație.

În ceea ce privește relația cu întreg colectivul clasei, este clar că profesorul va aborda discuții pe teme generale, nu va oferi strategii individualizate în rezolvarea diverselor conflicte, însă caracterul general al acestora stabilește o primă impresie a elevului cu profesorul. Relația astfel formată poate părea una unilaterală, în care doar elevii pot trage concluzii despre ideile profesorului, însă adevărul este altul: În urma acestor discuții, care au la bază monologul, conversația euristică, modul de percepere al elevilor este reflectat, de exemplu, prin întrebările adresate profesorului. Această modalitate ajută la definirea unui nou concept, acela de voce al clasei, cu care profesorul deseori poartă conversații. De exemplu, lecțiile de predare abordate prin intermediul metodelor tradiționale prezintă, deseori, o conversație între profesor și această supraentitate, clasa. Desigur, nicio lecție nu ar trebui să abordeze strict metode tradiționale sau moderne, ci să existe o armonie între cele două. Cu toate acestea, în momentele în care profesorul folosește, de exemplu, metoda explicației sau problematizării, intervine acest monolog, acest discurs care este adresat clasei întrutotul, nu anumitor elevi sau anumitor grupe de elevi.

Mai ales în ipostazele de schimbare a ciclului de învățământ sau de preluare a unei clase, prima impresie pe care o are un profesor despre o clasă este impresia pe care o are despre această „voce” a clasei, despre întregul colectiv. Având în vedere acest lucru, relația dintre profesor și clasă trebuie fructificată, pentru că este prima frontieră care trebuie depășită pentru a avea o bună colaborare pe viitor. Poate părea dificil de înțeles conceptul de unificare a întregilor elevi sub egida unei unice voci, însă acest fenomen este des întâlnit, mai ales în contextul oratorilor: persoanele care susțin un discurs încearcă să prezinte o idee, un concept, sub o anumită interpretare, unei mase. În aceeași ipostază se află profesorul și aici, el trebuie să simtă publicul, anume elevii, să simtă care le sunt punctele tari, punctele slabe în diverse contexte.

În urma stabilirii acestei prime relații, profesorul trebuie să stabilească o relație personală cu elevii: trebuie să descopere neajunsurile lor, să le ofere sfaturi, să îi ghideze, pentru că, mai presus de toate, suntem pedagogi, nu doar matematicieni, filologi sau oameni de știință. Noi, ca și profesori, ghidăm elevii pe căile cunoașterii, dar formăm și caractere. Profesorul trebuie să fie exemplul absolut din perspectiva elevului, o figură ce călăuzește tinere suflete pe parcursul a cel puțin doisprezece ani. Ce fel de exemplu ar fi acela cu care nu poți relaționa? Exact din acest motiv trebuie profesorul să stabilească o relație, mai presus decât contextul materiei predate, cu fiecare elev. Desigur, este aproape imposibil să se creeze o astfel de relație cu toți elevii, fiecare au temperamente și valori diferite, însă profesorul

trebuie să găsească o cale de mijloc pentru a-i ghida. Un bun exemplu de astfel de practică este atunci când resimțim o teamă în ochii unui elev, îl întrebăm despre ce este vorba, iar el spune că urmează un test la o altă materie, test la care nu este sigur pe el. Acesta este un moment bun de a-l întreba pe elev părerea despre acea materie, dar și să încercăm să-i liniștim emoțiile. Astfel, acel elev vede în profesor o persoană de bază, care reușește să calmeze o situație tensionată. O abordare greșită a situației prezentate este negarea existenței temerii și cererea atenției la ora curentă. În urma unui astfel de comportament, elevul simte că fricile lui sunt neînsemnate pentru profesor și se va crea o barieră de comunicare între cei doi.

În urma stabilirii unei relații bune cu fiecare elev, deschiderea lor va fi mult mai rapidă către conversații, fără a fi timorați: Vor fi mai predispuși la a adresa întrebări, la colaborare între elevi și chiar și la performanță.

Cu toate acestea, există și riscuri în abordarea prezentată anterior: Este posibil ca respectul elevilor față de profesor să scadă, deci trebuie stabilite clar anumite reguli în clasă, cum ar fi, de exemplu, oferirea atenției maxime către elevii care pun întrebări și răspunsul oferit de profesor, pentru a nu se repeta întrebările. Cu siguranță nu există explicații care să mulțumească toți elevii, însă repetarea pentru fiecare elev în parte a aceluiași exemplu nu conduce decât la epuizarea mentală și plictisirea celorlalți elevi. De asemenea, prezentarea în limbaj uzual al anumitelor concepte de către profesor poate părea atractivă de către elevi, dar deseori conduce la neînțelegerea esenței conceptului. De aceea, limbajul prezentat inițial trebuie să fie cel științific, iar ulterior noțiunile trebuie explicate prin intermediul unui limbaj adecvat elevilor. Astfel, profesorul poate purta o conversație cu atât cu întreaga clasă, prezentând o noțiune folosind limbaj ce poate fi considerat complex, iar, prin intermediul explicației, poate purta conversații individuale cu elevi, pentru a clarifica eventualele neînțelegeri.

Bibliografie

[1] Ernest Bernea, *Trilogie pedagogică*, Editura Dacia, 2002

[2] Cristian Petre, *Pedagogia românească. Modele: Ion Găvănescul*, Institutul European, 2010

Climatul educațional și inteligența emoțională, o simbioză pentru succesul școlar

***Profesor învățământ primar,
Virginia – Silvia Hadade
Liceul Teoretic "Lucian Blaga"
Oradea***

În lumea educațională de azi, aflată într-o continuă transformare, *inteligența emoțională* joacă un rol tot mai pregnant în dezvoltarea personală și modelarea procesului de învățare; climatul educațional capătă o importanță majoră în procesul formativ.

Educația zilelor noastre nu mai poate fi concepută doar prin prisma acumulării de cunoștințe cognitive. Noile provocări psihosociale și schimbările rapide care au loc în societate, impun o abordare holistică, care să includă și dezvoltarea emoțională a indivizilor. Inteligența emoțională, definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții precum și ale celorlalți, este o componentă a succesului școlar și emoțional Goleman D., 1995. Acesta definește inteligența emoțională ca fiind "*capacitatea de a fi în stare să se motiveze și să persevereze în fața frustrărilor; de a-și stăpâni impulsurile și de a amâna satisfacțiile; de a-și regla stările de spirit și de a împiedica necazurile să-i întunece gândirea; de a fi stăruitor și de a spera*" (Goleman, D., pag. 50). Conform acestuia, inteligența emoțională are câteva componente și anume:

-  autocunoaștere emoțională;
-  autoreglare;
-  motivație;
-  empatie;
-  abilități sociale;

Acestea sunt foarte importante pentru dinamica relațiilor din mediul școlar și nu numai.

Dacă ne referim la *climatul educațional*, putem spune că acesta reflectă ansamblul de trăsături ale mediului școlar care influențează comportamentul, relațiile, starea de bine și performanțele participanților la procesul educațional.

Caracteristicile unui *climat educațional* pozitiv includ:

-  relații de respect și încredere între profesori și elevi;
-  comunicare deschisă și non-violentă;
-  atmosferă de siguranță emoțională;
-  încurajarea cooperării în detrimentul competiției distructive;

Dacă dorim să susținem un *climat educațional* pozitiv în școli, este necesară aplicarea de către profesori, a unor metode didactice centrate pe empatie, pe colaborare și reflecție, promovarea unei culturi a dialogului și a respectului reciproc între elevi și cadrele didactice, posibilitatea acestora din urmă de a participa la diverse programe de formare continuă în domeniul inteligenței emoționale și de ce nu, aplicarea la clasă a unor programe de educație socio-emoționale.

Un studiu efectuat de Brackett et al. (2012), arată că profesorii care au participat la programe de formare privind dezvoltarea inteligenței emoționale, au constatat o îmbunătățire a climatului clasei și o reducere semnificativă a comportamentelor negative ale elevilor.

Cercetările derulate de organizația nonprofit, CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), care se concentrează pe dezvoltarea unor programe educaționale SEL (Social and Emotional Learning), menite să dezvolte abilitățile socio-emoționale la copii și tineri, au relevat faptul că elevii implicați în activități de educație

emoțională, obțin rezultate academice mai bune, în medie cu 11%, față de cei care nu sunt implicați în astfel de programe.

În concluzie se poate spune că inteligența emoțională constituie un factor determinant în realizarea unui climat educațional pozitiv. Dezvoltarea acesteia atât în rândul elevilor cât și în rândul cadrelor didactice, este imperios necesar să devină o prioritate a politicilor educaționale moderne.

Un climat educațional sănătos, va sprijini învățarea și va contribui la formarea unor cetățeni echilibrați, empatici și responsabili.

Bibliografie:

Goleman, D., 2001, *"Inteligența emoțională"*, Editura Curtea Veche, București
Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P., 2012, *Emotional Intelligence: implications for personal, social, academic and workplace success. Social and personality psychology compass*

Webografie:

<https://casel.org> – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning

Inteligența emoțională în educarea elevilor cu CES

Prof. Haită Georgeta

Școala Gimnazială Nr.1 Orbeasca

Județul Teleorman

Problematica elevilor cu CES a devenit în ultimii ani prioritară atât pentru sistemul național de învățământ cât și pentru educatori, profesori și nu în ultimul rând pentru părinți și chiar bunici uneori. Toți luptăm pentru o viață normală pentru acești copii.

„Eu sunt copilul! Tu ții în mâinile tale destinul meu. Tu determini în cea mai mare măsură, dacă voi reuși sau voi eșua în viață! Dă-mi, te rog, acele lucruri care să mă îndrepte spre fericire. Educă-mă, te rog, ca să pot fi o binecuvântare pentru lume.” (Din „Child’s Appeal”, Mamie Gene Cole) Politicile educaționale sunt bazate pe valorificarea principiilor educației pentru toți, indiferent de cerințele speciale cu care se confruntă, pentru a deveni utili în familiile lor, dar și utili societății în care reușesc să se integreze. Integrarea pune accentul pe cerințele copiilor, expertiză specializată, intervenție specializată până la recuperarea copiilor. Procesul de integrare trebuie să fie un proces de normalizare a vieții persoanelor aflate în dificultate. Școala trebuie să ofere o paletă cât mai largă de servicii educaționale care să atragă copii și să le satisfacă cerințele. În această școală trebuie să existe în primul rând comunicare, înțelegere, într-un cuvânt un spațiu dominat de acceptare, toleranță și diversitate. Este știut faptul că din categoria copiilor cu cerințe speciale fac parte nu numai copii cu deficiențe, dar și copii care, chiar dacă nu au dizabilități organice sau fiziologice, prezintă manifestări repetate de inadaptare la cerințele programei școlare.

Școala pentru diversitate pune în centrul atenției sale persoana umană ca ființă originală, unică și irepetabilă, accentuând ideea că în fiecare societate există persoane diferite, grupuri diferite, motivații, rațiuni și puncte de vedere diferite. (M.L. Melero, 1998) Pregătirea corespunzătoare a profesorilor și a altor categorii de specialiști este o condiție fundamentală pentru valorificarea diversității culturale în câmpul relațiilor sociale și comunitare. Abordarea problematicei conținuturilor educației în condițiile integrării copiilor cu CES în învățământul de masă trebuie să se finalizeze cu realizarea unui curriculum diferențiat sau adaptat, cu accent pe următoarele domenii:

- 1) Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate din domeniul afectiv, motivațional, caracterial și al socializării;
- 2) Dezvoltarea deprinderilor de muncă individuală;
- 3) Dezvoltarea conduitei morale, religioase și a simțului estetic
- 4) Dezvoltarea armonioasă a conduitelor psihomotrice

În proiectarea curriculumului trebuie să se țină seama de tipul și gradul deficienței elevului. În practica instructiv-educativă am întâlnit numeroase cazuri de elevi deficienți care au fost integrați în clase de elevi fără deficiențe și au avut evoluții spectaculoase la unele discipline. În cadrul activităților, au fost aplicate cu precădere metodele activ-participative care stimulează interesul pentru cunoaștere, facilitează interacțiunea cu realitatea înconjurătoare. Lucrul în perechi sau în grupe mici de elevi au facilitat comunicarea între ei, colaborarea sau sprijinul reciproc în realizarea

sarcinilor sau temelor avute. Au fost toleranți unii cu alții, au luat decizii prin consultarea între ei, și-au exprimat opinii realizând o participare activă și înțelegere a realității înconjurătoare. Prezintă câteva metode aplicate în cadrul lecțiilor, care au dus la obținerea unui progres școlar al copiilor cu deficiențe.

1) **Predicțiile în perechi** au fost folosite în cadrul orelor de Limba și literatura română, Educație Civică sau Consiliere. Această activitate presupune o listă de cuvinte dintr-o povestire sau un text. Fiecare pereche trebuie să alcătuiască o scurtă compunere pe baza unei predicții în jurul listei de cuvinte. Elevii sunt încurajați să emită idei și să-și valorifice experiența personală pe care o au.

2) **Știu -Vreau să știu- Am învățat** este o metodă des întâlnită mai ales în cadrul orelor de Limba română. Se alege o temă/ un subiect, se spune ce știu deja elevii despre tema respectivă, apoi se formulează întrebări la care se așteaptă găsirea răspunsului în timpul lecției, iar la sfârșit se verifică ce au aflat nou după desfășurarea lecției.

3) **Brainstormingul** este o metodă aplicată individual sau în perechi în care elevii scriu pe hârtie toate lucrurile despre un subiect dat. De exemplu am cerut elevilor să scrie ce le vine în minte la auzul cuvântului copilărie în cadrul lecției de Limba și literatura română „La scăldat” după Ion Creangă. Inclusiv elevii cu CES au reușit să scrie numeroase cuvinte.

4) **Ciorchinele** este o metodă grafică de organizare și integrare a informației în cursul învățării. Poate fi folosit la începutul lecției numindu-se „ciorchinele inițial” sau după lectura textului, numindu-se „ciorchine revăzut”. Este o metodă de brainstorming neliniară care stimulează găsirea conexiunilor dintre idei, presupunând următoarele etape:

- se scrie un cuvânt sau temă care urmează a fi cercetat în mijlocul tablei;
- se notează toate ideile care vin în minte în legătură cu tema respectivă în jurul acestuia, trăgându-se linii între acestea și cuvântul inițial;
- pe măsură ce se scriu cuvinte se trag linii între toate ideile care par a fi conectate;
- activitatea se oprește când se epuizează toate ideile; încurajează elevii să gândească liber și deschis;

Este o tehnică de căutare a căilor de acces spre propriile cunoștințe pentru a înțelege un anumit conținut.

5) **Gândiți – lucrați în perechi, comunicați** presupune o activitate de învățare prin colaborare parcurgând următorii pași:

- fiecare elev dintr-o pereche scrie despre un anumit subiect;
- cei doi parteneri își citesc reciproc răspunsurile și convin asupra unui comun;
- profesorul pune două – trei perechi să rezume conținutul discuțiilor și concluziile la care au ajuns partenerii de comun acord.

Este o modalitate simplă și rapidă de învățare prin colaborare pe grupe. La o întrebare pregătită anticipat de învățător elevii pot găsi mai multe răspunsuri posibile.

Exemplu: Ce calități avea Cuza? „Ocaua lui Cuza” după Dumitru Almaș. Listă cu însușirile personajului: cinstit, credincios, omenos, drept, demn, viclean, corect, necinstit, arogant, rău

Prin confruntarea răspunsurilor în perechi și între perechi există premisele organizării informațiilor acumulate în structuri cognitive prin realizarea de contexte noi de exersare a acestor conținuturi și duc la o învățare bună.

6) **Metoda R.A.I. „Răspunde-Aruncă- Interoghează”** este o metodă de fixare și sistematizare a cunoștințelor, dar și de verificare. Are la bază stimularea și dezvoltarea capacităților copiilor de a comunica (prin întrebări și răspunsuri) ceea ce au învățat. Urmărește realizarea feed-back-ului printr-un joc de aruncare a unei mingi ușoare. Copilul care aruncă mingea trebuie să formuleze o întrebare din cunoștințele însușite, copilului care o prinde. Cel care prinde mingea răspunde la

întrebare, apoi o aruncă mai departe altui coleg, punând o nouă întrebare. Copilul care nu știe răspunsul iese din joc, la fel ca și cel care este descoperit că nu cunoaște răspunsul la propria întrebare. Elevii sunt încântați de această metodă – joc de constatare reciprocă a rezultatelor obținute, modalitate care se constituie în același timp și ca o strategie de învățare ce îmbină cooperarea cu competiția. Se desfășoară în scopuri constatativ – ameliorative și nu în vederea sancționării prin notă sau calificativ. Antrenați în acest joc cu mingea, chiar și cei mai timizi elevi se simt încurajați, comunică cu ușurință și participă cu plăcere la o activitate care are în vedere atât învățarea cât și evaluarea. Tensiunea este dată de faptul că nu știi la ce întrebări să te aștepti din partea colegilor tăi și din faptul că nu știi dacă mingea îți va fi sau nu adresată. Această metodă este și un exercițiu de promptitudine, atenția participanților trebuind să rămână permanent trează și distributivă. Cadrul didactic supraveghează desfășurarea jocului și în final lămurește problemele la care nu s-au găsit soluții.

O altă direcție spre obținerea progresului școlar al copiilor cu CES este și terapia ocupațională care se constituie într-o disciplină care valorifică informații din domeniile anatomiei, fiziologiei, pedagogiei, psihologiei, sociologiei, antropologiei, științe care studiază comportamentul uman, realizând o sinteză informațională între cunoștințele provenite din diverse științe particulare. Emil Verza arată că terapiile ocupaționale sunt de mai multe feluri, dar pentru persoanele cu deficiențe cele mai semnificative se referă la ludoterapie, muzicoterapie, terapia prin dans și ergoterapia.

Specialiștii care aplică diferite forme de terapie ocupațională sunt preocupați, în principal, de următoarele aspecte:

- să relizeze însușirea de către subiect a unei deprinderi pierdute sau cu un nivel redus de funcționare;
- să contribuie la învățarea de noi deprinderi și abilități menite să le compenseze pe cele care au dispărut din diverse motive.

Jocul, ca modalitate de relație între individ și lumea obiectelor, constituie formula primară a acțiunii umane, o formă de organizare a cogniției, o formă de organizare a cunoașterii. Cântecul, jocurile muzicale, jocurile cu text și cântec, audițiile muzicale, modelajul, desenul, pictura, sculptura sau alte activități din sfera terapiilor ocupaționale contribuie la sporirea atenției, la dezvoltarea memoriei, gândirii, imaginației a tuturor proceselor psihice implicate în învățarea de tip școlar. Prin teoria „inteligențelor multiple” ale lui H. Gardner se recunoaște faptul că oamenii învață în moduri diferite și obțin progrese școlare tot în moduri diferite.

Copiilor le plac aceste metode activ-participative și chiar dacă uneori copiii cu CES nu le înțeleg pe deplin ei solicită să participe în număr cât mai mare la realizarea lecției. Lista metodelor și tehnicilor este foarte vastă și poate fi folosită și îmbogățită în funcție de imaginația și creativitatea dascălului și în funcție de nivelul clasei la care predă. Progresul școlar se obține treptat prin muncă și efort uriaș depus atât de cadrul didactic cât și de elev. Capacitatea de învățare a elevilor cu CES, ambianța și sprijinul familiei și a societății în general, influențează foarte mult obținerea unui progres școlar real.

BIBLIOGRAFIE:

1. <https://edict.ro/metode-activ-participative-utilizate-pentru-obtinerea-progresului-in-educarea-elevilor-cu-ces/>
2. <https://www.academia.edu/6957412/136547758-Doru-Popovici-Terapie-Ocupationala-Pentru-Persoane-Cu-Deficiente>

A fi profesor înseamnă și a face educație. Pentru aceasta trebuie să fii și om de cultură, să ai un minimum de vocație (să înțelegi universul copiilor, al elevilor, al adolescenților, să ai calități afective, să dispui de un „capital emoțional pe care să-l investești în ceea ce faci“. Avem nevoie nu doar de profesori experți, ci și de profesori reflexivi. (Emil Păun)

În anul 2025, dascălul nu mai este doar un simplu transmițător de cunoștințe, ci devine un veritabil arhitect al formării umane, un mediator între elev și universul vast al informației, un ghid într-un context educațional din ce în ce mai complex. Profesorul modern este nevoit să îmbine pedagogia clasică cu instrumentele digitale, să inspire, să inoveze și să educe nu doar minți, ci și suflete. Așa cum afirmă Emil Păun, „rolul profesorului nu se mai limitează la instruire, ci implică dimensiuni mai profunde ale modelării personalității elevului și ale facilitării adaptării acestuia la societate.”

Una dintre cele mai importante provocări cu care se confruntă dascălul anului 2025 este gestionarea eficientă a mediului educațional hibrid. Lecțiile se desfășoară adesea simultan în spațiul fizic și digital, ceea ce impune competențe tehnologice avansate, dar și o flexibilitate cognitivă și emoțională sporită. În acest sens, Ovidiu Pânișoară subliniază că „un profesor de succes este cel care se reinventează permanent, capabil să își ajusteze stilul de predare în funcție de nevoile elevilor și de realitățile contextuale.” Dascălul trebuie să fie capabil să folosească inteligența artificială pentru personalizarea învățării, să construiască conținut interactiv și captivant, să stimuleze gândirea critică și autonomia elevilor, dar și să combată riscurile superficialității și ale dependenței digitale.

Totodată, profesorul din 2025 trebuie să răspundă unor așteptări din ce în ce mai mari venite din partea societății, a părinților și a elevilor. Nu mai este perceput doar ca un furnizor de informații, ci ca un mentor, un sprijin emoțional și un model de conduită. Este chemat să cultive inteligența emoțională, empatia, capacitatea de colaborare și reziliența. În viziunea lui Emil Păun, „profesorul trebuie să devină un facilitator al învățării și un agent al schimbării în educație, încurajând învățarea activă, reflexivă și contextualizată.” Prin urmare, dascălul

versiunii 5.0 trebuie să fie un excelent comunicator, un fin observator al nevoilor elevilor și un lider vizionar.

În concluzie, dascălul din 2025 nu este doar un profesor în sensul tradițional, ci un creator de experiențe educaționale, un constructor de sens și un partener de învățare. El îmbină tehnologia cu pedagogia, știința cu empatia și inovația cu valori perene. Provocat permanent de transformările lumii contemporane, dar ghidat de vocație și responsabilitate, dascălul versiunii 5.0 devine un reper esențial pentru noile generații. În cuvintele lui Ovidiu Pânișoară, „educația viitorului va fi educația profesorului care învață continuu” se regăsește, de fapt, o descriere perfectă a dascălului de azi, în plină metamorfoză profesională și umană.

Integrarea inteligenței emoționale în predarea chimiei - strategii și practici eficiente

Prof. Hărăbor Iulia
Colegiul Economic „Virgil Madgearu” Galați

În contextul educației contemporane, una dintre cele mai mari provocări o constituie echilibrul între dezvoltarea cognitivă și cea emoțională a elevilor. Științele exacte, deși percepute deseori ca domenii rigide, oferă contexte valoroase pentru cultivarea competențelor socio-emoționale.

Când spunem „chimie”, gândul zboară repede la formule, reacții, laboratoare. Rar ne gândim că, dincolo de reacțiile chimice, în clasă au loc și reacții emoționale, la fel de complexe, la fel de importante. Chimia nu este doar despre atomi și molecule, ci și despre a construi punți între oameni. O lecție de chimie poate deveni un exercițiu de empatie, perseverență și gestionare a emoțiilor, dacă profesorul adaugă în tabelul periodic al elementelor și câteva ingrediente invizibile: înțelegere, grijă și sprijin. Astfel, răspunsul la întrebarea dacă ora de chimie poate fi un spațiu de cultivare a empatiei, a cooperării și a înțelegerii reciproce, nu poate fi decât afirmativ.

În multe instituții de învățământ, orele de chimie se desfășoară în laborator și devin mici competiții individuale sau de echipă, în care elevii interacționează, își împart responsabilitățile, se ajută reciproc, își gestionează emoțiile.

Capitolul „Soluții” din programa de chimie se dovedește a fi un exemplu perfect în acest sens. Pe lângă faptul că le oferă elevilor oportunitatea de a înțelege fenomenele de dizolvare, diluare sau calculul concentrației, această lecție creează contexte reale în care elevii experimentează nu doar procese chimice, ci și procese emoționale complexe. Procesul de preparare a unei soluții poate deveni un exercițiu de gestionare a frustrării, mai ales atunci când dizolvarea se realizează mai lent decât se așteptau, când calculele sunt greșite sau când rezultatele nu corespund imediat așteptărilor.

În laborator, elevii sunt așezați pe grupe de câte trei sau patru, fiecare având în față un set de materiale specifice: pahare gradate, cântare de precizie, spatule și recipiente cu sare de bucătărie. Una dintre sarcinile propuse elevilor este obținerea unei soluții de NaCl 10%, urmată de diluarea acesteia pentru a obține o soluție de 6%. În mod aparent, provocarea este una exclusiv de ordin științific. În realitate, ceea ce urmează devine un exercițiu profund de învățare emoțională, de negociere, colaborare și autoreglare.

În prima etapă, elevii trebuie să-și distribuie rolurile. Discuțiile se poartă rapid, uneori tensionat: „Cine face calculele?”, „Cine măsoară sarea?”, „Cine pregătește apa?”, „Cine se ocupă de diluare?”. Aici apar primele semne ale diversității emoționale și comportamentale. Unii elevi își asumă spontan sarcini, în timp ce alții ezită, manifestând timiditate sau temeri legate de posibilitatea de a greși. Deja, cadrul lecției transcende simplul transfer de cunoștințe, devenind un spațiu de exprimare a personalității și a abilităților interpersonale.

Calculul necesar pentru prepararea soluției de 10% este primul test. Elevii aplică formula și realizează că pentru a obține 100g de soluție 10%, au nevoie de 10 g de NaCl dizolvate în 90 g de apă. Aparent simplu, dar sub presiunea timpului și a atenției colegilor, orice greșeală de calcul poate genera anxietate. Unii elevi se grăbesc și notează greșit datele, alții își exprimă nemulțumirea când observă că nu toți membrii echipei sunt atenți sau implicați în mod egal.

Când trec la etapa practică, apar noi provocări. Cântărirea sării necesită precizie. Un elev tremură ușor, temându-se să nu verse materialul. Altcineva corectează rapid: „Ai pus 10,3 grame, trebuie să scoatem din ea!”. Se aud râsete, dar și comentarii nerostite până atunci: „Tu întotdeauna te grăbești...”. Este un moment-cheie în reglarea emoțiilor. Profesorul poate

interveni discret cu o întrebare aparent simplă: „Ce facem într-o echipă când cineva greșește? Cum transformăm greșeala într-o resursă, nu într-un reproș?”.

Dizolvarea sării aduce, surprinzător, și ea un set de micro-provocări. Dacă apa nu este suficient de caldă sau dacă amestecarea este lentă, procesul se prelungește. Se aud replici precum „De ce nu se dizolvă mai repede?”, „Agită mai tare!”. La nivel emoțional, apar semne de nerăbdare, de iritare, dar și momente de sprijin. Un elev, observând starea unui coleg, spune: „Hai, nu te enerva, facem împreună”. Astfel de intervenții, spontane, marchează trecerea de la simple interacțiuni funcționale la dezvoltarea empatiei și a cooperării conștiente.

Ajunși la etapa de diluare, elevii se confruntă cu o problemă aparent matematică ce implică stabilirea corectă a maselor. Dacă un elev propune un calcul greșit, echipa trebuie să decidă cum reacționează: se critică, se susțin sau discută constructiv. În unele grupe, apare modelul de lider pozitiv, unde un elev spune: „Verificăm împreună, să fim siguri!”. În altele, tensiunea escaladează temporar: „Ți-am spus că nu e bine, dar nu m-ai ascultat!”. Profesorul observă, iar aici apare oportunitatea de a introduce o reflecție imediată: „Cum putem să ne comunicăm nemulțumirea fără să-i facem pe ceilalți să se simtă prost?”.

Finalizarea experimentului aduce un amestec de emoții: bucurie, satisfacție, dar și, uneori, regret că nu a ieșit totul perfect. La discuția de final, când elevii sunt întrebați cum s-au simțit, unii recunosc deschis: „La început m-am enervat când nu ne ieșea, dar pe parcurs am realizat că ne ajutam și merge mai bine”. Alții spun: „Am învățat că e normal să greșim, important e să ne corectăm împreună”.

Astfel, lecția de chimie transcende conținutul său științific și devine un spațiu în care elevii învață să gestioneze presiunea, să comunice eficient, să tolereze greșeala și să transforme eșecul într-o oportunitate de învățare. Este un exemplu viu de integrare a inteligenței emoționale în demersul didactic, demonstrând că, dincolo de formule și procese, educația este, înainte de toate, despre oameni, relații și dezvoltare personală.

Profesorul devine, în acest context, nu doar un facilitator al învățării științifice, ci și un ghid discret al procesului emoțional. Întrebările metacognitive puse în momente-cheie – Cum v-ați simțit când ați realizat că ați greșit? Ce ați făcut pentru a merge mai departe? Ce ați învățat despre voi în timpul acestui proces? – deschid spații de reflecție care depășesc granițele conținutului disciplinar.

Mai mult decât atât, experimentul în sine devine o metaforă vie a modului în care funcționează emoțiile și relațiile interumane. Dizolvarea este accelerată de factori precum creșterea temperaturii, agitare sau gradul de fărâmițare a solvatului, la fel cum în plan emoțional înțelegerea și soluționarea unei probleme este facilitată de comunicare, empatie sau schimbul de perspective. În același mod în care o soluție poate deveni suprasaturată, relațiile în cadrul grupului se pot tensiona dacă nu sunt gestionate cu grijă, iar găsirea echilibrului – fie el chimic, fie emoțional – necesită atenție, răbdare și adaptabilitate.

Observațiile realizate la finalul lecției confirmă faptul că, atunci când este concepută într-o manieră integrativă, lecția de chimie devine un veritabil laborator nu doar al fenomenelor fizico-chimice, ci și al dezvoltării personale. Elevii raportează că au învățat nu doar cum să calculeze concentrația molară, ci și cum să-și gestioneze nerăbdarea, să accepte feedback-ul colegilor sau să ceară ajutor atunci când simt că nu reușesc singuri. Au descoperit că emoțiile sunt firești în procesul de învățare și că ele nu trebuie reprimare, ci conștientizate și folosite ca resurse.

Această abordare educațională este susținută atât de literatura de specialitate internațională, cât și de cercetările recente din spațiul românesc, care subliniază că inteligența emoțională este un predictor semnificativ al succesului școlar și al bunăstării generale. Autori precum Daniel Goleman, Peter Salovey sau K. V. Petrides au argumentat, din multiple perspective, că succesul în viață depinde în mare măsură de capacitatea indivizilor de a-și înțelege și regla emoțiile. În același sens, contribuțiile unor cercetători români precum

Ion-Ovidiu Pânișoară evidențiază importanța integrării educației socio-emoționale în toate ariile curriculare, inclusiv în științele exacte.

Din această perspectivă, capitolul „Soluții” nu mai este doar o lecție de chimie, ci devine un model de educație echilibrată, în care elevii învață simultan cum să obțină o soluție corectă și cum să devină mai echilibrați, mai empatici și mai conștienți de propriile reacții. Este o lecție despre viață, despre relații, despre cum dificultățile se pot „dizolva” prin cooperare, comunicare și reflecție.

În concluzie, putem afirma că promovarea inteligenței emoționale nu este doar un complement al educației științifice, ci reprezintă un fundament indispensabil pentru o educație echilibrată, sustenabilă și relevantă în secolul XXI.

Bibliografie

- Goleman, D. - *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche București, 2001;
Joița, E. - *Instruirea constructivistă. O alternativă didactică.*, Editura Aramis. București, 2006;
Neacșu, I. - *Motivație și autoreglare în învățare*, Editura Polirom, București, 2003.
Pânișoară, I. O. - *Enciclopedia metodelor de învățământ*, , Editura Polirom, București, 2024

DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A TINERILOR ÎN SECOLUL XXI

Maistru instructor – Haralambie Marinela
Liceul Tehnologic de Turism Călimănești, Vâlcea

Dezvoltarea emoțională a tinerilor se referă la procesul prin care aceștia își dezvoltă aptitudinile emoționale, cum ar fi conștientizarea sentimentelor proprii, autocontrolul, motivarea și abilitățile de comunicare, de a lua decizii și cooperarea cu ceilalți. Acest proces poate fi stimulat prin experiențe pozitive și negative și experiențe stimulatoare, precum și prin educație și antrenament. Pentru a ajuta la dezvoltarea emoțională a tinerilor, părinții și educatorii pot să ofere un mediu sigur și pozitiv în care să se simtă în siguranță și acceptați. Ei pot oferi un cadru de reflecție și discuție, astfel încât tinerii să poată să vorbească despre sentimentele lor și să învețe să facă fața diferitelor provocări emoționale.

Dezvoltarea emoțională a tinerilor în secolul XXI este influențată de numeroși factori unici acestei perioade istorice, inclusiv avansurile tehnologice, schimbările sociale și culturale și dinamica educațională și familială.

Factori tehnologici. Tehnologia joacă un rol major în viața tinerilor de azi. Accesul constant la internet și social media poate influența atât pozitiv, cât și negativ dezvoltarea emoțională:

- Pozitiv: Tinerii au acces la o gamă largă de resurse pentru dezvoltare personală, sprijin emoțional și educație.
- Negativ: Presiunea socială și cyberbullying-ul pot afecta negativ stima de sine și sănătatea mintală. Timpul excesiv petrecut online poate duce la izolare socială și dificultăți în dezvoltarea abilităților sociale.

Tinerii din secolul XXI se confruntă cu o societate în continuă schimbare, care promovează diversitatea și incluziunea, dar și competiția și performanța:

- Diversitate și incluziune: Acceptarea mai largă a diversității de gen, orientare sexuală și cultură poate sprijini dezvoltarea unui simț de sine sănătos și apartenență.
- Competiție și performanță: Presiunea pentru performanță academică și succes profesional poate crea stres și anxietate.

Dezvoltarea emoțională a tinerilor include mai multe componente, inclusiv conștientizarea sentimentelor, autocontrolul, capacitatea de a-și exprima sentimentele într-un mod sănătos și de a le gestiona eficient. Aceste abilități contribuie la o mai bună comunicare și relații interpersonale, precum și la o mai bună rezolvare a problemelor.

Pentru a ajuta tinerii să își dezvolte abilitățile emoționale, părinții, profesorii și prietenii pot oferi o orientare și asistență. Ei pot încuraja tinerii să exprime sentimentele lor și să le discute într-un mod constructiv. Ei pot oferi feedback pozitiv și încurajarea de a-și asuma responsabilitatea pentru propriile acțiuni și reacții.

De asemenea, părinții și educatorii pot oferi tinerilor oportunități pentru a se implica în activități care le pot stimula emoțiile, cum ar fi activități artistice sau sportive. Aceste activități pot ajuta tinerii să își exploreze sentimentele și să le înțeleagă mai bine.

În plus, părinții și educatorii pot să ajute tinerii să își dezvolte abilitățile emoționale prin discuții despre sentimentele lor, oferindu-le spațiu pentru a vorbi despre emoțiile lor și încurajându-i să ia decizii bazate pe sentimente.

Dezvoltarea emoțională a tinerilor se referă la modul în care aceștia încearcă să își identifice și să exprime sentimentele și emoțiile, să facă fața provocărilor, să își gestioneze comportamentul și să își construiască relații sănătoase. Pentru aceasta, este important să îi învețe pe tineri să fie conștienți de propriile gânduri și emoții și să le exprime în mod adecvat.

Pentru a-i ajuta pe tineri să-și dezvolte abilitățile emoționale, pot fi folosite diverse strategii și activități, printre care se numără:

1. Discuții despre sentimente. Discuțiile despre sentimente ajută tinerii să înțeleagă modul în care sentimentele lor se conectează la comportamentul lor și la mediu.
2. Discuții despre relații. Discuțiile despre relațiile tinerilor ajută la înțelegerea modului în care gândurile și sentimentele lor influențează relațiile lor cu ceilalți.

3. Auto-monitorizarea. Auto-monitorizarea ajută tinerii să se observe pe ei înșiși și să înțeleagă modul în care gândurile și sentimentele lor influențează comportamentul lor.
4. Comunicarea. Comunicarea ajută tinerii să se exprime în mod eficient și să își construiască relații sănătoase.
5. Aprecierea și recunoașterea. Aprecierea și recunoașterea ajută tinerii să conștientizeze sentimentele pozitive și să își valorifice succesul.
6. Activități creative. Activitățile creative ajută tinerii să își exprime sentimentele și să descopere modalități de a se relaxa și de a se bucura de viață.

Învățarea de tehnici de auto-învățare poate, de asemenea, să contribuie la dezvoltarea emoțională a tinerilor. De exemplu, învățarea tehnicilor de meditație și relaxare poate ajuta tinerii să-și gestioneze stresul și să devină mai conștienți de sentimentele proprii și ale celor din jurul lor. De asemenea, educatorii sau părinții pot oferi tinerilor oportunitatea de a-și dezvolta abilitățile de comunicare și de a începe să-și exprime sentimentele în mod constructiv. Acest lucru poate ajuta la dezvoltarea capacității lor de a se exprima în mod adecvat, precum și de a se conecta cu ceilalți.

Odată cu adolescența, vine o luptă suplimentară pentru autonomie și timp crescut petrecut cu colegii și mai puțin timp petrecut cu familia. Adolescenții devin mai puțin dependenți emoțional de părinții lor, dar această autonomie emoțională apare adesea după o perioadă de conflict și o experiență crescută a emoțiilor negative. Adolescenții mici au adesea mai multe efecte negative decât copiii mai mici, dar afectul negativ scade adesea în timpul anilor de liceu. Cu toate acestea, fetele au adesea o perioadă mai lungă de efecte negative crescute decât băieții. Adolescenții au tendința de a experimenta mai multe emoții extreme, atât negative, cât și pozitive, decât părinții lor, chiar și ca răspuns la același eveniment.

Creșterea experiențelor emoționale negative în timpul adolescenței timpurii apare în legătură cu capacitatea de gândire abstractă. Adolescenții experimentează adesea stres emoțional ca răspuns la schimbările romantice ambigue și imaginate, iar capacitatea lor de a experimenta emoții complexe și diverse promovează în continuare dezvoltarea gândirii abstracte. Pe măsură ce adolescenții se confruntă cu probleme sociale din ce în ce mai abstracte și complexe, ei caută adesea un grup stabil de colegi ca context pentru gestionarea emoțională.

Relațiile pozitive între colegi apar din recunoașterea egalității și din tendința de a oferi sprijin emoțional. Adolescenții care nu sunt acceptați de colegii lor se confruntă cu numeroase riscuri, inclusiv abandonul școlar și delincvența. Chiar și adolescenții care sunt acceptați de colegi și au prieteni apropiați prezintă adesea o creștere a emoțiilor negative, cum ar fi furia și anxietatea în contextul de la egal la egal în timpul adolescenței.

În general, relațiile pozitive și de susținere în timpul adolescenței promovează dezvoltarea emoțională sănătoasă și sănătatea mintală pe măsură ce adolescentul intră la vârsta adultă. Pentru creșterea socială și emoțională a adolescenților, există două sarcini majore de dezvoltare: dezvoltarea prieteniiilor care sunt mai apropiate și mai susținute decât prieteniiile din școala elementară; învățarea și exprimarea emoțiilor mai complexe. Aceste două sarcini sunt interconectate și interdependente.

Pe măsură ce adolescenții cresc și se schimbă emoțional, de obicei petrec mai mult timp cu colegii și mai puțin cu părinții și familia. Adolescenții acordă adesea prioritate faptului de a fi cu colegii lor în loc de părinți și familie. Tinerii adolescenți și preadolescenții, cu vârsta cuprinsă între 11 și 13 ani, încearcă să găsească un cerc de prieteni în care sunt acceptați și se potrivesc. Prietenii de la această vârstă sunt de obicei de același sex. Deoarece adolescenții se maturizează pe termene diferite, adolescenții tineri îi pot caută pe cei care se afla la niveluri similare de maturitate. Părinții ar putea fi surprinși când un adolescent nu mai este aproape de un prieten din copilărie.

Pe măsură ce adolescenții se muta în adolescența mijlocie, cu vârstă cuprinsă între 14 și 16 ani, devin mai toleranți fata de diferite interese și opinii. Ei încep să se îngrijoreze mai puțin de aprobarea din partea colegilor. De asemenea, ei pot dezvolta prietenii cu sexul opus. În adolescență, cu vârsta cuprinsă între 17 și 20 de ani, adolescenții tind să aibă o varietate de prieteni. Ei pot avea câteva prietenii apropiate și să înceapă relații romantice.

Conștientizarea propriilor emoții apare pe măsură ce adolescenții încep să identifice și să numească aceste emoții. Adolescenții încep să devină mai conștienți social, recunoscând emoțiile în

cei din jurul lor. Acesta este începutul dezvoltării empatiei pentru ceilalți. De exemplu, un adolescent ar putea începe să observe modul în care fiecare dintre prietenii săi reacționează puțin diferit la aceeași situație. Adolescenții încep, de asemenea, să-și gestioneze emoțiile. În termeni psihologici, acest lucru se numește „reglare emoțională”. Adolescenții încep să facă un pas înapoi și să se gândească la emoțiile lor înainte de a reacționa. De exemplu, în loc să arate imediat furie față de acțiunea unui prieten, un adolescent matur va lua în considerare mai întâi:

- Circumstanțe care au condus la acțiunea prietenului.
- Posibile motive pentru acțiunea prietenului.
- Răspunsuri posibile pentru a păstra prietenia intactă.

Acest proces este un pas important în a învăța să interacționeze și să se înțeleagă cu colegii, precum și să-și facă și să-și păstreze prietenii.

IMPORTANȚA DEZVOLTĂRII INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ELEVI

**Maistru instructor – Haralambiee Marinela
Liceul Tehnologic de Turism Călimănești, Vâlcea**

Știați că inteligența emoțională este un indicator mai bun pentru succes decât inteligența cognitivă tradițională? Inteligența emoțională, denumită și EQ (Emotional Quotient), reprezintă abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale celorlalți. În contextul educației, dezvoltarea inteligenței emoționale are un rol vital pentru succesul academic și dezvoltarea personală a elevilor. Capacitatea de a naviga cu succes prin situații sociale, de a-i înțelege pe ceilalți și de a-și gestiona emoțiile este la fel de importantă ca și competențele academice tradiționale. Prin urmare, dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor ar trebui să fie o prioritate pentru sistemul educațional.

„Oricine poate deveni furios – e simplu. Dar să te înfurii pe cine trebuie, cât trebuie, când trebuie, pentru ceea ce trebuie și cum trebuie – nu este deloc ușor.” – Aristotel

În cadrul procesului educațional, se pune adesea un accent puternic pe dezvoltarea abilităților cognitive și a competențelor academice. Cu toate acestea, în ultimii ani, a devenit tot mai evidentă importanța dezvoltării Inteligenței Emoționale în rândul elevilor. Aceasta are, de asemenea, un impact semnificativ asupra performanței academice. Elevii care sunt capabili să-și gestioneze emoțiile și să se concentreze pe sarcinile de învățare au un randament mai bun în sala de clasă. Capacitatea de a face față stresului, anxietății și presiunii școlare le permite:

- să-și dezvolte abilitățile necesare pentru a-și stabili obiective,
- să-și mențină motivația și
- să-și gestioneze timpul în mod eficient – aspecte esențiale pentru performanța academică.

În primul rând, inteligența emoțională îi ajută pe elevi să-și înțeleagă și să-și gestioneze emoțiile. Este important să fim conștienți că emoțiile noastre pot influența semnificativ modul în care:

- gândim,
- luăm decizii
- ne comportăm.

Dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie la îmbunătățirea relațiilor interpersonale ale elevilor. Elevii care înțeleg și gestionează emoțiile lor sunt mai capabili să-și exprime nevoile și dorințele în mod adecvat, să rezolve conflictele într-un mod pașnic și să dezvolte empatie față de ceilalți. Empatia, care este un element cheie al inteligenței emoționale, le permite să se pună în locul celui alt și să dezvolte relații bazate pe respect și înțelegere reciprocă. Această abilitate nu doar că îi ajută pe elevi să se integreze mai bine în comunitatea școlară, dar îi pregătește și pentru viața adultă, în care interacțiunile sociale sunt esențiale. Aceste abilități sunt esențiale într-un mediu școlar în care cooperarea și comunicarea eficientă sunt cheia succesului. Elevii cu o Inteligență Emoțională dezvoltată sunt mai predispuși să se implice în activități de grup, să fie membri activi ai comunității școlare și să construiască relații durabile cu colegii și profesorii.

În al doilea rând, inteligența emoțională joacă un rol esențial în dezvoltarea unei stime de sine sănătoase la elevi. Prin înțelegerea propriilor emoții și a modului în care acestea pot influența gândirea și comportamentul, elevii devin mai conștienți de sine și dezvoltă o încredere în abilitățile și potențialul lor. Aceasta le oferă o bază solidă pentru a se confrunta cu provocările și eșecurile, dezvoltând o rezistență emoțională care le permite să se redreseze și să-și continue eforturile în ciuda obstacolelor întâmpinate.

Copilăria și adolescența sunt etape importante ale vieții în ceea ce privește sănătatea mintală și starea de bine a oamenilor. Este perioada în care tinerii își dezvoltă autonomia, autocontrolul, interacțiunea socială și capacitățile de învățare. Totodată, capacitățile formate în această perioadă influențează în mod direct sănătatea lor mintală pentru tot restul vieții.

Experiențele negative, cum ar fi violența asupra copiilor, conflictul familial, intimidarea la școală pot avea efecte dăunătoare durabile asupra dezvoltării abilităților cognitive și emoționale de

bază și reprezintă predictorii importanți pentru comportamente negative ulterioare: consum de substanțe, delinvență, probleme de sănătate mintală.

Consider că nu există sănătate fără sănătate mintală. Sinuciderea a fost a patra cauză de deces la tinerii între 15 și 19 ani. În România, sinuciderea în rândul tinerilor cu vârste între 15 și 19 ani înregistrează o rată de 6,3 decese la 100.000 de locuitori, comparativ cu media europeană de 4,6. Rata suicidului masculin este de 9,2, comparativ cu 6,9 media UE, iar rata suicidului feminin de 3,2 comparativ cu 2,2 media UE.

Ghidul de implementare LIVE LIFE pentru prevenirea sinuciderii în țări (OMS, 2021) descrie patru intervenții care și-au dovedit eficiența de-a lungul timpului în prevenirea sinuciderilor:

- limitarea accesului la mijloacele de sinucidere, cum ar fi pesticide și arme de foc foarte periculoase;
- interacțiunea cu mass-media pentru raportarea responsabilă a sinuciderii;
- promovarea abilităților de viață socio-emoționale în rândul adolescenților;
- identificarea timpurie, evaluarea, managementul și supravegherea oricărei persoane afectate de comportamente suicidare.

În concluzie, dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor este de o importanță crucială atât pentru succesul lor în școală și în viață, cât și pentru menținerea stării de sănătate. Aceasta îi ajută să-și gestioneze emoțiile, să-și construiască relații interpersonale sănătoase și să-și îmbunătățească performanța școlară. Prin urmare, este esențial ca educația să acorde o atenție adecvată dezvoltării inteligenței emoționale în rândul elevilor.

Profesorii, părinții și sistemul educațional în ansamblu ar trebui să colaboreze pentru a crea un mediu în care aceste competențe emoționale să fie cultivate și susținute, astfel încât elevii să poată crește în indivizi echilibrați, încrezători și empatici. Adevărul este că emoțiile și sentimentele au un rol covârșitor în societate, mai ales în timpurile moderne pe care le trăim astăzi. Mai mult, acestea pot fi controlate, transformate și canalizate astfel încât să ne împlinim pe toate domeniile, atât profesional, cât și familial.

Așadar, optimismul și speranța pot fi înnăscute, dar pot fi și dobândite și exersate.

Bibliografie

Augusto Cury, „Părinți străluciți, profesori fascinanți”, Editura For you, 2005.

Gabriel Albu, „Repere pentru o concepție umanistă asupra educației”, Editura Paralela 45, 2005.

Zig Ziglar, „Putem crește copii buni într-o lume negativă”, București, Editura Curtea Veche, 2013.

Plan de acțiune pentru integrarea copiilor cu dizabilități

Autor: Prof. Hendrik Izabella

Colegiul Național "Mihai Viteazul" Sfântu Gheorghe, jud. Covasna

În învățământul actual, situațiile tensionale psihopedagogice sunt tot mai frecvente și mai solicitante, generate în special de elevii care au: dizabilități cognitive, emoționale, motrice, deficit de atenție, hiperactivitate, dificultăți de învățare, tulburări comportamentale, deficit de relaționare etc. sau handicap. Școala integrativă, de tip modern, este: în permanentă schimbare și adaptare la nevoile tuturor copiilor, mediu eficient de combatere a atitudinilor de discriminare, comunitate interculturală primitoare și deschisă, școala care-i valorizează în mod egal pe toți copiii, profesorii și părinții.

Datorită acestui fapt se impune, de la sine, întocmirea unui plan de acțiune pentru crearea unui mediu de învățare incluziv eficient, în vederea integrării în școala de masă a copiilor cu dizabilități/C.E.S., având în vedere: egalitatea șanselor, diversitatea, accesul, participarea, dezvoltarea relațiilor, respectarea demnității, posibilitatea de a face alegeri.

Elevi

Sindromul Down sau trisomia 21 este cea mai comună cauză genetică de retard mintal ușor și moderat (maladie prezentă la copil încă din momentul concepției), cauzată de prezența cromozomului suplimentar 21; etimologic, prin „sindrom” înțelegem o corelație de semne și de simptome, iar denumirea „Down” provine de la medicul englez John Langdon Haydon Down, primul care a descris acest sindrom în anul 1866, cu aproape 100 de ani înainte ca acest cromozom suplimentar 21 să fie descoperit.

Modificările față de comportamentul normal depind de severitatea educatorului, iar din punct de vedere al dimensiunii cognitive și al aspectelor socio-emoționale, dizabilitatea ușoară poate fi asociată cu lipsa curiozității și cu un comportament liniștit, iar dizabilitatea intelectuală severă este asociată cu comportamentul de copil pe tot timpul vieții.

Toate persoanele cu Sindrom Down sunt diagnosticate până la 18 ani, au trăsături fizice specifice întârzierii în dezvoltare, deseori asociate cu alte tulburări (de auz, de vedere, motrice, de limbaj ș.a.), dar sunt foarte vesele, sociabile, foarte afectuoase și prezintă un anumit grad de dificultate de învățare (retard mintal ușor sau moderat), retardul mintal sau dizabilitatea intelectuală caracterizându-se printr-o funcție intelectuală situată sub medie și lipsa abilităților necesare pentru a

face față vieții de zi cu zi, respectiv, au o serie de dificultăți în planul operațiilor gândirii și în modul de aplicare al cunoștințelor în situații noi, au puterea de concentrare redusă, dificultăți de ordonare, ritm scăzut al achizițiilor școlare, abilități motrice limitate, probleme de comunicare și de limbaj ș.a.

Părinții copiilor sunt primii care sesizează dizabilitatea intelectuală dacă abilitățile motorii, lingvistice și de susținere proprie ale copilului lor nu par să se dezvolte sau se dezvoltă într-un ritm mai lent decât la copiii de aceeași vârstă. Eșecul adaptării normale la situații noi și al dezvoltării intelectuale pot deveni evidente devreme, în cursul vieții copilului. În cazul unei dizabilități intelectuale ușoare, aceste eșecuri pot să nu fie recunoscute până la vârsta școlară, sau chiar mai târziu, unele persoane cu sindromul Down au absolvit liceul.

Dintre simptomele specifice retardului mintal pot fi menționate: menținerea comportamentului de copil; capacitatea scăzută de învățare; eșecul în dezvoltarea intelectuală; incapacitatea de a face față cerințelor educaționale la școală; lipsa curiozității; întârzierea dezvoltării limbajului vorbit; capacitate de memorare deficitară; dificultăți de învățare a regulilor sociale; afectarea abilităților de rezolvare a problemelor; dificultăți de dezvoltare a comportamentelor adaptative precum aptitudinile de îngrijire proprie; lipsa inhibițiilor sociale.

Modalitățile prin care putem răspunde nevoilor de sprijin pentru învățare sunt:

1) Idei de activități: cu caracter predominant prin formare de competențe, de deprinderi practice și de învățare prin cooperare;

a) învățare individualizată: notițe (motivaționale, euristice, critice, rezumative, tematice, interogative, intenționale); activități de memorare a unor noțiuni sau a unor formule; rezolvarea de exerciții și de probleme simple în caiet și la tablă, la fiecare lecție; activitate cu fișe de lucru pentru diferențierea învățării (pentru a recunoaște, a așeza în ordine, a grupa, a selecta, a pune în perechi, a sublinia, a reprezenta, a memora, a scrie, a rezolva etc.); jocul didactic (rebus, puzzle, scrabble, jetoane, domino); softuri educaționale specifice pentru elevii cu C.E.S. etc.

b) învățare colaborativă în perechi, cu colegul de sprijin și în grupe: notițe (de la tablă, luate cu ajutorul colegului de sprijin sau din manualul de referință); activități de memorare a unor poezii, texte, cântece, noțiuni sau a unor formule; rezolvarea de exerciții și de probleme simple în caiet și la tablă, la fiecare lecție; activitate cu fișe de lucru pentru înțelegere și exersare; grup de opinii: de dezbatere, de investigare, de experimentare, de lucru dirijat, de analiză critică și creatoare, de reflecții; jocul didactic (rebus, reconstituirea blocurilor, jetoane, cărți de joc, puzzle, scrabble, domino); softuri educaționale specifice pentru elevii cu C.E.S. etc.

c) învățare recuperatorie, asistată (cu ajutorul profesorului de sprijin sau al persoanei cu adevărată de facilitator): notițe (de la tablă, din manualul de referință sau din auxiliare didactice); activități de memorare a unor poezii, texte, cântece, noțiuni sau a unor formule; rezolvarea de

exerciții și de probleme la fiecare lecție; activitate cu fișe de lucru pentru înțelegere, exersare și aprofundare; jocul didactic (rebus, reconstituirea blocurilor, jetoane, cărți de joc, puzzle, scrabble, domino); softuri educaționale specifice pentru elevii cu C.E.S. etc.

2) Strategiile de învățare: se referă la procesul complex de „a învăța să înveți” și la profilul cognitiv specific fiecărui elev, care are propriul său stil de învățare ce depinde de fondul genetic cu care a venit pe lume, de modalitățile senzoriale preferate, privind selecția, procesarea și elaborarea informațiilor și presupune o serie de abilități, cum ar fi: strategii de studiu; tehnici de organizare a studiului; strategii de citire rapidă și de înțelegere a textului citit; abilități de ascultare și de luare de notițe; abilități de scriere și de elaborare a textelor; managementul timpului.

3) Resursele educaționale:

a) spațiale: crearea unui mediu de învățare prietenos favorabil dezvoltării armonioase și cât mai echilibrate, realizat prin elemente de management și de design al clasei (așezarea băncilor, amenajarea spațiilor: de lectură, de desen, de relaxare, de informare, științifice, terapeutice etc.), personalizarea locului în bancă, așezarea în bancă (aproape de tablă, lângă sursă de lumină, lângă sursă de căldură).

b) materiale: tabla și creta albă și colorată, flipchart și markere, postarea pe tablă sau pe peretele din apropierea băncii a unei coli de hârtie pe care elevul să poată lucra singur sau ajutat; caietul interactiv, portofoliul elevului (caietul, mapa cu fișe de lucru și cu materiale realizate de către elev).

c) bibliografice: manualul de referință, manualele alternative, auxiliare didactice (culegeri, caiete de lucru, atlase școlare, publicații de specialitate recomandate elevilor) ș.a.

d) online: platforme de învățare pentru elevii cu dizabilități, softuri educaționale (CD-uri pentru învățare – exersare - evaluare), instrumente online pentru activități specifice elevilor cu C.E.S.

4) Evaluare: proces care vizează progresul în învățare al fiecărui elev, care măsoară și apreciază competențele acestuia (ce poate să facă aplicând cunoștințele învățate) și care accentuează elementele de ordin calitativ (valori, atitudini);

a) a activității individuale: prin probe orale, prin probe scrise (minitest, test, munca independentă), autoevaluarea, evaluarea intercolegială/în perechi, posterul, colajul, portofoliul, probe practice (machete, figuri plane, corpuri tridimensionale, experimente, soluții etc.), teste online;

b) a activității asistate (realizată cu ajutorul colegului sau al profesorului de sprijin, al persoanei cu adeverință de facilitator): prin probe orale, teste online, prin probe scrise (lista de evaluare, tema pentru acasă, munca independentă, caietul colaborativ, jurnalul de învățare, testul); posterul, colajul, portofoliul, probe practice (machete, figuri plane, corpuri tridimensionale, experimente, soluții etc.), proiectul.

Educația remedială și aprecierea succesului elevilor cu dificultăți de învățare ca rezultat al efortului propriu



O bună parte din elevi țin pasul cu ceea ce le cere programa școlară, o altă parte din ei pierd permanent în ceea ce privește acumularea în cunoaștere. Unii elevi pierd ritmul începând cu clasele primare, iar până în clasa a VIII-a diferențele se accentuează.

Organizarea de activități de remediere are un impact semnificativ în viața școlară, având ca obiectiv schimbarea atitudinii față de fiecare copil care poate avea la un moment dat dificultăți de învățare. Este necesar ca elevii să fie sprijiniți în efectuarea asistată a temelor, în activități de recuperare școlară și ameliorare a dificultăților în învățare, precum și în activități de educație plastică, jocuri distractive, activități extrașcolare cu scop educativ.

Educația remedială este necesar să fie aplicată atât la nivel de grup, cât și la nivel individual. Intervenția individualizată presupune: identificarea punctelor slabe și a celor forte, stabilirea priorităților de învățare; alegerea celor mai adecvate metode și strategii, înregistrarea progreselor elevului, dar și evaluarea intervenției.

Scopul educației remediale este prevenirea abandonului școlar și îmbunătățirea ratei succesului școlar pentru copiii din grupurile dezavantajate. Astfel de activități urmăresc o schimbare de atitudine a cadrelor didactice, a părinților, a elevilor și a reprezentanților instituțiilor publice față de comunitățile și grupurile dezavantajate.

Din cauza condițiilor vitrege de acasă copiii nu se pot concentra pe o durată mai lungă de timp, înclinând spre fuga de la ore sau găsirea altor preocupări, motivația pentru învățare este foarte redusă, imaginea de sine este slabă, copiii sunt nesiguri, și chiar și atunci când au performanțe acceptabile într-un domeniu, nu sunt conștienți și convinși de reușita lor; au dificultăți în a fi cinstiți și corecți cu ceilalți.

Pentru ca activitățile de educație remedială să fie eficace se urmăresc mai multe aspecte: diversitatea, accesibilitatea și estetica materialului didactic prezentat, schimbarea locației de lucru, aplicarea unor strategii de învățare prin cooperare ca metode de promovare a armoniei sociale, feedback-ul părinților pe parcursul desfășurării activităților de remediere, implicarea mediatorului școlar în buna desfășurare a activității de educație remedială.

Sunt importante întâlnirile cu părinții care trebuie să înțeleagă că rolul lor este să fie educatorii copilului lor, că uneori și ei au de învățat de la copilul lor, dar și că școala le este mereu aproape în formarea și educarea copilului lor, le ofera consiliere și colaborează cu aceștia.

Datorită faptului că suntem diferiți, modul în care învățăm este diferit. Elevii preferă experiențele de învățare în care sunt activ implicați, astfel ei vor obține rezultate mai bune și vor avea succes la școală. Ei învață mai repede atunci când noile achiziții sunt utile și practicate în viața

de zi cu zi, precum și în viitor. Elevii care își cunosc stilul de învățare sunt mai angajați în procesul de învățare, au încredere în ei, se simt mai independenți, rețin cu mai puțin efort și sunt capabili să realizeze creșterea performanțelor școlare în mai puțin timp.

Stilul de învățare se referă la preferința pentru metoda prin care învățăm și ne aducem aminte ceea ce am învățat. Unii sunt intuitivi, nu se încurcă în detalii, alții colectează, analizează, concluzionează, pentru alții totul trebuie să fie o structură logică, iar pentru ceilalți nimic nu are valoare dacă nu poate fi pus în practică; centrat pe experiențe și soluții.

Curiozitatea copilului este sursa de energie necesară procesului de învățare eficient. El nu trebuie să fie un simplu participant ci trebuie să contribuie activ la linia pe care o trasează în desfășurarea învățării.

Cei care participa la activități de educație remedială obțin note mai bune, crește stima de sine, se pot ajuta singuri în diferitele situații de învățare cu care se întâlnesc zilnic, devin autonomi, scade riscul de abandon școlar, crește gradul de participare la activitățile școlare și extrașcolare.

O mare parte dintre elevi trăiesc în familii dezorganizate și sărace, nu sunt supravegheați și ajutați în rezolvarea sarcinilor școlare. Educația remedială trebuie să țină seama de nevoile educative ale fiecărui copil, anume: învățarea citirii și a scrierii, calculul matematic, formarea unei imagini de sine pozitive, organizarea activității, implicarea eficientă în toate activitățile în care sunt implicați toți ceilalți copii, organizare și sprijin personalizat.

Metodele și strategiile aplicate trebuie să țină seama de vârsta lor, de plăcerea să de a comunica și de a se mișca, ele pot fi bazate pe joc, mișcare, interacțiune cu ceilalți colegi și discuții care par libere, dar care să fie corect îndrumate de profesor pentru a-și atinge obiectivul în acea activitate.

Pentru a se obține rezultate cât mai bune sunt necesare anumite schimbări și strategii de predare în funcție de stilul individual de învățare al elevului și folosirea materialului didactic adecvat. Planșele și cartonașele cu imagini reprezentând animale, plante, lucruri cunoscute din mediul elevilor pot fi punct de plecare pentru discuții frontale, care să dezvolte atenția, creativitatea și limbajul și pentru a încuraja munca individuală.

Calculatorul îi ajută pe elevi să vadă ceea ce nu pot vedea în mediul lor obișnuit de viață prin prezentări Power Point, jocurile pot fi folosite pentru fixarea cunoștințelor, pentru reactualizarea lor, pentru predare.

Folosirea situațiilor de joc în învățare, jocurile de rol, dramatizarea, folosirea povestirilor stimulează funcțiile intelectuale, modelează procesele afectiv- motivationale. Prin joc elevul își asumă roluri fie din viața cotidiană, fie din povești, se simte responsabil de rezolvarea problemei impuse de joc.

Lucrul în grup oferă o gamă largă de interrelații care sprijină învățarea și evidențiază rolul social al acestora. Grupurile pot fi: de opinii, de lucru dirijat, de discuții libere, de simulare, de dezbateri. Aranjarea meselor se va face în funcție de nevoile de interacțiune anticipate de învățător, de spațiul avut la dispoziție și de numărul de elevi.

Folosirea metodelor interactive: brainstorming, ciorchinele, cubul, eseul de cinci minute, rezolvarea creativă a conflictelor din grupul de copii sunt strategii pentru creșterea stimei de sine și a încrederii în propria eficiență. Colaborarea cu familia, părinții, ajută la sprijinul intervenției.

Copiii care participă la activități de educație remedială pot fi învățați să-și aprecieze succesele ca rezultat al efortului propriu sau al propriilor capacități și să evite să pună succesele lor pe seama norocului, a întâmplării. Ei trebuie să fie învățați să atribuie eșecul unor cauze cum ar fi dificultatea sarcinii de lucru sau efortul insuficient.

Copiii trebuie să fie învățați să gândească pozitiv atunci când se află în fața unei activități dificile. Să își spună "Este greu, dar sunt capabil să reușesc!" și să nu se judece prea sever atunci când greșesc.

Identificarea timpurie a nevoilor copiilor din comunități defavorizate implică găsirea soluției în vederea dezvoltării unui instrument educațional de prevenire, protecție și reintegrare, cu o structură complexă, de abordare a actului educativ, ce se poate desfășura în spațiul comunității educaționale, asigurând activități integrative, accesibile în special copiilor din categoriile sociale

defavorizate, să se elaboreze un curriculum specific activităților de remediere școlară și să se promoveze egalitatea de șanse, creându-se o imagine de ansamblu în domeniul educației remediale.

Prof. Hendrik Izabella
Colegiul Național Mihai Viteazul, Sfântu Gheorghe

Inteligența emoțională în contextul predării geografiei

Autor: Prof. Herteg Alina Mirabela

Instituția: Colegiul Național Mihai Viteazul, Sfântu Gheorghe

Introducere

Educația modernă trece printr-un proces de reconfigurare profundă, accentul deplasându-se din ce în ce mai mult de la simplele achiziții cognitive la dezvoltarea dimensiunii emoționale și relaționale a elevilor. În acest context, inteligența emoțională (IE) devine un element fundamental în actul didactic, influențând atât performanța școlară, cât și climatul psiho-emoțional al clasei.

Geografia, prin natura sa interdisciplinară și umanistă, oferă oportunități reale de integrare a IE în procesul educațional. Predarea acestei discipline solicită empatie, reflecție critică și înțelegerea unor realități globale, ceea ce implică inevitabil gestionarea emoțiilor și stimularea inteligenței afectiv¹e, atât din partea elevilor, cât și a cadrelor didactice.

Inteligența emoțională – concept și relevanță educațională

Inteligența emoțională este definită ca abilitatea de a percepe, înțelege și regla emoțiile proprii și pe cele ale celorlalți¹. Conform modelului propus de Daniel Goleman², IE cuprinde cinci dimensiuni principale: conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale.

În școală, aceste dimensiuni se manifestă prin capacitatea profesorului de a crea un climat pozitiv, de a gestiona conflictele și de a încuraja colaborarea. În lipsa acestei competențe, chiar și cele mai bine concepute conținuturi curriculare pot eșua în a capta atenția și implicarea reală a elevilor³.

Aplicarea IE în lecțiile de geografie

Geografia ca disciplină solicită elevilor nu doar cunoștințe despre fenomene fizico-geografice, ci și o înțelegere profundă a impactului acestora asupra vieții umane. Această dimensiune socială a geografiei permite încorporarea inteligenței emoționale în mod natural, prin teme precum: migrația, sărăcia, schimbările climatice sau urbanizarea accelerată.

În lecții, profesorul poate valorifica IE în diverse moduri:

- exprimarea empatică față de suferința unor comunități afectate de dezastre naturale;
- stimularea reflecției critice în cazul consumului iresponsabil de resurse;
- gestionarea cu tact a opiniilor divergente în dezbaterile despre politicile de mediu;

¹ Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

² Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

³ Panisoara, G. (2019). *Inteligența emoțională în educație*. Iași: Polirom.

- încurajarea exprimării emoțiilor și trăirilor în fața inegalităților globale.

Aceste abordări nu doar că susțin învățarea cognitivă, ci contribuie și la formarea conștiinței morale și civice a elevilor⁴.

Componenta IE	Exemplu de aplicare în lecțiile de geografie	Efecte asupra elevilor
Empatia	Analiza impactului migrației forțate asupra populației refugiate	Dezvoltă sensibilitate socială și toleranță
Autoreglarea	Reacții calme la opinii contradictorii din timpul dezbaterilor	Reduce conflictele și crește coeziunea grupului
Motivația	Realizarea de proiecte despre ecosisteme sau orașe sustenabile	Întărește interesul pentru subiect
Conștientizarea de sine	Jurnal de reflecție după excursii tematice	Încurajează introspecția și exprimarea liberă
Abilități sociale	Lucru în echipă pentru hărți, grafice sau studii de caz	Sprijină cooperarea și respectul mutual

Rolul profesorului în dezvoltarea IE

Profesorul de geografie trebuie să devină un model de echilibru emoțional. Capacitatea acestuia de a-și gestiona emoțiile în situații tensionate, de a asculta cu empatie și de a încuraja exprimarea autentică a elevilor determină gradul de implicare și deschidere al clasei⁵.

Un profesor conștient de rolul său formativ cultivă nu doar cunoașterea, ci și caracterul: toleranța, responsabilitatea, solidaritatea – valori profund legate de temele geografice actuale.

Concluzii

Integrarea inteligenței emoționale în predarea geografiei transformă lecția într-o experiență de învățare completă – cognitivă, afectivă și morală. Într-o lume globalizată, în care provocările devin din ce în ce mai complexe, predarea empatică și inteligentă emoțional nu mai reprezintă o opțiune, ci o necesitate pedagogică.

Profesorul de geografie are, prin natura disciplinei, un prilej unic de a forma cetățeni empatici, informați și activi. Inteligența emoțională, integrată strategic în actul educativ, deschide calea către o educație incluzivă, relevantă și profund umană.

⁴ Stoica, A. (2021). Didactica geografiei. București: Editura Universitară.

⁵ Bar-On, R. (2006). *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)*. Psicothema, 18

Bibliografie

Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

Panisoara, G. (2019). *Inteligența emoțională în educație*. Iași: Polirom.

Stoica, A. (2021). *Didactica geografiei*. București: Editura Universitară.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18.

Simpozion - Inteligența emoțională în structura educației contemporane

Autor: Hîncu Lăcrămioara

Instituția: Școala Gimnazială „Aurelian Stanciu” Salcea, Suceava

Transformările profunde din societatea contemporană reclamă o regândire a rolului educației, dincolo de transmiterea strictă a cunoștințelor academice. Un proces educațional relevant și eficient în secolul XXI trebuie să integreze dezvoltarea competențelor socio-emoționale, alături de cele cognitive. Inteligența emoțională devine, astfel, o componentă esențială a formării elevilor, cu efecte directe asupra reușitei școlare, sănătății mintale, adaptabilității și integrării sociale. Articolul analizează importanța inteligenței emoționale în structura educației actuale, modul în care aceasta poate fi cultivată în mediul școlar, precum și rolul central al cadrului didactic în acest proces.

Educația contemporană se confruntă cu o serie de provocări fără precedent: ritmul accelerat al schimbărilor sociale și tehnologice, diversitatea culturală tot mai accentuată, instabilitatea emoțională a generațiilor tinere și presiunea performanței academice. În acest context, devine evident faptul că succesul unui elev nu mai poate fi evaluat exclusiv prin prisma coeficientului de inteligență, ci trebuie să includă dimensiuni precum empatia, autoreglarea emoțională, motivația internă și abilitățile relaționale.

Aceste caracteristici definesc ceea ce literatura de specialitate numește inteligență emoțională, un concept care a revoluționat modul în care privim formarea individului și eficiența actului educațional.

Definirea și componentele inteligenței emoționale

Conceptul de inteligență emoțională a fost introdus în literatura psihologică de Peter Salovey și John D. Mayer (1990) și popularizat ulterior de Daniel Goleman (1995), care a evidențiat rolul determinant al inteligenței emoționale în succesul personal și profesional.

Potrivit lui Goleman, inteligența emoțională cuprinde cinci componente esențiale:

- Conștientizarea de sine: capacitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții și impactul lor asupra comportamentului;
- Autoreglarea: controlul emoțiilor negative și al impulsurilor;
- Motivația intrinsecă: orientarea spre obiective și perseverența în ciuda obstacolelor;
- Empatia: capacitatea de a înțelege și de a răspunde adecvat emoțiilor celorlalți;
- Abilitățile sociale: gestionarea relațiilor interpersonale, colaborarea, comunicarea eficientă.

Aceste competențe devin fundamentale nu doar în viața adultului, ci și în perioada formativă a copilului și adolescentului, atunci când personalitatea este în plină dezvoltare.

Importanța inteligenței emoționale în educație

Numeroase cercetări din domeniul psihologiei educaționale și al neuroștiințelor au evidențiat faptul că un nivel ridicat de inteligență emoțională este corelat cu:

- creșterea performanței școlare;
- diminuarea comportamentelor disruptive;
- creșterea motivației pentru învățare;
- formarea unor relații sănătoase cu colegii și profesorii;
- dezvoltarea rezilienței emoționale în fața eșecului și stresului.

În plus, inteligența emoțională are o puternică valoare predictivă asupra succesului profesional și personal pe termen lung, adesea mai relevantă decât IQ-ul.

Elevii capabili să-și gestioneze emoțiile, să manifeste empatie și să colaboreze eficient sunt mai bine pregătiți pentru provocările vieții reale și pentru integrarea într-o societate complexă.

Rolul cadrului didactic în cultivarea inteligenței emoționale

Cadrelle didactice dețin un rol strategic în dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor. Nu este suficient ca profesorii să transmită informații – este necesar ca ei să devină modele de comportament emoțional echilibrat, ghizi în procesul de autorefecție și facilitatori ai comunicării eficiente.

Un profesor cu un nivel crescut de inteligență emoțională:

- construiește un climat pozitiv, sigur emoțional;
- gestionează conflictul într-un mod empatic și constructiv;
- oferă feedback motivațional și individualizat;
- recunoaște semnele anxietății, frustrării sau izolării emoționale în rândul elevilor.

Este, prin urmare, esențial ca formarea inițială și continuă a cadrelor didactice să includă componente de dezvoltare socio-emoțională, managementul emoțiilor în relația profesor-elev și tehnici de consiliere educațională de bază.

Strategii de integrare a inteligenței emoționale în practica educațională

Integrarea competențelor emoționale în curriculumul școlar nu presupune neapărat un obiect de studiu separat, ci mai degrabă o abordare transversală, aplicabilă în toate disciplinele și activitățile educative.

Printre cele mai eficiente strategii se numără:

- introducerea programelor de învățare socio-emoțională (SEL), axate pe dezvoltarea empatiei, autocunoașterii și abilităților sociale;
- utilizarea metodelor interactive și colaborative, precum învățarea prin proiecte, dramatizarea, dezbaterile și jocurile de rol;
- promovarea reflecției personale și a jurnalelor de învățare;
- evaluarea formativă centrată pe progresul individual, nu doar pe performanță cognitivă.

Un exemplu relevant este modelul SEL propus de Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), deja implementat cu succes în mai multe sisteme educaționale din lume.

Educația contemporană nu mai poate ignora dimensiunea emoțională a învățării. Într-un mediu social tot mai complex și impredictibil, dezvoltarea inteligenței emoționale devine o condiție esențială pentru o educație relevantă, adaptativă și umanistă.

Cultivarea acestei competențe în rândul elevilor și cadrelor didactice contribuie la construirea unui sistem educațional orientat spre echilibru interior, comunicare autentică și responsabilitate socială.

În concluzie, inteligența emoțională nu trebuie percepută ca un element secundar al formării, ci ca un pilon fundamental în construcția unui viitor educațional echitabil și sustenabil.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
3. Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. ASCD.
4. CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
www.casel.org
5. OECD (2021). *The Future of Education and Skills: Education 2030 Framework*. OECD Publishing.

Sesiune de comunicări științifice – Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional

Autor: Hîncu Lăcrămioara

Instituția: Școala Gimnazială „Aurelian Stanciu” Salcea, Suceava

Inteligența emoțională și climatul educațional reprezintă două dimensiuni esențiale ale procesului educațional modern, care se influențează reciproc și condiționează performanța școlară, starea de bine și dezvoltarea personală a elevilor. Lucrarea de față analizează relația dintre aceste două concepte-cheie, evidențiind impactul competențelor emoționale asupra climatului psihosocial din unitățile de învățământ și, totodată, modul în care un climat educațional pozitiv susține dezvoltarea inteligenței emoționale. Sunt prezentate fundamente teoretice, direcții de cercetare și sugestii aplicative relevante pentru contextul școlii românești contemporane.

În contextul educației centrate pe elev, accentul nu mai cade exclusiv pe dimensiunea cognitivă a învățării, ci și pe aspectele emoționale și sociale care condiționează performanța și adaptarea școlară. În acest cadru, inteligența emoțională se afirmă drept un predictor important al succesului personal și educațional, în timp ce climatul educațional devine un indicator al calității relațiilor și al funcționării sistemice a clasei sau școlii.

Relația dintre cele două este una de interdependență: dezvoltarea competențelor emoționale contribuie la un climat educațional favorabil, iar un climat pozitiv stimulează autoreglarea, empatia și reziliența elevilor.

Definirea conceptelor: inteligența emoțională și climatul educațional

Potrivit definiției lui Daniel Goleman (1995), inteligența emoțională reprezintă „capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii, precum și de a recunoaște, înțelege și influența emoțiile celorlalți”. Acest construct integrează următoarele dimensiuni:

- Conștiința de sine emoțională;
- Autoreglarea emoțională;
- Motivația intrinsecă;
- Empatia;
- Competențele sociale.

Dezvoltarea inteligenței emoționale permite elevilor să gestioneze stresul, să rezolve conflicte, să comunice eficient și să stabilească relații sănătoase.

Climatul educațional se referă la atmosfera psihosocială a instituției de învățământ, definită de relațiile dintre elevi, profesori, părinți și personalul școlii. Este influențat de:

- calitatea comunicării;
- nivelul de siguranță fizică și emoțională;
- stilurile de conducere și predare;
- coeziunea grupului;

- valorizarea diversității și incluziunii.

Un climat educațional pozitiv este corelat cu performanțe școlare superioare, absenteism redus, implicare crescută și bunăstare psihologică.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional

Legătura dintre cele două concepte este una bidirecțională și complementară:

- Elevii și profesorii care manifestă un nivel ridicat de inteligență emoțională contribuie la construirea unui climat educațional sigur, empatic și motivant.
- Un climat educațional echilibrat oferă condiții propice pentru dezvoltarea competențelor emoționale prin modele de comportament, sprijin afectiv și experiențe relaționale autentice.

De exemplu, într-o clasă în care elevii sunt încurajați să-și exprime emoțiile și să coopereze, conflictele sunt reduse, iar implicarea este crescută. În același timp, cadrele didactice care integrează elemente de educație emoțională creează un climat bazat pe încredere și respect reciproc.

Rolul cadrelor didactice în promovarea inteligenței emoționale și a unui climat pozitiv

Profesorii nu sunt doar transmițători de cunoștințe, ci și agenți de influență socio-emoțională. Prin propriul comportament, stil didactic și relaționare, aceștia modelează normele afective ale colectivului și influențează climatul clasei.

Strategii relevante includ:

- utilizarea metodelor interactive (ex. învățare prin colaborare, jocuri de rol, reflecții emoționale);
- promovarea regulilor de conviețuire bazate pe respect și empatie;
- rezolvarea nonviolentă a conflictelor;
- valorizarea emoțiilor în activitățile zilnice;
- exersarea ascultării active și a feedback-ului constructiv.

Implicații educaționale și beneficii practice

Integrarea intenționată a dezvoltării emoționale în activitățile curriculare și extracurriculare aduce o serie de beneficii validate științific:

- scăderea semnificativă a comportamentelor agresive sau opozante;
- creșterea motivației pentru învățare;
- relații interpersonale mai armonioase;
- reducerea stresului și a anxietății de performanță;
- promovarea incluziunii și a echității educaționale.

Programe internaționale de tip SEL (Social and Emotional Learning), cum ar fi RULER sau PATHS, au demonstrat eficiența dezvoltării inteligenței emoționale în susținerea unui climat educațional sănătos și incluziv.

În lumina celor prezentate, rezultă că inteligența emoțională și climatul educațional formează un sistem interactiv, în care fiecare componentă o sprijină și o potențează pe cealaltă. O cultură organizațională care valorizează dimensiunea emoțională a învățării oferă cadrul optim pentru dezvoltarea personală și profesională a tuturor actorilor implicați în educație.

Într-o societate în care competențele emoționale devin tot mai relevante, școala trebuie să răspundă prin politici educaționale coerente, formare continuă și intervenții susținute care să asigure un climat educațional sigur, echitabil și empatic.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche.
2. Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
3. Zins, J. E. et al. (2004). Building Academic Success on Social and Emotional Learning. Teachers College Press.
4. Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
5. CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
www.casel.org

Dezvoltarea inteligenței emoționale în cadrul orelor de limba română și prin intermediul lecturii

prof. Horvat Nadia, Colegiul Tehnic „Al.P.Ilarian”

prof. Lobonț Adela, Colegiul Tehnic „Al.P.Ilarian”

Inteligența emoțională (IE) reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și exprima emoțiile proprii, precum și de a interpreta și răspunde în mod adecvat emoțiilor celorlalți. În contextul educației contemporane, aceasta este esențială pentru formarea unor indivizi echilibrați, empatici, rezilienți și capabili să colaboreze și să se adapteze într-o societate aflată într-o continuă schimbare. Ea presupune o combinație de abilități personale și sociale care facilitează adaptarea eficientă în relațiile interumane și luarea deciziilor în mod echilibrat.

Inteligența Emoțională este considerată azi o componentă esențială a succesului personal și profesional, având un rol semnificativ în educație. În prezent, integrarea acesteia în cadrul procesul educațional este considerată esențială pentru formarea unor oameni capabili să gestioneze eficient emoțiile și interacțiunile sociale. Inteligența emoțională este regăsită în literatura de specialitate internațională și sub denumirea de EQ (Emotional Quotient) sau coeficient de inteligență și este tot mai recunoscută ca fiind esențială în educație. Cercetările în acest sens evidențiază importanța acesteia în succesul elevilor și bunăstarea lor. (Anaktototy et al., 2024; Krishnan et al., 2017). Astfel, în ceea ce privește educația, un EQ ridicat la elevi îi ajută pe aceștia să obțină performanțe academice mai bune, să dezvolte relații mai bune, și totodată ajută la gestionarea stresului.

Dacă educația tradițională s-a concentrat preponderent pe dezvoltarea cognitivă și acumularea de cunoștințe teoretice, studiile arată că succesul personal și profesional depinde în mare măsură de competențele emoționale. Acei elevi care au

un nivel ridicat de IE vor gestiona mai bine conflictele și stresul, vor avea relații mai bune cu elevii și profesorii, dar și rezultate deosebite pe termen lung, totodată vor dezvolta o mai bună stimă de sine și motivație.

Societatea actuală, marcată de globalizare, digitalizare și instabilitate emoțională, cere indivizi flexibili, empatici, cooperanți și capabili de autoreglare emoțională. Prin urmare, este esențial ca școala să nu fie doar un spațiu de transmitere de cunoștințe, ci și un mediu în care elevii învață să-și înțeleagă și gestioneze emoțiile, să comunice eficient și să lucreze în echipă.

Potrivit lui Daniel Goleman (unul dintre cei mai cunoscuți teoreticieni ai IE), inteligența emoțională include cinci componente principale:

1. Conștientizarea de sine – recunoașterea și înțelegerea propriilor emoții.
2. Autoreglarea – capacitatea de a controla impulsurile și de a gestiona emoțiile negative.
3. Motivația – tendința de a fi orientat spre obiective și de a persevera în fața obstacolelor.
4. Empatia – capacitatea de a înțelege emoțiile și nevoile altora.
5. Abilitățile sociale – competența de a construi relații sănătoase și eficiente.

În ceea ce privește ora de limba și literatura română aceasta oferă un cadru ideal pentru cultivarea inteligenței emoționale, prin natura sa profund umanistă, care implică reflecție, interpretare, exprimare și comunicare. Prin lectură, scriere și dialog, elevii pot învăța să-și înțeleagă propriile emoții și pe ale altora, dezvoltând empatia, conștientizarea de sine și abilitățile de comunicare.

Iată câteva modalități concrete de integrare a IE la limba și literatura română:

1. Analiza personajelor din textele literare

- Discutarea trăirilor, motivațiilor și comportamentelor personajelor ajută elevii să înțeleagă emoțiile umane și consecințele lor.

- Exemple: Analiza dilemei morale a lui Ștefan cel Mare în *Scrisoarea III* sau conflictul interior al Anei din *Moara cu noroc*.

2. Dezbateri și ateliere de interpretare

- Încurajează exprimarea emoțiilor și opiniilor într-un cadru respectuos.
- Ex: Ce ai fi făcut în locul personajului? Cum te-ai simți într-o situație similară?

3. Jurnalul de lectură cu accent pe trăiri personale

- Elevii scriu despre cum i-a făcut să se simtă o anumită lectură sau ce gânduri le-a trezit.
- Ajută la conștientizarea și exprimarea emoțiilor proprii.

4. Scriere creativă și compuneri reflexive

- Temele pot implica explorarea emoțiilor (frică, bucurie, pierdere, teamă, speranță), stimulând exprimarea emoțională autentică.

5. Teatru și dramatizare

- Punerea în scenă a fragmentelor literare dezvoltă empatia și înțelegerea perspectivelor multiple.
- Elevii „intră în pielea” personajelor și experimentează emoțiile acestora.

6. Lectura cu voce tare și discuții despre starea de spirit

- Profesorul poate întreba: *Cum crezi că se simțea personajul aici? Dar tu, ai simțit vreodată la fel?*

Câteva competențe de IE dezvoltate la orele de limba și literatura română:

- **Empatia:** înțelegerea și aprecierea emoțiilor celorlalți.
- **Conștientizarea emoțională:** identificarea și exprimarea propriilor emoții.
- **Reglarea emoțiilor:** reflectarea asupra reacțiilor și comportamentelor.

- **Comunicare eficientă:** ascultare activă, exprimare clară și respectuoasă.

Limba și literatura română, ca disciplină, oferă un spațiu profund pentru dezvoltarea inteligenței emoționale. Profesorul devine astfel nu doar un formator de competențe lingvistice, ci și un ghid în explorarea lumii interioare a elevilor, pregătindu-i să devină oameni empatici, echilibrați și reflexivi.

O modalitate eficientă în dezvoltarea inteligenței emoționale este prin intermediul lecturii, aceasta fiind nu doar un mijloc de a acumula cunoștințe, ci și un instrument puternic pentru dezvoltarea inteligenței emoționale (IE). Prin intermediul poveștilor, personajelor și conflictelor prezentate în operele literare, copiii și adolescenții (dar și adulții) învață să înțeleagă și să gestioneze emoțiile – atât proprii, cât și ale altora.

Lectura cărților contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale prin creșterea empatiei adică, cititorii trăiesc experiențe emoționale diverse prin identificarea cu personaje literare dezvoltându-și astfel capacitatea de a se pune în locul altuia și înțelegerea emoțiilor complexe, precum frica, rușinea, compasiunea, iubirea, pierderea. Pentru o mai bună înțelegere și exemplificare se poate oferi spre lectură cartea „Micul Prinț” de Antoine de Saint-Exupéry și „Heidi, fetița munților” de Johanna Spyri.

O altă contribuție importantă a lecturii este aceea că ajută la dezvoltarea vocabularului emoțional. Citind texte bogate în descrieri emoționale, elevii învață să identifice și să numească emoții și dobândesc un limbaj adecvat pentru a-și exprima stările interioare.

Tot prin intermediul lecturii cititorii își consolidează autoreglarea emoțională. Ei învață prin modelare cum să gestioneze emoții/trăiri precum tristețea, frustrarea, bucuria excesivă, anxietatea.

Nu în ultimul rând, lectura îi pune în postura de a reflecta asupra unor decizii morale și etice. Literatura oferă situații în care personajele trebuie să ia decizii dificile, aceasta ajutând la dezvoltarea gândirii critice și la înțelegerea consecințelor acțiunilor emoționale.

Ca modalități practice, atât pentru profesori, cât și pentru părinți, pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la copii se poate opta pentru o lectură ghidată și discuții post-lectură. Astfel, copilul poate fi întrebat cum a perceput un personaj, cum s-a simțit acesta într-o anumită situație, ce decizii a luat și de ce și, cum ar fi procedat el dacă ar fi fost în situația respectivă. O altă modalitate practică în urma lecturii ar fi scrierea unor jurnale de lectură emoțională în care elevii pot consemna emoțiile resimțite în timpul lecturii.

La orele de limba română, la biblioteca școlii sau în cadrul cercurilor de lectură, elevilor li se pot face recomandări de cărți pentru dezvoltarea inteligenței emoționale pe categorii de vârste:

4–8 ani	„Elmer”, „Povestea melcului care descoperă importanța timpului” – Jorge Bucay
9–12 ani	„Minunea” – R.J. Palacio, „Charlie și fabrica de ciocolată” – Roald Dahl
13–16 ani	„Jurnalul unui adolescent timid”-Stephen Chbosky, „Toți suntem ciudați”-Seth Godin
16+	„Pe aripile vântului”-Margaret Mitchell, „Mândrie și prejudecată”-Jane Austen, „Hoțul de cărți”-Markus Zusak

Lectura este o poartă spre sufletul uman. Prin povești și reflecții literare, cititorii dobândesc o înțelegere profundă a emoțiilor, învățând să le gestioneze și să creeze relații empaticе.

Lista bibliografică:

- 1. Goleman, D.** (1998). *Working with emotional intelligence*. NY: Bantam Books.
- 2. Anaktototy, K., Samsudin, S., Sopyan, M., Herawati, T. M., & Meriyati, M.** (2024). The importance of emotional intelligence in education: Preparing an emotionally resilient generation. *Journal Pendidikan*, 8(1), 552-561.
- 3. Krishnan, C., Goel, R., Singh, G., Bajpai, C., Malik, P., & Sahai, S.** (2017). Emotional Intelligence: A Study on Academic Professionals. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 25(4).
- 4. Goleman, D.** – „*Inteligența emoțională*”; 1995.
- 5.** „Lectura și dezvoltarea competențelor emoționale”, *Revista Didactica Nova*.

Dascălul- toiagul elevului modern

Într-o lume marcată de schimbări rapide, incertitudine și provocări sociale complexe, educația tradițională, centrată aproape exclusiv pe acumularea de cunoștințe teoretice, nu mai este suficientă. Astăzi, tot mai mulți specialiști și cercetători recunosc faptul că inteligența emoțională este un element esențial al unei educații echilibrate și eficiente, capabilă să pregătească tinerii pentru viață, nu doar pentru examene. Nu este un element de noutate faptul că informația joacă un rol fundamental în formarea elevului, care se simte prins într-un carusel de teste, teme și presiuni sociale, iar școala devine locul unde învață formule, date sau analize literare. Ei bine, avem nevoie de mai mult de atât: să fim înțeleși, ascultați și sprijiniți. Avem nevoie să ne simțim văzuți ca oameni, ca ființe care simt și empatizează, nu doar emit informații sau rezolvă probleme. În trecut, școala era văzută aproape exclusiv ca un loc de instruire intelectuală. Astăzi, însă, devine tot mai clar că succesul unui tânăr nu depinde doar de cât de bine știe să rezolve o ecuație, ci și de cât de bine știe să-și gestioneze emoțiile, să comunice eficient și să colaboreze cu ceilalți. Elevii au nevoie să învețe cum să facă față stresului, cum să-și înțeleagă emoțiile și cum să răspundă cu empatie în relațiile cu ceilalți. Iar profesorul are un rol esențial în acest proces.

Dascălul, învățătorul este toiagul de care se sprijină fiecare învățăcel atunci când cu pași mărunți pășește spre abisul cunoașterii, este cel care citește în ochii fiecărui elev bucuria, suferința, recunoștința sau dezamăgirea, atunci când emoțiile dau năvală, iar sufletul tânăr de școlar nu înțelege rostul simțirii omenesti. Doar profesorul este cel care găsește și aduce, poate, în activitatea sa exerciții practice de autocunoaștere, dialog și empatie: discuții despre emoții, jocuri de rol, teme reflexive, colaborare în echipă. Aceste metode nu doar îmbunătățesc relațiile dintre elevi, ci și îi ajută să devină mai conștienți de sine și mai bine pregătiți pentru viața de adult. Rolul dascălului nu este doar acela de a preda, ci și de a găsi metoda, mijloacele cele mai potrivite pentru grupul de educabili, contează felul prin care oferă informații. Un profesor care zâmbește, care nu țipă când greșești, care îți dă curaj și îți spune: „E bine, mai încercăm o dată” – acela e un profesor care educă mai mult decât o mie de lecții. Un astfel de profesor ne învață că emoțiile noastre contează și că a fi om înseamnă mai mult decât a ști să răspunzi corect. Pentru mine, dascălul de azi, ancorat permanent în prezentul digitalizat, educația nu înseamnă doar ce știi, ci și cine devii. Iar dacă profesorul știe cum să te ajute să te cunoști pe tine, să-ți accepți emoțiile și să înveți să-i înțelegi pe ceilalți, atunci învățătura lui rămâne cu tine toată viața. Poate nu-ți vei aminti lecția despre acordul atributului, dar îți vei aminti mereu profesorul care te-a învățat cum să-ți păstrezi calmul când ai vrut să renunți.

Cum bine știm, inteligența emoțională presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a relaționa empatic și eficient cu ceilalți. Într-o societate tot mai conectată digital, dar tot mai deconectată uman, cultivarea acestor abilități devine o necesitate. Un elev care învață să-și controleze frustrarea, să colaboreze cu colegii sau să gestioneze conflictele fără agresivitate este un elev pregătit nu doar academic, ci și social și emoțional. Pentru ca inteligența emoțională să fie cu adevărat promovată, este nevoie de schimbări la nivelul curriculumului, al formării profesorilor și al culturii școlare. Orele de consiliere, activitățile de grup, jocurile de rol sau atelierele de dezvoltare personală pot deveni instrumente valoroase în acest sens. Totodată, profesorii trebuie susținuți în a deveni modele de echilibru emoțional și relaționare sănătoasă, deoarece educația emoțională se transmite mai ales prin exemplu.

În plus, cercetările recente arată că inteligența emoțională are un impact semnificativ asupra succesului școlar și profesional. Copiii care învață să-și gestioneze emoțiile sunt mai motivați, mai perseverenți și mai deschiși la feedback. De asemenea, sunt mai puțin predispuși la abandon școlar, depresie sau comportamente distructive. Prin urmare, integrarea educației emoționale în școli nu este un moft, ci un răspuns concret la nevoile reale ale generațiilor actuale.

În concluzie, promovarea inteligenței emoționale este cheia către o educație completă, umanizată, capabilă să formeze nu doar minți bine antrenate, ci și caractere echilibrate, empatică și adaptabilă. O societate sănătoasă începe cu oameni care știu nu doar ce să gândească, ci și cum să simtă și cum să relaționeze. Așadar, școala viitorului este aceea care educă inima, nu doar mintea.

Inteligența emoțională la elevii din clasele primare

Inteligența emoțională (IE), așa cum a fost conceptualizată de Goleman (1995), include capacitatea de a percepe, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și pe ale celorlalți. În context educațional, IE nu este doar un atu complementar, ci o componentă fundamentală a procesului de învățare. Studiile recente arată că elevii din clasele primare care dezvoltă competențe emoționale solide manifestă un comportament mai adaptativ, relații sociale armonioase și o mai bună capacitate de concentrare, ceea ce contribuie direct la performanțele școlare (Rao, 2025).

În primii ani de școală, copiii se confruntă cu tranziții sociale și cognitive semnificative. Dezvoltarea IE le permite acestora să gestioneze anxietatea, să-și exprime emoțiile într-un mod sănătos și să construiască relații bazate pe empatie și respect. Malicse (2024) subliniază că educația holistică – care combină aspectele cognitive, morale și emoționale – conduce la formarea unui „echilibru intern”, esențial în prevenirea tulburărilor comportamentale și a eșecului școlar.

Potrivit unui studiu realizat de Garrido-López et al. (2025), implementarea programelor de învățare socio-emoțională în școlile primare a dus la o reducere semnificativă a comportamentelor disruptive și la creșterea motivației școlare. Conform cercetărilor publicate de Rao (2025), activitățile școlare care includ activități de dezvoltare emoțională (jocuri de rol, medierea conflictelor, jurnal reflexiv) au dus la o creștere cu 27% a motivației intrinseci și la o reducere semnificativă a comportamentelor disruptive. Elevii cu un nivel ridicat de IE au o toleranță mai bună la frustrare și o capacitate crescută de autoreglare, ceea ce facilitează învățarea pe termen lung.

Dezvoltarea IE este mult mai eficientă dacă este susținută încă din clasele primare, deoarece aceste vârste sunt critice pentru formarea competențelor sociale. Programele implementate în școli primare din SUA și Asia, analizate de Garrido-López et al. (2025), au

demonstrat că educația socio-emoțională sistematică are efecte pozitive asupra climatului școlar și reduce riscul de excludere socială.

Profesorii joacă un rol crucial în modelarea comportamentelor emoționale ale elevilor. Formarea lor în domeniul educației socio-emoționale este esențială. Studiile arată că elevii care învață într-un mediu empatic, unde greșelile sunt tratate constructiv, dezvoltă un nivel mai ridicat de responsabilitate personală și reziliență (Malicse, 2023).

În multe sisteme educaționale moderne, IE este deja parte a curriculumului prin ore de dezvoltare personală sau educație civică. Cu toate acestea, învățarea acestor abilități trebuie să fie transversală – integrată în toate disciplinele – prin strategii de predare care valorizează colaborarea, reflecția și exprimarea emoțiilor. Pentru dezvoltarea IE a elevilor cadrele didactice pot desfășura activități de integrare a activităților de reflecție emoțională în rutina zilnică (ex: jurnalul emoțiilor, roata stărilor) de creare a unui climat empatic și sigur în clasă, unde exprimarea emoțiilor este încurajată și validată, de includerea noțiunilor de igienă emoțională în orele de dezvoltare personală: cum recunoaștem stresul, cum îl gestionăm constructiv. Un alt aspect esențial este formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul educației socio-emoționale.

Părinții joacă un rol esențial în ceea ce privește inteligența emoțională a copiilor. Aceștia pot contribui la dezvoltarea IE a copiilor printr-o comunicare deschisă despre emoții acasă – (întrebare zilnică: „Cum te-ai simțit azi la școală?”), prin modelarea comportamentului emoțional sănătos (părintele ca exemplu de gestionare a stresului), prin crearea unui program echilibrat care include timp pentru relaxare, joacă și dialog emoțional, prin participarea la activități comune cu școala (atelier, sesiuni de informare) pentru a susține mesajele educaționale coerente.

Inteligența emoțională nu este un „bonus” al educației, ci un fundament pentru o dezvoltare armonioasă a copilului. În clasele primare, când se formează obiceiurile de învățare și relaționare, IE acționează ca un stabilizator afectiv și un catalizator al motivației școlare. Prin urmare, educația echilibrată și eficientă trebuie să înceapă cu inima, nu doar cu mintea.

Bibliografie

Garrido-López, J., Pérez-Fuentes, M. D. C., & Molero Jurado, M. D. M. (2025). Social-emotional learning programs in primary education: Effects on academic adjustment and self-regulation. *Frontiers in Psychology*, 16, 101234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.101234>

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

Malicse, A. (2024). Nurturing a Quality Young Generation Through Holistic Education. Retrieved from <https://philpapers.org/rec/MALNAQ>

Malicse, A. (2023). Understanding the Root Causes of Crime and Violence: A Holistic Solution Based on the Universal Law of Balance. Retrieved from <https://philpapers.org/rec/MALUTR-2>

Rao, S. (2025). The Acute Lack of Emphasis on Soft Skills Training in the K-12 Education System. *INNOVAPATH*, 1(1). <https://innovapath.us/index.php/IN/article/view/6>

IMPORTANȚA DEZVOLTĂRII SOCIO - EMOȚIONALE ÎN PREȘCOLARITATE

Profesor pentru educație timpurie, Iacob Daniela

Liceul Pedagogic "Nicolae Iorga" Botoșani

Preșcolaritatea reprezintă perioada marilor schimbări pentru copil, perioadă în care jocul este pe primul plan, instrumentul ce va cuprinde toate emoțiile și sentimentele copilului. Dar nu numai jocul ci și restul activităților educative vor ocupa viața socială și emoțională punând o puternică amprentă asupra conduitei copiilor.

Învățând copilul să recunoască și să conștientizeze ceea ce simte, educatoarea va contribui astfel la o bună adaptare socială a copilului și la menținerea sănătății mentale. Un copil, să poată vorbi despre ceea ce simte, va trebui să fie învățat cum să-și recunoască simțirile, să deosebească sentimentele interne de cele externe astfel încât să reacționeze corespunzător.

Procesul învățării precum și dezvoltarea socio- emoțională a copiilor sunt esențiale pentru o evoluție pozitivă a acestora iar familia cât și instituția educațională va trebui să țină cont de acest aspect. Emoțiile au menirea de orienta atenția copilului spre lucrurile importante și îi orientează comportamentul spre scopul și nevoile sale. O lipsă a reglării emoționale va duce la nerecunoașterea emoțiilor, deficit de acceptare acestora, modificări ale intensității răspunsurilor emoționale.

S-a demonstrat faptul că atât timp cât un individ va râde, va vorbi, va fi vesel, o va face cu persoanele din jurul său și mai puțin cu cei mai puțin cunoscuți. În aceste momente vor avea loc descărcări emoționale ce vor întări sistemul emoțional. Pătrunzând în mediul grădiniței, copiii se vor detașa de familie și caută suport emoțional în cadrul grupului de prieteni. Grupul devine în acest mod o resursă de învățare și de rezolvare a problemelor; mulți imită comportamentul prietenilor când nu au alte soluții sau cer ajutor (Cum să repar această păpușă?).

Multe studii au arătat că făcând schimb de păreri și informații copii se împrietenesc mai repede și mai bine, capătă încredere unii în alții, nu se mai simt vulnerabili. Desfășurând activități specifice acestei dezvoltări, educatoarele și familia copiilor vor sprijini și vor oferi exemple care vor ajuta dezvoltarea socială și emoțională eficientă, fără limite de gen. Preșcolaritatea este perioada schimbărilor majore din viața copilului, emoțiile și sentimentele fiind cele prezente în toate manifestările acestuia chiar dacă vorbim de jocuri, muzică sau alt gen de activități.

Emoțiile reprezintă trăiri intense ale individului față de evenimente importante la care ia parte. Formarea și dezvoltarea emoțională și socială a copilului este un pas important al evoluției sale și în cadrul procesului de învățare. De aceea promovarea acestui gen de educație este indicată la orice vârstă și să țintească educația oricui deoarece niciodată nu este prea târziu să ne conștientizăm emoții, să fim capabili de a le controla.

Curriculumul educației timpurii vizează obiective ale dezvoltării emoționale a copiilor punându-se accent pe dezvoltarea imaginii de sine, dezvoltare personală, a independenței, a sentimentelor și emoțiilor. Finalitatea menționată va conduce spre analiza și dezvoltarea curriculumului preșcolar din prisma contribuției acesteia la dezvoltarea socială și emoțională a preșcolarilor. Din acest motiv activitățile instructiv educative în grădinițe vor necesita o orientare intensă spre formarea și dezvoltarea socio- afectivă, aceasta asigurând o bună sănătate mentală a preșcolarilor.

Educația, atât prin conținuturile clasice cât și prin cele moderne, prin raporturile de interdependență, imprimă procesului educațional un caracter complex. Preșcolaritatea reprezintă perioada senzitivă a dezvoltării psihosociale a copilului, a întregii lui rațiuni și personalități. Educația, prin toate acțiunile ei reprezintă un factor deosebit în ceea ce privește socializarea copiilor, aceasta, la rândul ei, reprezentând instrumentul ce asigură o existență demnă a viitorului adult, o participare activă a acestuia la viața publică a societății din care face parte.

Viața socială a copilului debutează odată cu intrarea în mediul grădiniței aceasta fiind un mediu nou prin conținuturile și dimensiunile sale. Adaptarea la acest nou mediu este de lungă durată și necesită perseverență și efort susținut din partea copiilor și a adulților din viața acestora. Prin această prismă educația preșcolară trebuie considerată strategie de dezvoltare personală ce contribuie la asigurarea dezvoltării durabile a societății în care trăim.

Educația preșcolară își propune proiectarea activităților instructiv educative ținând cont de:

necesitățile emoționale individuale ale copilului;

nevoia stimulării permanente a intelectului din punct de vedere emoțional.

Cel ce va decide ce strategii educaționale vor fi aplicate este cadrul didactic, el știind cel mai bine cum să respecte particularitățile individuale ale copilului. Așa cum afirma C. Cucoș (2007) *„nu este neglijat potențialul educației întrucât copiii sunt vulnerabili la influențele pozitive sau negative ce acționează asupra lor.; ei trebuie să fie conștienți de ele și să folosească cu profit educațional maxim.”* Acest lucru consolidează convingerea științifică despre dezvoltarea socio - emoțională a copiilor preșcolari, dezvoltare ce asigură calitatea dezvoltării afective.

Cele mai importante achiziții intelectuale au loc în perioada preșcolară când operațiile gândirii celor mici sunt în evoluție. Acum preșcolarii vor putea face asociații ale sentimentelor proprii cu situații

cunoscute (**ex. ești trist când pierzi ceva drag, etc.**). Între sentimente și gânduri au loc conexiuni în perioada preșcolarității, emoțiile u privire la evenimentele trecute putând fi evocate prin gânduri. Tot în această perioadă preșcolarul va putea conștientiza mult mai bine cauzele emoțiilor negative. Preșcolarul va răspunde corespunzător trăirilor sale emoționale dar și a celor din jur datorită faptului că-și poate recunoaște singur emoțiile.

Vârsta la care preșcolarii încep să denumească și să recunoască emoții precum bucuria, frica, tristețea, este cea de 3 ani iar pe la 5 ani va recunoaște și vinovăția, jena, rușinea, etc. Acum ei pot vorbi despre emoții ceea ce înseamnă că au o viziune obiectivă vis a vis de emoții, își înțeleg emoțiile proprii și pot asculta pe alții vorbind despre emoțiile lor.

Ca urmare a acestui fapt, dezvoltarea socio- emoțională va reduce mult nivelul factorilor de risc cu privire la scăderea viitoarelor performanțe școlare. Cercetările privind necesitatea dezvoltării socio-emoționale a copiilor preșcolari au reliefat valoarea teoretică pe care o dețin aplicarea de proiecte de dezvoltare socio- afectivă. Aceste proiecte sunt necesare deoarece:

- ajută copilul în luarea de decizii;
- sunt instrumente interioare de ghidare;
- permit comunicarea nevoilor emoționale;
- permit orientarea emoțională pozitivă sau negativă;
- stabilesc limite ale stabilirii sănătății mentale;

Inteligența emoțională este rezultatul asocierilor dezvoltării emoționale cu dezvoltarea competențelor de ordin social, combinație ce prevede problemele comportamentale apărute la copii.

BIBLIOGRAFIE

1. Bernat, S., E., (2003) - *Psihologia dezvoltării*, București, Editura Tehnică;
2. Clipa, O., Câmpan, E., (2020) - *Social Emotional competences of Preschoolers: Th impact of Outdoor Educațional Activitie*, Berlin, Peter Lang GmbH;
3. Cucoș, Constantin, (2007) - *Pedagogie*, Iași, Editura Polirom;

Inteligența emoțională

- fundamentul unei educații echilibrate în era digitală –

Prof. educator Iacob Raluca-Florinela

Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr. 1, Municipiul Ploiești

Într-o societate în continuă schimbare, marcată de instabilitate emoțională, hiperconectivitate și suprastimulare digitală, promovarea inteligenței emoționale (IE) în structura educației devine esențială.

În acest context, procesul educațional nu mai poate fi gândit exclusiv în termeni cognitivi sau informaționali. Este necesară o abordare holistică, în care dezvoltarea inteligenței emoționale (IE) să ocupe un loc central. Ceea ce copiii noștri au nevoie să învețe astăzi, mai presus de formule, reguli gramaticale sau date istorice, este cum să gestioneze un refuz, cum să se ridice după un eșec, cum să înțeleagă și să exprime o emoție, cum să relaționeze cu empatie.

Acest articol explorează rolul crucial al IE în conturarea unui climat educațional echilibrat și adaptat noii generații de elevi – a nativilor digitali.

Alain de Botton atrage atenția asupra acestui dezechilibru între ceea ce oferă școala și ceea ce viața cere de la noi: „Sistemele educaționale moderne pregătesc indivizii pentru piața muncii, dar nu pentru viață.” (De Botton, 2020). În acest sens, școala trebuie să devină un mediu în care emoțiile sunt acceptate, înțelese și modelate. Copilul învață nu doar din cuvintele profesorului, ci mai ales din ton, gesturi, expresii, reacții. În lucrul cu copiii cu cerințe educaționale speciale (CES), am constatat cât de important este acest nivel subtil, nonverbal, al comunicării. Pentru un copil nonverbal, un simplu colț liniștit, o pictogramă cu o emoție sau un gest blând pot avea un impact semnificativ asupra disponibilității pentru învățare.

Inteligența emoțională nu este o abilitate înăscută, ci una care se cultivă prin exercițiu, reflecție și modelare. Daniel Goleman definește IE ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii, precum și de a recunoaște, înțelege și influența emoțiile altora. În sala de clasă, aceste abilități pot fi dezvoltate prin activități specifice, printr-un climat emoțional sigur și prin relații autentice între elevi și profesori.

Am organizat, de exemplu, un atelier senzorial de reciclare, în cadrul Săptămânii Verzi, în care copiii au fost invitați să exploreze materiale reciclabile cu simțurile și să exprime emoții legate de protejarea planetei. Un copil a lipit hârtie mototolită pe o coală albastră și a spus, în felul său, că este „supărat pe oameni că murdăresc natura”. Această exprimare liberă a unei trăiri, mediată senzorial și nonverbal, a creat un spațiu sigur în care ceilalți copii au început să vorbească despre ce simt în legătură cu mediul, dar și cu relațiile dintre ei.

În contextul educației emoționale, neuroștiințele aduc o contribuție esențială. Loretta Graziano Breuning explică în lucrarea sa „Creierul fericit” (2023) cum hormonii fericirii – dopamina, oxitocina, serotonina și endorfinele (acronimul DOSE) – modelează comportamentul și învățarea. Atunci când copilul se simte în siguranță, valorizat și conectat, creierul său secretă acești hormoni, iar starea sa de receptivitate la învățare crește semnificativ. Acesta este unul dintre motivele pentru care aleg să nu folosesc prezentări standard în activitățile mele, ci să creez contexte interactive – animații în Canva, coduri QR către activități digitale, colțuri senzoriale de explorare – care invită copilul să participe activ, să exploreze cu bucurie și curiozitate.

Profesorul Emil Stan evidențiază, în „Managementul clasei și nativii digitali” (2021), faptul că elevii din generațiile actuale – crescuți cu tehnologie, dar adesea emoțional nesusținuți – au nevoie de un alt tip de relație educațională. Pentru ei, autoritatea clasică nu mai este eficientă, iar controlul prin frică nu funcționează. Ce funcționează, în schimb, este conectarea: prin empatie, prin flexibilitate, prin asumarea rolului de ghid și partener. Am învățat că atunci când un copil refuză o activitate, nu o face din lene sau răutate, ci dintr-o nevoie emoțională neîmplinită. Uneori, o pauză scurtă, un desen despre ce simte sau o discuție empatică pot reda acelui copil dorința de implicare.

În același registru, Elena Bonchiș (2021) subliniază faptul că membrii Generației Z sunt caracterizați de o nevoie crescută de feedback imediat, conectare emoțională și autenticitate relațională. Crescuți într-un mediu digitalizat, acești copii au acces rapid la informație, dar adesea insuficientă alfabetizare emoțională. Bonchiș atrage atenția că „stimularea emoțională autentică, personalizată și constantă poate face diferența între un elev dezinteresat și unul angajat în învățare.” De aceea, educația destinată acestei generații trebuie să fie ancorată în realitatea lor psihologică: în nevoia de sens, apartenență și exprimare emoțională. În activitatea didactică, acest lucru înseamnă valorizarea fiecărui copil, validarea trăirilor lui și crearea unor contexte educaționale care favorizează autoreflexia și conectarea reală.

Daniel David, în „Tratatul de psihoterapii cognitive și comportamentale” (2017), accentuează importanța dezvoltării timpurii a abilităților de autoreglare emoțională. El arată că gândurile iraționale și comportamentele disfuncționale pot fi prevenite dacă elevul este învățat, de timpuriu, să își observe emoțiile, să le denumească și să le înțeleagă. În practică, acest lucru se poate realiza prin activități precum jurnalul emoțiilor, povestirea reflexivă, desenul stărilor interioare sau dialogul despre ce s-a simțit într-o situație de conflict. Copiii învață nu doar să vorbească despre emoții, ci și să le integreze, să le gestioneze și, treptat, să le transforme în resurse pentru relații sănătoase.

Un exemplu relevant din practica mea a fost activitatea „Explorarea emoțiilor prin artă digitală”, creată în Canva pentru copiii cu CES. În această activitate, fiecare emoție era detaliată vizual și auditiv, fiind însoțită de explicații accesibile. După explorarea emoțiilor, copiii intrau pe platforma VBoard, unde erau invitați să deseneze liber, exprimând prin culori și forme ceea ce simt. Activitatea era gamificată, iar copiii primeau puncte de experiență pentru fiecare sarcină parcursă, ceea ce le oferea un sentiment de progres și recunoaștere. Copiii nonverbal participau activ, indicând emoțiile resimțite și desenând, folosind bara de instrumente, ceea ce le facilita exprimarea într-un mod adaptat nevoilor lor. La final, completau un chestionar de reflecție, iar eu puteam vedea în timp real, în Canva, răspunsurile lor. Acest proces a creat o punte între lumea interioară și exprimarea exterioară, oferindu-le copiilor oportunitatea de a se simți văzuți, acceptați și valorizați.

Așadar, inteligența emoțională nu este un adaos opțional, ci o condiție de bază pentru o educație eficientă, echitabilă și adaptată vremurilor. O clasă echilibrată emoțional este una în care copilul învață cu plăcere, se simte văzut și înțeles, este capabil să-și gestioneze frustrarea, să comunice respectuos și să se autoregleze.

Educația viitorului nu este doar despre ce știi, ci și despre cum ești. Iar „cum ești” începe cu alfabetizarea emoțională: cu învățarea blândeții față de sine și față de celălalt, cu înțelegerea și exprimarea trăirilor, cu dezvoltarea empatiei și a autoreglării. Inteligența emoțională este temelia pe care putem construi o societate mai echilibrată, mai empatică și mai rezilientă. Iar școala are responsabilitatea și privilegiul de a pune prima cărămidă.

Bibliografie:

1. Bonchiș, E. (2021). *Generația Z: o perspectivă psihologică și educațională*. Iași, Editura Polirom
2. Breuning, L.G. (2023). *Creierul fericit: obiceiuri pentru a crește nivelul de serotonină, dopamină, oxitocină și endorfină*. București: Curtea Veche Publishing.
3. David, D. (2017). *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*. Ediția a III-a. Iași: Editura Polirom.
4. De Botton, A. (2020). *O educație emoțională*. București: Editura Vellant.
5. Goleman, D. (2004). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche.
6. Stan, E.(2021). *Managementul clasei și nativii digitali. Fundamentări din perspectiva neuroștiințelor*. Iași: Institutul European

Webografie:

1. UNESCO. (2025). *Social and Emotional Learning: An Essential Component of Education in the 21st Century*. <https://www.unesco.org/en>

IMPORTANȚA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN EDUCAȚIE

Profesor educație timpurie IANCU LIANA IRINA

Grădinița cu Program Prelungit „Ion Creangă” Alexandria

Inteligența emoțională este cea mai valoroasă resursă a unei societăți, de aceea educarea ei este un obiectiv prioritar al sistemului educațional. Educarea tinerei generații într-o societate în permanentă schimbare, supusă provocărilor de ordin social, economic și moral-spiritual este o adevărată provocare pentru sistemul educațional. În condițiile actuale mediul școlar se confruntă cu diverse probleme a societății ce țin de anxietate, devieri comportamentale, instabilitate emoțională, violență și conflicte interpersonale. Una din direcțiile prioritare de acțiune inclusă în Strategia de dezvoltare ”Educația 2030” este asigurarea condițiilor de formare a unei generații sănătoase, nonviolente, cu reziliență psihoemoțională și deprinderi de viață bine dezvoltate.

În acest context inteligența emoțională joacă un rol primordial în crearea unui mediu emoțional armonios și relaționarea eficientă a tuturor actanților educaționali. Dezvoltarea - 217 - lingvistică logicomatematică muzicală spațială naturalistă Inteligența existențială intrapersonală interpersonală corporalokineziezică abilităților emoționale ale managerilor, profesorilor și elevilor contribuie la cultivarea culturii organizaționale și asigură succesul instituției școlare. Prima definiție a inteligenței emoționale a fost formulată în 1985 în SUA de Wayne Leon Payne – inteligența emoțională este o abilitate care implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere, dorință. Cercetătorii John Mayer și Peter Salovey definesc inteligența emoțională ca o capacitate de a prelucra informațiile transmise de emoții: a determina semnificația emoțiilor, relațiile dintre acestea, a utiliza informația emoțională ca suport de gândire. În viziunea lui Reuven Bar-On inteligența emoțională constituie toate capacitățile non-cognitive, cunoștințele și competențele ce permit omului să gestioneze cu succes diferite situații de viață. D. Goleman definește noțiunea de inteligență emoțională ca ”abilitatea unei persoane de a înțelege și a-și gestiona eficient emoțiile, de a înțelege și a se descurca cu emoțiile celor din jur, în scopul creării unor relații adecvate cu ceilalți și a creării unui echilibru emoțional atât intrapersonal cât și interpersonal”.

Ce înseamnă inteligența emoțională?

Inteligența emoțională este un alt mod de a fi inteligent: inteligența inimii. Înseamnă: - să cunoști emoțiile, să le recunoști

- să poți să te pui în pielea celui alt
- să știi să iei decizii
- să-ți asumi responsabilitatea pentru ceea ce faci
- să fii motivat
- să știi să comunici cu ceilalți pentru a avea relații armonioase

De ce au copiii nevoie de inteligența emoțională?

Copiii au nevoie de inteligența emoțională:

- pentru a reuși în viață;
- pentru a avea încredere în ei, în abilitățile lor;

- pentru a se cunoaște mai bine și pentru a-i cunoaște și pe ceilalți;
- pentru a-și transforma emoțiile negative, pentru a ști să se manifeste în siguranță atunci când se simt furioși, supărați, îngrijorați, obosiți, triști.

Aptitudinile cheie ale inteligenței emoționale sunt:

- *cunoașterea emoțiilor*- capacitatea de a recunoște sentimentele atunci când apar și de a nu le elimina dacă nu ne convin: "Sunt furios/ furioasă!" în loc să-mi "înghit" furia sau să iau un calmant.
- *gestionarea emoțiilor*- capacitatea de a aborda emoțiile neplăcute, după ce le-am acceptat că le simțim. "Îmi ocup timpul cu o activitate care mă face să mă simt bine".
- *automotivarea*- emoțiile ne fac mai puternici sau mai neputincioși. "Să-mi dezvolt o formă de autocontrol emoțional"
- *recunoașterea emoțiilor* - să-mi detectez cu mai multă precizie emoțiile și să-mi construiesc propriul "sistem de lucru" cu ele.

De când se poate începe educația inteligenței emoționale?

Unii copii sunt mai inteligenți emoțional decât alții. Inteligența emoțională se poate învăța, exersa de timpuriu, chiar din primul an de viață. Perioada preșcolarității este esențială, deoarece atunci învață copiii vocabularul emoțiilor, asocierea dintre emoții și contextele de viață, exprimarea facială a emoțiilor (de pildă, învață să decodifice o frunte încruntată ca fiind semn de îngrijorare sau supărare, un zâmbet ca semn al bucuriei etc.), modalități de reacție la emoțiile celor din jur. La vârsta de 6 ani termenii utilizați pentru descrierea emoțiilor cresc în diversitate și cantitate. Copiii devin capabili să poarte discuții cu alții despre emoțiile lor interne sau pot să asculte ce spun ceilalți despre emoțiile lor.

Multe cadre didactice nu sunt familiarizate cu noile metode interactive pe care învățarea comportamentelor pozitive socio-emoționale, le cer. Ele se tem că aceste metode vor duce la dezordine, pierderea controlului clasei.

De asemenea, cadrele didactice trebuie să fie bine informate în privința resurselor pe care școala le pune la dispoziție, asupra suportului fizic, psihic, financiar și chiar asupra devotamentului cu care se participă la aceste programe de dezvoltare. Este bine de știut de la început pe ce te bazezi ca să poți ști ce poți realiza.

În școlile unde s-au demarat programe de dezvoltare a inteligenței emoționale, elevii au avut posibilitatea să preia, participând an de an la nivelele propuse de program, aspecte educaționale specifice caracteristicilor individuale: vârstă, sex, Q.I. De asemenea important, elevii au interacționat regulat cu adulți care i-au înțeles și au îmbunătățit programul în funcție de cerințele specifice fiecărei clase. Copiii beneficiază cel mai mult de acest program când sunt implicate atât cadrele școlii la care merg, cât și părinții.

Concluzii:

Sistemul educațional pune în mod tradițional accentul pe cele trei activități fundamentale - scris, citit, socotit- toate caracteristice emisferei stângi (dominată de raționalitate), excluzând aproape educarea facultăților emisferei drepte care este sediul imaginației, orientării spațiale, decodării muzicii, culorii, ritmului, creativității (dominanta sa fiind intuiția).

Pentru ca acești copii să nu aibă probleme emoționale în viitor, școala trebuie să găsească mereu noi posibilități, noi metode și resurse de a le dezvolta capacitățile, în special inteligența emoțională- cea mai valoroasă achiziție pe care se pot baza oricând în viitor.

Bibliografie :

Doagă Nadejda, *Educarea și dezvoltarea inteligenței emoționale –obiectiv prioritar al sistemului educațional;*

Gabriela Osvald, *Educația bazată pe inteligența emoțională*

<https://iteach.ro/experientedidactice/importanta-inteligenței-emotionale-in-educatie>

Emoțiile copiilor și învățarea în școală

Starea de bine a copilului este un concept cu multiple fațete care se referă atât la aspecte subiective, emoții și experiențe ale copilului, cât și la aspecte obiective, precum condițiile sale de trai. Este strâns legată de existența posibilității de autoîmplinire, a condițiilor optime de dezvoltare și a unui echilibru între plăcere și durere. Cercetările efectuate la nivel global arată că există o legătură directă între bunăstarea emoțională a elevilor și a cadrelor didactice în cadrul școlii și reușita școlară și prestația profesională. Astfel, promovarea bunăstării elevilor și profesorilor va determina îmbunătățirea rezultatelor educaționale și a calității proceselor educaționale în școală.

Ce înseamnă starea de bine (well- being) în educație? În mod evident, vorbim de un concept care nu este ușor de definit sau de operaționalizat. Bunăstarea elevilor (sau starea lor de bine) reprezintă un construct complex, multidimensional, care se referă la calitatea vieții școlare. Ca atare, ideea de stare de bine a elevilor încorporează dimensiuni psihologice, fizice și sociale, incluzând date obiective și subiective ale vieții acestora. Detaliind, putem spune că acest concept adună elemente ce țin, printre multe altele, de dezvoltarea psihologică și emoțională a copiilor (identitate și încredere, autogestionare, inițiativă, rezistență), de comportamentul social (empatie, grijă și respect față de sine și de alteritate, implicare civică), de relaționare (prietenie, echitate, atitudini prosociale, respect) sau de capacitatea mediului de învățare de a fi prietenos, suportiv, de a promova colaborarea, diversitatea sau disponibilitatea pentru dezvoltare. Toate aceste direcții și multe altele sunt fundamentale pentru a-l susține pe elev să învețe, să aibă succes în învățare, să devină o persoană competentă și capabilă să participe activ la viața școlară și, ulterior, la cea a societății.

Pentru cei mai mulți dintre noi, cele mai clare amintiri din copilărie sunt din familie, de la școală și din grupurile de prieteni. Rememorându-le, re trăim emoții diverse, de la fericire la frică, de la mândrie la rușine, de la milă la indignare. Cele mai multe dintre aceste emoții sunt generate de situațiile în care s-a produs învățarea școlară, de aceea este util să analizăm interdependența dintre emoții și învățare. Recunoaștem ușor când o lecție trezește încântarea copiilor pentru învățare, indiferent de spațiul cultural sau geografic. Cu toate acestea, dincolo de caracteristicile universale ale emoțiilor, conținutul, intensitatea, durata și frecvența acestei stări de încântare diferă foarte mult de la un elev la altul, de la un moment la altul. Reacțiile emoționale pe care le au copiii la grădiniță și la școală pot fi raportate, pe de o parte, la trăirile asociate cu munca școlară, cu reușita sau

insuccesul, iar pe de altă parte, pot fi interpretate din perspectiva interacțiunilor și relațiilor sociale la care aceștia participă.

Sălile de clasă sunt medii încărcate emoțional. Experiențele trăite de copii în mediul școlar au impact asupra capacității lor de a memora cunoștințe și a învăța, asupra implicării în munca școlară și, pe termen lung, asupra opțiunilor de carieră. Specialiștii în psihologia învățării avertizează în legătură cu complexitatea problematicii emoțiilor implicate în experiențele școlare. Când ne referim la procesul de învățare, avem de-a face cu cauze, efecte, elemente de context care generează numeroase variabile vizibile sau mai puțin vizibile în producerea învățării sau a stării de bine în școală, dar și a persistenței și a rezistenței la efort. Bucuria și furia, mândria și plictiseala, entuziasmul și frica afectează în moduri diferite felul în care învață copiii. Aceste emoții sunt influențate de factori care țin de:

- clasă (curriculum, mediul clasei);
- diferențe individuale (de exemplu, factori genetici sau care țin de temperament);
- factori externi (mediul familial, interacțiuni sociale).

Referindu-se la principalele tipuri de emoții trăite în contexte școlare, Pekrun (2014) ne oferă următoarea clasificare:

1. emoții de reușită, foarte frecvente în mediul școlar, sunt generate de activitățile specifice muncii școlare; de exemplu, bucuria de a învăța, mândria și speranța legate de succes sau anxietatea și rușinea asociate cu eșecul intră în această categorie; emoțiile de reușită au un impact foarte puternic asupra copiilor, în special când adulții importanți din viața acestora insistă asupra importanței reușitei sau asupra efectelor devastatoare ale eșecului;

2. emoții epistemice, declanșate de surpriza unei sarcini noi, trezesc curiozitatea, frustrarea sau confuzia legată de obstacole, respectiv încântarea copiilor când problema este rezolvată; aceste emoții sunt importante mai ales pentru învățarea unor sarcini noi, nerutiniere sau algoritmizate;

3. emoții generate de un subiect sunt activate în timpul lecțiilor; de exemplu, când elevul trăiește empatia sau entuziasmul unui personaj literar dintr-o operă pe care o studiază, bucuria transmisă de o pictură sau teama ori dezgustul trezite de probleme medicale; fie negative sau pozitive, aceste emoții pot trezi interesul pentru învățare;

4. emoții sociale sunt cele declanșate de interacțiunile și relațiile dintre profesori și elevi; pot reflecta simpatie, admirație, compasiune, invidie sau anxietate socială; astfel de emoții fiind importante, în special, în relația dintre profesor și elevi și în învățarea în grup. Numeroase cercetări

au fost desfășurate cu privire la emoțiile de reușită, în problema anxietății, aceasta reprezentând o barieră emoțională ce îi împiedică pe copii să fie implicați în clasă și să obțină rezultate bune la evaluare. De exemplu, anxietatea față de matematică (explorată mai mult, pentru că matematica reprezintă o disciplină importantă în evaluare) afectează strategiile de rezolvare a problemelor, rezultatele la teste și opțiunile viitoare de studiu. În același timp, s-a observat și faptul că nu toți copiii sunt marcați în același fel de emoții negative legate de învățarea școlară.

Emoțiile pozitive se asociază cu rezultate școlare mai bune, în timp ce emoțiile negative se corelează cu rezultate mai slabe în cazul elevilor mai puțin performanți. Tradiția centrată pe obiective în învățare pune în lumină frustrarea în fața efortului, dificultățile de autoreglare în învățare, respectiv impactul pe care îl au rușinea, mândria, anxietatea și speranța pe care le trăiesc elevii în activitățile școlare. În general, emoțiile pozitive (bucurie, speranță, mândrie) și emoțiile negative (mânie, anxietate, rușine, lipsă de speranță, plictiseală) sunt ambele legate de motivație și de implicare în învățare (Boekaerts, 2011; Pekrun, Goetz, Frenzel, Barchfeld, & Perry, 2011). Copiii trăiesc în sala de clasă și în situațiile de învățare școlară un registru foarte bogat de emoții. Dată fiind complexitatea managementului emoțiilor (la nivel personal și cu atât mai dificil la nivel de grup), este important să reflectăm asupra modului în care anumite stări emoționale constructive favorizează producerea învățării.

- Emoțiile afectează nu doar rezultatele la teste, ci afectează modul în care elevul se angajează în procesul cunoașterii și al formării abilităților.

- Este nerealist (și contraproductiv) să vedem câmpul învățării ca un spațiu neutru din punct de vedere emoțional.

- Dacă anumite emoții negative rezultă din dificultatea conținuturilor, putem adapta contextele de învățare, astfel încât să îmbunătățim și învățarea și să diminuăm trăirile emoționale negative (de exemplu, „Azi, iar ne predă fracții...”).

- Unii copii sunt afectați de calitatea interacțiunilor sociale sau de experiențe traumatizante din familie (de exemplu, separarea părinților), iar școlile au posibilități limitate să reducă reacțiile emoționale în astfel de situații, dar profesorii pot să minimalizeze impactul asupra copiilor. Profesorii nu ignoră emoțiile copiilor, ci, din contră, le validează, dar se concentrează pe sprijinirea învățării.

- Bucuria de a reuși într-o sarcină școlară poate diminua sentimentul de însingurare pe care îl poate resimți un copil. „Momentul de glorie” trăit de elev când este pe „scaunul autorului” poate

contrabalansa emoții negative pe care le-a resimțit în pauză, dacă nu se bucură de popularitate printre colegilor.

Când ne concentrăm pe reacțiile emoționale ale copiilor, putem obține numeroase indicii despre energia lor, despre implicarea în învățare, despre climatul clasei și despre relația pe care o avem cu grupul. Uneori, o asemenea imagine a dinamicii emoționale din clasă ne dă energie și ne arată că abordarea didactică este eficientă și potrivită. Alteori, tensiunile și conflictele din clasă, reflectate în furia copiilor, tristețe sau bucurie malițioasă se pot îndrepta ca un bumerang împotriva noastră. Managementul emoțiilor în grup nu este simplu, de aceea este util să analizăm în mod sistematic momentele, sarcinile, situațiile în care copiii sunt angajați în învățare, pentru a identifica tiparele comportamentale și sursele energetice. Este, de asemenea, util să evităm etichetarea elevilor ca fiind anxioși, plictisiți sau entuziaști, având ca reper un singur obiect de studiu. Grădinița și școala primară permit profesorilor să discute cu copiii despre emoțiile simțite, atât în contexte spontane, cât și ca procesare a experiențelor trăite în timpul lecțiilor. Ca profesori, este nevoie să fim sensibili și să ne purtăm cu delicatețe. Pe de o parte, exprimarea gândurilor despre emoții este influențată cultural. Pentru unii copii, trăirile lor emoționale țin strict de sfera privată. Aceștia se pot simți stânjeniți, dacă insistăm cu întrebări legate de modul în care se simt. Pe de altă parte, exprimarea emoțiilor și reflecția despre emoții evoluează în timp și se învață. Când termină școala primară, copiii deja știu să își cenzureze emoțiile în spațiul social.

Instituția de învățământ este cea care ar trebui să asigure bunăstarea profesorului care, la rândul lui, să o poată asigura la elevi. Este la fel de evident că bunăstarea profesorului nu poate fi asigurată exclusiv la nivelul școlii, și nici măcar la nivelul sistemului de învățământ. Ea depinde de mulți alți factori, cum ar fi: resursele financiare alocate, cadrul legal, serviciile de sănătate publică, mentalitățile și valorile promovate în societate, statutul social și prestigiul meseriei etc. Astfel, bunăstarea profesorilor depinde inclusiv de aspecte economice, sociale și culturale profunde, care nu pot fi rezolvate prin aceste standarde.

Politicile și inițiativele identificate în funcție de natura referinței lor la elementele de bunăstare

Bibliografie:

- Anca Nedelcu, Cătălina Ulrich Hygum, Lucian Ciolan, Florin Țibu, Educație cu stare de bine .După o rețetă româno-daneză București 2018
- Brillon M. Emoțiile pozitive, emoțiile negative și sănătatea. Iași:Polirom, 2010.

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ LA COPIII DE VÂRSTĂ PREȘCOLARĂ

PROF. ÎNV.PREȘC. ILEA CARMEN TEODORA

COLEGIUL NAȚIONAL „TITU MAIORESCU” AIUD

GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT „PRIMII PAȘI” AIUD

„Empatia este cheia tuturor relațiilor de succes. Ea reprezintă esența inteligenței emoționale.”-

Daniel Goleman

De la naștere până aproape de 3 ani copilul exprimă exact ceea ce simte. Odată cu trecerea acestei vârste copilul se inhibă emoțional odată cu învățarea de către acesta a regulilor sociale. Emoțiile au un rol fundamental, stimulează activitățile cognitive și comportamentele copilului. Dacă copilul învață să își controleze emoțiile, ele duc la dezvoltarea lui personală. Abilitatea cu care învață să își regleze emoțiile duce la o bună gestionare a emoțiilor negative. Odată dezvoltată aceasă abilitate vor fi puține probleme legate de comportamentul acestuia. Tot ceea ce înțelegem prin activitățile desfășurate la grupă duce la formarea acestuia pentru viață. Dacă copilul pleacă numai încărcat cu cunoștințe din diferite domenii, reușita lui în viață nu este asigurată.

Copilul trebuie învățat să se adapteze la mediul în care își desfășoară activitățile. Pentru aceasta are nevoie de abilități socio-emoționale. Copilul trebuie să știe să se accepte pe sine și pe cei din jur. Învățând de mic ce este empatia.

Copilul trebuie învățat să empatizeze unii cu ceilalți. Dar pentru a ști cum să facă acest lucru, trebuie să obișnuim copilul să se pună în situația celuilalt. Numai atunci când copilul va învăța să se pună în situația celuilalt, să simtă ce simte celălalt, va putea fi empatic cu acesta.

Copiii trebuie învățați să găsească ce au în comun cu ceilalți, să fie sensibili la emoțiile celorlalți. Problemele de comportament ale copiilor vin din neputința lor de a-și gestiona emoțiile, de a gestiona felul în care să răspundă la diferiți stimuli din exterior. Perioada preșcolară este o perioadă în care copilul acumulează cunoștințe într-un ritm alert, au loc schimbări în viața copilului (grădinița, bona), toate acestea sunt la pachet cu emoții ale copilului. Copilul, pentru a înfrunta toate aceste schimbări, trebuie învățat să gestioneze emoțiile, să dezvolte empatie, să nu aibă un comportament violent, să știe cum să facă față frustrărilor.

Inteligența emoțională este capacitatea de a recunoaște și gestiona propriile emoții într-un mod cât mai eficient. Domeniul psihologiei și al dezvoltării personale a fost mai aprofundat abia acum în ultimele decenii. Inteligența emoțională presupune atât cunoașterea propriilor emoții cât și gestionarea și controlul acestora. Inteligența emoțională la preșcolari se referă la gestionarea emoțiilor, la descoperirea emoțiilor proprii dar și ale celor din jur; inteligența emoțională înseamnă descoperirea empatiei dar și capacitatea de a forma relații de succes cu ceilalți copii. Preșcolarii învață totul prin joc așa este și în cazul înțelegerii emoțiilor și a dezvoltării inteligenței emoționale.

Copiii pot să își dezvolte inteligența emoțională cu ajutorul unor jocuri.

Roata Emoțiilor Prin acest joc copiii își pot descoperi și gestiona emoțiile. Jocul se poate juca în mai multe feluri. Copiii fie vor învăța roata și vor descrie emoția, fie vor indica emoția care îi caracterizează cel mai des și o vor analiza. Prin acest joc copiii fac cunoștință cu trăiri, stări și sentimente atât ale lor cât și ale colegilor de grupă, învățând cum să își gestioneze mai bine fiecare trăire.

Cartonașe cu diverse emoții desenate Acest joc îmbunătățește și ajută preșcolarii să înțeleagă sentimentele și emoțiile ce îi înconjoară. Copiii pot alege la întâmplare un cartonaș pe care este desenată o emoție. Ei trebuie să descrie în câteva propoziții scurte în ce situație întâlnim acea emoție, ce poate provoca acea emoție dar și cum putem gestiona această emoție.

Desen liber Poate cea mai bună modalitate de a descoperi ce se află în spatele fiecărui copil este desenul liber. Putem propune preșcolarilor un joc în acest sens. Preșcolarul poate desena ceva ce îl face fericit sau trist, pe baza imaginii să povestească mai multe recunoscându-și astfel emoțiile și învățând cum să își gestioneze mai bine fiecare trăire.

Așa da, așa nu! Ce simt dacă este așa? Acest joc presupune copiilor să își exprime părerea despre anumite comportamente/situații de viață pe baza unor imagini. Preșcolarii trebuie să recunoască emoția care reiese din comportamentul/ situația ilustrată încurajând astfel copiii să discute liber de emoții, trăiri și sentimente.

Ne jucăm cu marionete Acest joc presupune manevrarea marionetelor ce exprimă diverse emoții. Cu ajutorul acestor marionete copiii pot înțelege emoțiile oamenilor din jur dar și ce poate provoca acea emoție. Dar nu doar prin jocuri noi putem dezvolta inteligența emoțională a copiilor.

Poveștile terapeutice și diverse povești în care copiii află despre cum să-și gestioneze emoțiile, întregesc tabloul înțelegerii emoțiilor.



Bibliografie: 1.Cucoș, C., Pedagogie, Editura Polirom, Iași. D 'Hainaut, L., (1981), Programe de învățământ și educație permanentă, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1998; 2.Gheorghe Schwartz,Gabriela Kelemen, Olga D. Moldovan, Psihologia Copilului, Editura Universității "Aurel Vlaicu", Arad,2009. Webografie: <https://institutulbrainmap.ro/ce-este-inteligenta-emotionala-cum-o-dezvoltam/>

<https://bestkids.ro/blogs/articole-utile/ce-este-si-cum-dezvoltam-inteligenta-emotionala-a-copilului>

Webografie:<https://institutulbrainmap.ro/ce-este-inteligenta-emotionala-cum-o-dezvoltam/>
<https://bestkids.ro/blogs/articole-utile/ce-este-si-cum-dezvoltam-inteligenta-emotionala-a-copilului>

EFFECTIVE COMMUNICATION IN EDUCATION

Prof. Ilie Anca Laura, Lic. De Arte “Dimitrie Cuclin”, Galați

Every family has the potential to help their children thrive if the school system enables them to work together in order to make this potential a reality. Over the past decade, schools have used technology to communicate with their students' families, from texting services to online portals, which helped them disseminate information, ask questions, or gather perspectives on a child's progress or needs.

By prioritizing communication with families at the start of the school year, teachers can foster strong parent engagement, provide support for students and break down barriers; studies show us that the involvement of the family can lead to academic gain for pupils: better attendance, decreased behavioral problems at school, and, nonetheless higher grades and improved social skills.

- As a teacher, the first thing to do is to open reliable channels of communication, because not everyone communicates the same way, so we have to ask directly using an introductory phone call. This is a healthy way to start a relationship, but no matter the means of communication, the teacher must be clear and consistent, transparent and respectful. But one should not forget to be warm, because a little friendliness goes a long way.

The next thing teachers can do is to communicate OFTEN. A common mistake amongst educators is simply not communicating enough, or only reaching when there is a problem; so, the solution is to talk to parents regularly so they won't be on high alert when they hear from us. Home-school communication is more likely to be effective if it celebrates success. Be positive, because positivity is contagious! Teams who are positive achieve better results, so we have to share success often and not focus on the negative, even if it is hard not to do it.

- Don't make assumptions or put labels. No teacher should ever make assumptions about a student's home life; we don't know whether a student lives with both parents or no parent at all and we must acknowledge that families come in all shapes, sizes and backgrounds. The sooner we find out from direct sources about the family, the better for the student, because in this way we can find personalized ways for parents or carer to help the child.

Schools should listen to all parents and carers, including those who are not so involved in their child's achievement and progress, considering that this will help schools to pinpoint what is working well and what is not.

Parent-school communication will always require a mutual effort on both sides; teachers share their best practices, from in-school parent meetings and workshops to home visits, for building strong bonds with their students' families, from the first day of school to the last. Communication helps us exist within and connect to the world around us.

Webliography:

<https://www.edutopia.org/article/teacher-parent-communication-strategies-start-year-right/>

<https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/how-to-communicate-with-parents-effectively/>

**Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă,
adaptată nevoilor societății contemporane
Studiu cu aplicare pe o temă de Limba și literatura română, clasa a VI-a**

Prof. Ilie Claudia
Școala Gimnazială Constantin Brâncuși, Medgidia, jud. Constanța

I. Introducere

În contextul societății contemporane, marcată de schimbări rapide și de o diversitate socială tot mai accentuată, inteligența emoțională (IE) devine un pilon esențial în formarea elevilor. Dezvoltarea acestei dimensiuni în școală contribuie la formarea unor tineri echilibrați, empatici, capabili să gestioneze conflicte și să colaboreze eficient.

Disciplina *Limba și literatura română*, prin conținutul său literar și comunicativ, oferă un cadru ideal pentru cultivarea inteligenței emoționale. Povestirile, textele narrative sau lirice, discuțiile și reflecțiile stimulează exprimarea emoțiilor, înțelegerea celuilalt și dezvoltarea gândirii critice și empatică.

II. Inteligența emoțională – concept și importanță în educație

Inteligența emoțională include cinci dimensiuni-cheie:

1. Conștientizarea emoțiilor proprii
2. Controlul reacțiilor emoționale
3. Motivația intrinsecă
4. Empatia
5. Abilitățile sociale și relaționarea

În educație, promovarea IE:

- Susține climatul pozitiv în clasă
- Reduce anxietatea de performanță
- Îmbunătățește relațiile elev-elev și elev-profesor
- Favorizează învățarea colaborativă

III. Aplicabilitate practică – Studiu de caz

Tema didactică: Caracterizarea personajului dintr-un text narativ

Clasa: a VI-a

Text-suport: „Puiul” de Ioan Alexandru Brătescu-Voinești

Obiective cognitive și emoționale:

- Identificarea trăsăturilor personajului principal (Puiul)
- Dezvoltarea empatiei față de personaj
- Exprimarea propriilor emoții raportate la acțiunile personajului
- Încurajarea dialogului și reflecției în grup

Strategii didactice axate pe IE:

1. Jurnalul personajului – elevii scriu un scurt text din perspectiva Puiului, exprimând trăirile acestuia.
2. Discuții de grup – Ce ai fi făcut în locul Puiului? Ce sentimente ați avut când a rămas singur?
3. Scenarii alternative – Cum ar fi decurs povestea dacă Puiul ar fi ascultat de mama lui?
4. Harta emoțiilor – elevii notează pe un grafic emoțiile simțite de personaj în diferite momente ale acțiunii.
5. Feedback empatic – elevii formulează observații pozitive la adresa colegilor, legate de răspunsurile sau opiniile exprimate.

IV. Rezultate așteptate

Prin integrarea inteligenței emoționale în procesul de predare a limbii române:

Elevii dezvoltă competențe afective alături de cele cognitive.

Clasa devine un spațiu sigur pentru exprimarea gândurilor și emoțiilor.

Se reduce teama de greșeală și se încurajează sprijinul reciproc.

Copiii învață să recunoască și să gestioneze emoțiile proprii și ale altora.

V. Concluzie

Educația modernă nu poate ignora dimensiunea emoțională a învățării. Prin activități adaptate vârstei și conținutului, inteligența emoțională poate fi dezvoltată firesc în cadrul orelor de *Limba și literatura română*. Astfel, formăm nu doar elevi capabili din punct de vedere intelectual, ci și oameni echilibrați, empatici și adaptabili – exact ceea ce societatea contemporană are nevoie.

PLAN DE LECȚIE – CLASA a VI-a

Disciplina: Limba și literatura română

Tema: Caracterizarea personajului – „Puiul” de Ioan Alexandru Brătescu-Voinești

Durata: 50 minute

Tipul lecției: Consolidare și aprofundare prin metode centrate pe inteligența emoțională

1. Competențe specifice vizate:

4.1. Exprimarea opiniei despre personaje sau întâmplări, utilizând exemple din text.

3.2. Identificarea emoțiilor și atitudinilor personajelor.

5.3. Participarea activă la interacțiuni în grup, cu respectarea regulilor de comunicare.

2. Obiective operaționale

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice trăsături ale personajului Puiul din text.
- Exprime empatie față de situația personajului.
- Compare emoțiile proprii cu cele ale personajului.
- Formuleze opinii și sugestii într-un dialog colaborativ.

3. Metode și tehnici didactice

Discuția dirijată

Jurnalul personajului

Harta emoțiilor

Învățarea în perechi

Feedback empatic

4. Resurse

Textul literar (fragment sau integral)

Fișă de lucru (vezi mai jos)

Tablă/flipchart

Markere, stickere colorate

FIȘĂ DE LUCRU – „Puiul”, ” de Ioan Alexandru Brătescu-Voinești

Nume: _____

Data: _____

I. Înțelegerea textului

1. Scrie 2 trăsături ale personajului Puiul și susține-le cu un fragment din text.

Trăsătura 1: _____

Exemplu: _____

Trăsătura 2: _____

Exemplu: _____

II. Jurnalul personajului

 Imaginează-ți că ești Puiul și scrii într-un jurnal ce ai simțit când mama ta a plecat.

Scrie 4-5 rânduri:

Dragă jurnalule, ...

III. Harta emoțiilor

Completează următoarea schemă (se poate face și vizual, pe foaie sau flipchart):

Situația	Emoția resimțită de Pui	Emoția ta ca cititor

Mama îl avertizează

Rămâne singur și rănit

Se apropie sfârșitul

IV. Gânduri empatice

Scrie un mesaj scurt către Puiul, ca și cum i-ai fi prieten:

 „Dragă Puiule, dacă aș fi fost acolo cu tine, ți-aș fi spus...”

V. Reflecție finală (discuție cu clasa)

A fost corectă decizia Puiului de a nu asculta de mama lui?

Ce ai face tu în locul lui?

Ai învățat ceva despre tine din această poveste?

Bibliografie generală – inteligența emoțională și educația

1. Goleman, Daniel – Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2008.
2. Goleman, Daniel – Inteligența socială, Editura Curtea Veche, București, 2009.
3. Roco, Mihail – Creativitate și inteligență emoțională, Editura Polirom, Iași, 2004.
4. Salovey, Peter & Mayer, John D. – Emotional Intelligence (articol), 1990.
5. Cerghit, Ioan – Metode de învățământ, Editura Polirom, Iași, 2006.
6. Cucoș, Constantin – Psihopedagogie, Editura Polirom, Iași, 2006.
7. Stan, Elena – Dezvoltarea competențelor socio-emoționale la copii, Editura Didactica Publishing House, București, 2020.
8. OECD – Social and Emotional Skills: Well-being, connectedness and success, OECD Education and Skills, 2021.

Bibliografie didactică – limba română, clasa a VI-a

9. Brătescu-Voinești, Ioan Al. – Puiul, în Scrieri alese, Editura Minerva, București.
10. Programa școlară pentru disciplina Limba și literatura română, clasele V–VIII, MEN, 2017.

11. Manual de Limba și literatura română, clasa a VI-a, Editura Art, 2023.
12. Bocoș, Marius – Didactica limbii și literaturii române, Editura Paralela 45, Pitești, 2019.

Importanța educației emoționale în prevenirea violenței și a bullyingului în școli

Prof Ilie Gina Cristina
Liceul cu Program Sportiv „Helmut Duckadam”

Introducere

În ultimii ani, fenomenul violenței și al bullyingului în școli a devenit o problemă socială gravă, cu implicații profunde asupra sănătății emoționale, psihice și chiar fizice a elevilor. Statisticile internaționale și naționale arată o creștere alarmantă a agresiunilor verbale, fizice și psihologice în mediul educațional, iar consecințele acestora afectează nu doar victimele directe, ci și climatul general al școlii, performanțele academice și sănătatea mintală a tuturor elevilor.

În acest context, educația emoțională se conturează ca una dintre cele mai eficiente soluții de prevenire și diminuare a acestor fenomene. Dezvoltarea inteligenței emoționale, a empatiei, a abilităților sociale și a competențelor de reglare emoțională poate transforma mediul școlar într-un spațiu sigur, în care respectul, toleranța și comunicarea sănătoasă să devină norme.

Scopul prezentului eseu este de a evidenția rolul fundamental pe care educația emoțională îl are în prevenirea violenței și a bullyingului în școli, prin dezvoltarea unor competențe socio-emoționale solide în rândul elevilor.

I Definirea bullying-ului și a violenței în școală

În mediul educațional contemporan, fenomenul violenței și al bullying-ului reprezintă o preocupare majoră pentru cadrele didactice, părinți, specialiști în educație și autorități. Prevenirea acestor comportamente începe cu o înțelegere clară și nuanțată a termenilor implicați.

1.1 Definirea bullying-ului

Termenul **bullying** desemnează o formă de comportament agresiv, intenționat și repetat, prin care o persoană sau un grup încearcă să rănească, să umilească sau să domine o altă persoană percepută ca fiind mai slabă sau vulnerabilă. Definiția recunoscută la nivel internațional a fost formulată de cercetătorul suedez Dan Olweus, unul dintre pionierii studiilor despre bullying, care afirmă că:

„Bullying-ul este un comportament ostil, intenționat, care implică un dezechilibru de putere și care se manifestă în mod repetat de-a lungul timpului” (Olweus, 1993).

Caracteristicile esențiale ale bullying-ului sunt:

- ✓ Intenția de a face rău verbal , fizic și/sau emotional,
- ✓ Dezechilibru de putere- agresorul se afla într-o poziție dominant, fie prin forță fizica, popularitate sau statut social,
- ✓ Repetitivitatea- comportamentul nu este un incident izolat, ci se produce în mod constant sau recurrent,
- ✓ **Impactul negativ asupra victimei**, care poate suferi traume emoționale, scăderea stimei de sine, izolare sau anxietate.

1.2 Formele bullying-ului în școli

Fenomenul bullying-ului poate lua mai multe forme, fiecare având efecte negative asupra climatului școlar:

- ✓ **Bullying verbal**- insulte, porecle jignitoare, tachinări, amenințări,
- ✓ **Bullying fizic** – lovituri, înbrânceli, distrugerea obiectelor personale ale victimei;
- ✓ **Bullying relațional (social)**- excludere din grup, răspândirea de zvonuri, manipularea relațiilor sociale pentru a izola victima,
- ✓ **Cyberbullying** – hărțuire prin intermediul internetului, rețelelor sociale sau telefonului mobil (mesaje jignitoare, fotografii umilitoare, amenințări online).

1.3 Definirea violenței în școală

Violența școlară se referă la orice formă de comportament agresiv, fizic sau psihologic, care are loc în spațiul educațional și care afectează siguranța, integritatea sau sănătatea emoțională a membrilor comunității școlare.

Violența poate proveni din partea elevilor, profesorilor sau chiar a părinților și poate include:

- ✓ Agresiuni fizice directe (bătăi, loviri, înbrânceli),
- ✓ Agresiuni verbal (insulte, amenințări, înjurături),
- ✓ Umilință publică, ridiculizare sau discriminare),
- ✓ Intimidare sau șantaj,
- ✓ Abuz emoțional sau psihologic,
- ✓ Distrugerea bunurilor personale.

Trebuie subliniat că, deși bullying-ul este o formă de violență, nu toate actele de violență din școală se încadrează în definiția bullying-ului. Spre exemplu, un conflict spontan sau un incident izolat între doi elevi de forțe egale nu poate fi considerat bullying.

1.4 Specificul bullying-ului în școlile românești

În România, bullying-ul a devenit un fenomen tot mai vizibil, în special în ciclul gimnazial și liceal.

Conform studiilor realizate de **Organizația Salvați Copiii România**:

- 73% dintre elevii români afirmă că au fost martori la situații de bullying în școală;
- 40% dintre elevi declară că au fost victime directe ale acestui fenomen;
- 63% dintre elevi consideră că școala nu ia suficiente măsuri pentru prevenirea bullying-ului.

Aceste date confirmă necesitatea unor programe educaționale susținute care să abordeze problema nu doar prin sancțiuni, ci prin dezvoltarea empatiei, a competențelor emoționale și a unui climat de siguranță în școli.

Prin urmare, înțelegerea corectă a conceptelor de bullying și violență școlară este esențială pentru a putea combate eficient aceste comportamente. Educatorii, elevii și părinții trebuie să cunoască semnele bullying-ului și să înțeleagă implicațiile sale pe termen lung. Numai prin conștientizare, prevenție și educație emoțională sistematică se poate construi un mediu școlar sigur, incluziv și favorabil dezvoltării armonioase a tuturor elevilor.

II Rolul educației emoționale în prevenirea violenței și a bullying-ului în școli

Combaterea violenței și a bullying-ului în mediul școlar nu poate fi realizată doar prin sancțiuni, reguli stricte sau supraveghere sporită. Experiența educațională internațională și studiile de specialitate demonstrează că o soluție cu adevărat eficientă pe termen lung o reprezintă integrarea sistematică a **educației emoționale** în viața școlii. Dezvoltarea competențelor socio-emoționale în rândul elevilor contribuie nu doar la prevenirea agresiunii, ci și la formarea unui climat școlar pozitiv, bazat pe respect, empatie și cooperare.

În continuare, voi detalia principalele moduri prin care educația emoțională contribuie la prevenirea violenței și a bullying-ului în școli.

2.1 Dezvoltarea empatiei și a înțelegerii emoționale

Empatia – capacitatea de a recunoaște, înțelege și trăi emoțiile celorlalți – reprezintă un factor esențial în reducerea comportamentelor agresive. Elevii care învață să se pună în locul celuilalt devin mai conștienți de impactul propriilor acțiuni asupra colegilor și sunt mai puțin predispuși să rănească intenționat.

Exemple concrete:

- Activitățile de identificare și analiză a emoțiilor personajelor literare sau reale contribuie la înțelegerea emoțiilor altora.
- Exercițiile de „perspectivă inversă”, prin care elevii sunt provocați să-și imagineze cum s-ar simți în locul victimei unui act de bullying, stimulează compasiunea și reduce toleranța față de violență.

Prin dezvoltarea empatiei, elevii încep să perceapă bullying-ul nu ca pe o simplă glumă, ci ca pe un comportament profund dăunător.

2.2 Reglarea emoțională și gestionarea conflictelor

Comportamentele violente apar adesea ca reacții impulsive la emoții intense precum furia, frustrarea sau gelozia. Prin educația emoțională, elevii învață să își identifice stările emoționale, să le înțeleagă originea și să aplice strategii sănătoase de reglare emoțională.

Exemple concrete:

- Exerciții de respirație și mindfulness, aplicate în momente tensionate, reduc impulsivitatea.
- Tehnici de exprimare non-agresivă a nemulțumirilor (comunicare asertivă) înlocuiesc violența verbală sau fizică.
- Jocurile de rol, prin care elevii simulează conflicte și exersează soluționarea lor pe cale pașnică, contribuie la prevenirea escaladării situațiilor.

2.3 Îmbunătățirea abilităților sociale și de comunicare

Lipsa abilităților sociale, dificultățile de comunicare sau nesiguranța personală pot conduce la marginalizare, conflicte sau chiar la apariția bullying-ului. Educația emoțională sprijină dezvoltarea următoarelor competențe:

- Comunicarea eficientă și respectuoasă;
- Ascultarea activă și înțelegerea punctului de vedere al celuilalt;
- Exprimarea emoțiilor și nevoilor personale într-un mod sănătos;
- Cooperarea și negocierea în cadrul grupului.

Elevii care dețin astfel de abilități gestionează mai bine relațiile interpersonale și sunt mai puțin predispuși la agresivitate sau excludere socială.

2.4 Crearea unui climat școlar pozitiv și incluziv

Școlile care integrează educația emoțională în activitățile zilnice creează un mediu în care elevii se simt acceptați, sprijiniți și valorizați. Într-un astfel de climat:

- Scade semnificativ toleranța față de bullying și violență;
- Victimele bullying-ului primesc sprijin din partea colegilor, nu sunt izolate;
- Agresorii înțeleg consecințele comportamentelor lor și sunt ghidați spre soluții pozitive.

Studiile arată că în școlile cu programe consistente de educație socio-emoțională, cazurile de bullying și violență scad semnificativ, iar elevii manifestă o implicare mai mare în activitățile educaționale.

2.5 Creșterea stimei de sine și a rezilienței în rândul victimelor

Educația emoțională nu îi sprijină doar pe potențialii agresori să-și controleze comportamentele, ci și pe elevii vulnerabili, care pot deveni victime ale bullying-ului. Prin dezvoltarea conștientizării emoționale și a stimei de sine, elevii învață să-și apere limitele, să caute sprijin și să gestioneze mai bine situațiile dificile.

Exemple concrete:

- Atelierele de autocunoaștere și exprimare a emoțiilor ajută elevii să devină mai încrezători și să nu tolereze abuzurile.
- Simularea situațiilor de bullying, în care se exersează reacții sănătoase (apelarea la un adult, respingerea comportamentului agresiv) consolidează reziliența victimelor.

Așadar, rolul educației emoționale în prevenirea violenței și a bullying-ului nu poate fi subestimat. Aceasta reprezintă o soluție profundă și eficientă, care acționează nu doar asupra comportamentelor, ci și asupra cauzelor lor emoționale. Prin educație emoțională, școala nu formează doar elevi performanți, ci și indivizi echilibrați, empatici și responsabili, capabili să construiască relații sănătoase și să respingă violența sub toate formele ei.

III. Exemple de bune practici în prevenirea violenței și a bullying-ului prin educație emoțională

Prevenirea violenței și a bullying-ului în școli nu se poate realiza doar prin teorie sau prin măsuri punitive aplicate ulterior producerii incidentelor. Experiența internațională și națională demonstrează că cele mai eficiente rezultate în diminuarea comportamentelor agresive și în crearea unui climat școlar sigur se obțin prin implementarea unor programe structurate de educație emoțională, adaptate vârstei și specificului socio-cultural al elevilor.

În această secțiune voi prezenta câteva exemple concrete de astfel de programe și inițiative, care pot servi drept modele de bună practică pentru școlile din România și nu numai.

4.1. Programul RULER (Yale Center for Emotional Intelligence, SUA)

RULER este un program dezvoltat de **Marc Brackett** și echipa sa de la Yale University, fiind implementat cu succes în sute de școli din Statele Unite și din alte țări. Acronimul RULER face referire la principalele competențe socio-emoționale dezvoltate în cadrul programului:

- Recognizing emotions (Recunoașterea emoțiilor)
- Understanding emotions (Înțelegerea emoțiilor)
- Labeling emotions (Etichetarea emoțiilor)
- Expressing emotions (Exprimarea emoțiilor)
- Regulating emotions (Reglarea emoțiilor)

Programul RULER include:

- Ateliere interactive pentru elevi, profesori și părinți;
- Materiale vizuale și activități practice pentru identificarea și gestionarea emoțiilor;
- Crearea unei „hărți emoționale” în fiecare clasă, unde elevii își exprimă stările emoționale zilnic;
- Dezvoltarea empatiei, a comunicării non-violente și a capacității de rezolvare a conflictelor.

Studiile de evaluare a RULER arată o reducere semnificativă a incidentelor de bullying și o îmbunătățire a relațiilor interpersonale în școlile participante.

4.2. Programul CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning)

CASEL este o organizație internațională care oferă un cadru bine structurat pentru dezvoltarea educației socio-emoționale (Social and Emotional Learning – SEL) în școli. Programul CASEL propune 5 competențe-cheie:

- Conștientizarea de sine
- Autoreglarea emoțională
- Conștientizarea socială
- Abilitățile de relaționare
- Luarea deciziilor responsabile

Prin activități practice, proiecte de grup, jocuri de rol și integrarea educației emoționale în curriculumul zilnic, școlile participante raportează:

- Reducerea cazurilor de bullying și violență;
- Creșterea empatiei și a comportamentelor prosociale;
- Îmbunătățirea performanțelor academice.

4.3. Campania „Stop bullying!” – România

La nivel național, organizații precum **Salvați Copiii România**, Inspectoratele Școlare și diverse ONG-uri au implementat în ultimii ani campanii de prevenire a bullying-ului și de promovare a educației emoționale. Printre acestea, campania „**Stop bullying!**”, desfășurată în mai multe școli din țară, include:

- Ateliere de conștientizare a efectelor bullying-ului;
- Jocuri de rol și discuții despre empatie și respect;
- Ghiduri pentru profesori și părinți privind gestionarea situațiilor de bullying;
- Implicarea elevilor în crearea unor reguli de clasă bazate pe respect reciproc.

Evaluările acestor campanii arată o îmbunătățire a climatului școlar și o scădere a incidentelor de bullying acolo unde educația emoțională a fost integrată constant.

4.4. Exemple de bune practici la nivel de clasă și școală

Dincolo de programele instituționalizate, există numeroase inițiative locale și activități care contribuie la prevenirea bullying-ului:

- **Colțul emoțiilor** – spațiu dedicat în sala de clasă unde elevii își exprimă stările emoționale zilnic, prin bilețele, pictograme sau semne colorate.
- **Ora de dirigenție cu tematică emoțională** – dedicarea unor ore săptămânale pentru dezvoltarea empatiei, autocunoașterii și gestionării conflictelor.
- **Teatru forum** – metodă prin care elevii simulează situații de bullying și discută soluții posibile, învățând să intervină și să sprijine victimele.
- **Ateliere pentru părinți** – implicarea familiei în înțelegerea și susținerea educației emoționale, pentru o abordare coerentă școală-acasă.

Aceste exemple de bune practici demonstrează că prevenirea bullying-ului și a violenței nu este un ideal utopic, ci un obiectiv realizabil prin aplicarea consecventă a programelor de educație emoțională. Cheia succesului constă în implicarea activă a profesorilor, elevilor, părinților și comunității, precum și în adaptarea metodelor la nevoile specifice ale fiecărei școli.

Concluzii

Violența și bullying-ul în școli reprezintă o problemă complexă, cu efecte pe termen lung asupra dezvoltării psiho-emoționale, sociale și educaționale a elevilor. Datele statistice naționale și

internaționale confirmă gravitatea fenomenului și necesitatea adoptării unor măsuri eficiente, centrate nu doar pe sancțiuni, ci pe prevenție și educație.

În această perspectivă, **educația emoțională** s-a dovedit a fi una dintre cele mai eficiente și durabile soluții pentru prevenirea violenței și a bullying-ului în mediul școlar. Dezvoltarea empatiei, a reglării emoționale, a abilităților sociale și a stimei de sine, prin programe structurate de educație emoțională, conduce la:

- Scăderea frecvenței comportamentelor agresive și a incidentelor de bullying;
- Creșterea capacității elevilor de a gestiona conflictele într-un mod pașnic;
- Îmbunătățirea climatului școlar, cu efecte pozitive asupra relațiilor dintre elevi și dintre elevi și profesori;
- Formarea unor tineri echilibrați, responsabili și capabili să construiască relații sănătoase în societate.

Exemplele de bune practici analizate – atât programele internaționale precum RULER sau CASEL, cât și inițiativele naționale – demonstrează că schimbarea este posibilă atunci când educația emoțională este integrată constant în procesul educațional și susținută de toți actorii implicați: profesori, elevi, părinți și autorități.

În concluzie, educația emoțională nu este un „lux” sau o activitate opțională, ci o investiție strategică în siguranța și sănătatea emoțională a elevilor și, implicit, în viitorul societății.

Bibliografie

1. Brackett, Marc, Permiseunea de a simți, Editura Publica, București, 2022
2. CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), Social and Emotional Learning Core Competencies, 2020 Disponibil online la: <https://casel.org>
3. Goleman, Daniel, Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2018
4. Olweus, Dan, Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford: Blackwell Publishing, 1993
5. Radu, V., & Răduț-Taciu, M., Inteligența emoțională și educația, Editura Presa Universitară Clujeană, cluj-Napoca, 2021
6. Salovey, P., & Mayer, J. D., Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 1990.
7. Salvați Copiii România, Studiu național privind fenomenul bullying în școlile din România, 2022 Disponibil online la: <https://salvaticopiii.ro>
8. UNESCO, Behind the numbers: Ending school violence and bullying. Paris: UNESCO Publishing, 2020

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Studiu de specialitate

Prof. ILIESCU MARIA CECILIA
Școala Gimnazială „Traian”, Pitești -Argeș

Teoria inteligențelor multiple este cheia succesului în demersul didactic modern. Cu ajutorul acestor informații, s-au echilibrat tehnicile de predare-învățare pentru fiecare participant în actul educației. Reamintindu-ne că în anii de școală de până în Revoluție, datoria noastră era să reținem date importante la istorie, să reproducem comentarii literare și să folosim formule matematice, realizăm că sistemul tradițional de educație era axat pe memorare și logică matematică. Dar cum rămâne cu elevii pasionați de sport care reușesc să fie performanți, utilizându-și abilitățile lor? Nu așa am obținut performanțe de-a lungul timpului și eram recunoscuți în lume prin Nadia Comăneci sau Ivan Patzaichin?

Ideea că nu toată lumea reacționează la aceiași stimuli în procesul de învățare l-a determinat pe profesorul Howard Gardner, de la Universitatea Harvard, să pună sub semnul întrebării felul în care este organizat sistemul educațional la nivel global. Așa a luat naștere, în 1983, Teoria Inteligențelor Multiple, care a evoluat într-o știință de sine stătătoare îmbrățișată de profesori și educatori din lumea întreagă. Rezultatul? Elevi mai implicați în procesul de învățare și apreciați la adevărata lor valoare!

Pornind de la ideea că viziunea asupra capacității intelectuale este una limitată, Gardner a teoretizat existența a opt inteligențe distincte, sugerând chiar prezența celei de-a noua, așa zisa inteligență existențială. În opinia sa, fiecare dintre noi suntem un amalgam unic de abilități și talente, iar capacitatea de memorare sau logică nu sunt singurele elemente care ne definesc. Un copil poate să aibă o ureche muzicală excelentă, dar de asemenea poate să spună povești cu talent, să se orienteze foarte bine în spațiu și să înțeleagă emoțiile celorlalți dintr-o singură privire.

Așadar, felul în care sunt combinate aceste inteligențe multiple este ceea ce ne diferențiază ca indivizi și determină apoi modul în care rezolvăm probleme și evoluăm ulterior. Însă tocmai aceste diferențe devin o provocare pentru sistemul tradițional de educație, care presupune că toată lumea e la fel, deci învață la fel. Poate acesta este motivul pentru care majoritatea copiilor nu se simt stimulați sau apreciați la adevărata lor valoare într-o sală tradițională de clasă.

Deschiderea inteligențelor multiple spre problematica inteligenței emoționale este realizată din perspectivă pedagogică. În acest sens evidențiem relațiile existente între teoriile multiple ale inteligenței și teoriile psiho- logice ale învățării, pe de o parte, între inteligențele multiple, susținute emoțional și metodologia instruirii, pe de altă parte.

Inteligența emoțională valorifică, în mod special, resursele pe care le oferă inteligența interpersonală (socială) și intrapersonală, în contexte didactice și extradidactice, deschise spre toate celelalte inteligențe multiple.

În cadrul acestui model, perfecționat în timp, după cel inițiat în 1983, Gardner evidențiază faptul că „o inteligență trebuie să fie susceptibilă de a fi codificată într-un sistem de simboluri – un sistem cultural de sensuri care preia și transmite forme importante de informație”. Acest sistem cultural „mediază calitatea educației pe căi de cunoaștere formale, care susțin capacitatea generală și specială de învățare pe o bază specifică proprie fiecărui tip de inteligență, care poate fi identificată și accentuată în cazul fiecărei personalități în procesul pedagogic și social de formare și dezvoltare – inteligența: muzicală, corporal-chinestezică, logico-matematică, lingvistică, spațială, interpersonală, naturalistă”.

Inteligențele multiple sunt promovate de Gardner ca modele de abordare a personalității educatului (elevului), a resurselor de care dispune acesta, valorificabile în activitatea didactică și extradidactică. Ele nu se reduc la inteligența verbală și logico-matematică, evaluate prin teste în mod special în mediul școlar. Toate celelalte inteligențe multiple (muzicală, vizual-spațială, corporal-chinestezică, naturală, interpersonală / socială, intrapersonală), raportate la resursele cognitive generale ale inteligenței verbale și logico-matematice, oferă căi de învățare specifice, valorificabile din două perspective:

- a) pentru a eficientiza activitățile de instruire în clasă și în afara clasei;
- b) pentru a optimiza deciziile de orientare școlară și profesională din învățământul primar (în funcție de resursele speciale, naturale ale inteligenței muzicale, corporal-chinestezice și vizual- auditive) și cele ulterioare din învățământul secundar și superior, valabile inclusiv la nivel de consiliere (ghidare) în carieră.

La nivel pedagogic, Gardner promovează „o viziune alternativă, radical diferită asupra minții și care generează o viziune foarte diferită asupra școlii”, care „valorifică știința cogniției (studiul minții) și neuropsihologia (studiul creierului)”.

Inteligențele multiple oferă „noi orizonturi” în zona relațiilor de interacțiune posibile și necesare între resursele cognitive și resursele socioafective ale învățării eficiente, organizată formal și nonformal în context școlar și extrașcolar, cu numeroase deschideri spre spațiul și timpul nemărginit al educației informale. În această perspectivă, cea mai largă și directă deschidere este cea oferită de inteligența interpersonală, apropiată de inteligența socială, care evidențiază importanța interacțiunilor sociale care susțin în plan cognitiv, dar mai ales noncognitiv, învățarea eficientă.

O deschidere specială spre inteligența emoțională este și cea oferită de inteligența intrapersonală, care probează capacitatea elevului de autocunoaștere a propriilor resurse cognitive, dar și noncognitive, afectiv- motivaționale, care îndeplinesc funcția importantă de dinamizare pozitivă a acțiunii de învățare/autoînvățare, integrată socioafectiv în activitatea de instruire / autoinstruire școlară și extrașcolară eficientă. În ultimă instanță, în realizarea unei activități eficiente, determinantă este „inteligența intrapersonală care permite individului să se înțeleagă pe sine și să lucreze cu sine” pe fondul îmbinării optime a unui „amalgam de componente interpersonale și intrapersonale”.

Inteligența emoțională poate valorifica pedagogic toate resursele psihologice ale inteligențelor multiple, necesare pentru proiectarea curriculară eficientă a oricărei activități de instruire, organizată formal și non- formal în cadrul procesului de învățământ. În această perspectivă, este construită ipoteza conform căreia „emoțiile pot fi inteligente”. Ea este probată în contextul practicii educației și a instruirii în măsura în care sunt respectate următoarele trei principii:

- a) principiul optimizării relației dintre IQ și inteligența emoțională;
- b) principiul valorificării resurselor inteligenței emoționale la nivel de „modalități de ridicare a moralului” celui ce învață eficient;
- c) principiul integrării depline a inteligenței emoționale în acea capacitate a personalității umane care exprimă „aptitudinea de a te stăpâni”.

Competențele inteligenței emoționale concentrează „un set de capacități” generale care vizează:

- 1) Cunoașterea propriilor emoții personale – „piatra de temelie a inteligenței personale”;
- 2) Gestionarea emoțiilor pentru echilibrarea permanentă a relațiilor cu mediul extern și intern;
- 3) Motivarea de sine care presupune „autocontrol emoțional focusat pe scopuri productive”;
- 4) Recunoașterea emoțiilor celorlalți (parteneri, colaboratori, adversari etc.) în condiții de empatie (pedagogică, în cazul profesorilor);
- 5) „Interacțiunea pozitivă cu ceilalți”, bazată pe resursele inteligenței interpersonale (sociale) și intrapersonale (în termenii teoriei inteligențelor multiple a lui H.Gardner).

La nivel de curriculum, Goleman propune o disciplină de învățământ – Știința Sinelui, care proiectează „ABC-ul educației emoționale”, în funcție de competențele cheie ale inteligenței emoționale

Este evidentă importanța inteligenței emoționale, care este raportată la teoria inteligențelor multiple. Modelul inteligențelor multiple, dezvoltat de Gardner, a fost reconstituit din perspectivă pedagogică. El fixează resursele psihologice ale învățării eficiente și ale orientării școlare și profesionale, valorificabile în context deschis. Analiza pedagogică a inteligențelor multiple este realizată la nivelul raportării acestora la două teorii psihologice ale învățării (Galperin; Bruner) și la principalele categorii de metode didactice. Deschiderea spre inteligența emoțională permite fixarea principalelor competențe generale, aflate la baza construcției unui curriculum pentru educația emoțională.

Bibliografie

- 1.GARDNER, H. Inteligențe multiple. Noi orizonturi / Traducere. București, Ed.Sigma, 2015.
- 2.CRISTEA, S. Teorii ale învățării. Modele de instruire. București, Ed. Didactică și Pedagogică-R.A., 2005.
- 3.CERGHIT, I. Metode de învățământ. Ediția a IV-a, revăzută și adăugită. Iași, Ed. Polirom, 2006.
- 4.CRISTEA, S. Concepte fundamentale în pedagogie. Vol.10. Metodologia instruirii în cadrul procesului de învățământ. Metode și tehnici didactice. București, Ed. Didactica Publishing House, 2018.
- 5.GOLEMAN, D. Inteligența emoțională / Traducere. București, Ed. Curtea Veche, 2001.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

prof. Ilincar Valerica

Școala Gimnazială Nr. 16 Take Ionescu Timișoara

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a recunoaște, învăța și gestiona propriile emoții, precum și de a interacționa eficient cu ceilalți printr-o bună înțelegere a sentimentelor lor. Această competență, dezvoltată inițial de psihologul Daniel Goleman, este mai importantă ca niciodată în contextul unei lumi aflate într-o continuă schimbare. Educația, ca pilon fundamental al societății, trebuie să integreze aceste principii pentru a forma generații pregătite să facă față provocărilor contemporane.

Societatea de astăzi cere din ce în ce mai mult dezvoltarea abilităților socio-emoționale, mai ales în fața unui mediu profesional ce privilegiază colaborarea, comunicarea și adaptabilitatea. De aceea, un sistem educațional orientat exclusiv spre acumularea de cunoștințe cognitive nu mai este suficient. Inteligența emoțională oferă elevilor un set de unelte esențiale: autocunoașterea, empatia, reziliența și capacitatea de a gestiona conflictele. Aceste abilități nu doar că ajută la crearea unui mediu de învățare pozitiv, dar pregătesc elevii să devină cetățeni echilibrați și responsabili.

Un exemplu concret al relevanței inteligenței emoționale în școli este necesitatea gestionării stresului și a anxietății. Elevii se confruntă cu presiuni crescânde legate de performanță, iar aceste emoții, dacă nu sunt gestionate corespunzător, pot duce la rezultate academice slabe și probleme de sănătate mentală. Introducerea unor programe educaționale dedicate dezvoltării competențelor emoționale poate preveni astfel de situații. Activități precum discuțiile despre emoții în grupuri mici, exercițiile de meditație sau simulările de situații practice pot fi de un real ajutor.

Mai mult, inteligența emoțională stimulează empatia și construirea de relații armonioase. Un elev care învață să înțere în pielea celuilalt va fi un adult mai capabil să colaboreze și să rezolve conflictele în mod constructiv. De exemplu, în mediul profesional, angajații cu un nivel ridicat al empatiei tind să formeze echipe mai unite, contribuind astfel la succesul organizației. La nivel educațional, empatia poate fi cultivată prin proiecte de grup, activități de voluntariat sau prin intermediul unor lecții tematice despre diversitate și incluziune.

Profesorii joacă un rol esențial în promovarea inteligenței emoționale. Ei nu doar predau cunoștințe, ci influențează dezvoltarea personalității elevilor. De aceea, formarea continuă a cadrelor didactice este crucială. Profesorii trebuie să fie capabili să creeze un mediu de învățare sigur emoțional, în care elevii să se simtă acceptați și respectați. Prin exemplu personal, aceștia pot demonstra gestionarea calmă a emoțiilor și importanța respectării sentimentelor celorlalți.

Integrarea inteligenței emoționale în educație nu este doar o responsabilitate a școlilor, ci și a familiilor și a comunității. Părinții, de exemplu, pot susține dezvoltarea acestor competențe prin oferirea unui mediu afectiv stabil și prin încurajarea exprimării libere a emoțiilor. Totodată, colaborarea între părinți, profesori și specialiști în psihologie poate facilita implementarea unui program coerent de educație socio-emoțională.

În acest context, se impune necesitatea unor politici publice care să sprijine promovarea inteligenței emoționale în școli. Guvernele pot încuraja introducerea unor module obligatorii de educație socio-emoțională și pot aloca resurse pentru formarea profesorilor în această direcție. Totodată, parteneriatele între instituțiile de învățământ și organizațiile non-guvernamentale pot

sprijini derularea unor programe practice, care să permită aplicarea teoriei în contexte reale. Exemple de astfel de inițiative au fost deja implementate cu succes în alte țări, arătând că inteligența emoțională nu este doar un ideal, ci o realitate tangibilă, cu beneficii clare.

Privind în ansamblu, promovarea inteligenței emoționale reprezintă o investiție în viitor. Elevii care învață să-și gestioneze emoțiile, să empatizeze și să colaboreze devin adulți pregătiți să contribuie la o societate mai echilibrată și mai armonioasă. Este timpul ca educația să depășească granițele cunoștințelor academice și să pună accent pe dezvoltarea umanității în toate dimensiunile sale. Numai printr-o abordare holistică, care integrează dimensiunea emoțională, putem spera la un viitor educațional echilibrat, adaptat cerințelor societății contemporane.

Bibliografie

Goleman, D. (2007). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche.

Vasilescu, R. (2019). *Rolul inteligenței emoționale în dezvoltarea personală și socială*. Editura Trei.

Miclea, M. (2004). *Inteligența emoțională și educația*. În: *Psihologia azi*, 6(2), 22-27.

Titlul lucrării: Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Numele autorului: Ilonca Georgiana

Școala: Gimnazială Vânători

Într-o societate aflată într-o continuă schimbare, în care tehnologia avansează rapid, iar relațiile interumane devin tot mai complexe, rolul educației nu se poate limita doar la transmiterea de informații. Este necesar ca școala să formeze oameni echilibrați, capabili să-și gestioneze emoțiile, să colaboreze eficient și să se adapteze la provocările vieții. În acest context, inteligența emoțională devine un pilon esențial al educației moderne, contribuind decisiv la formarea unor indivizi capabili să trăiască armonios în comunitate și să facă față stresului cotidian.

Ce este inteligența emoțională și de ce contează?

Daniel Goleman, psiholog și autor recunoscut pentru studiile sale asupra inteligenței emoționale (IE), o definește ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște, înțelege și influența emoțiile celorlalți. Această competență presupune empatie, autocontrol, conștiință de sine, abilități sociale și motivație internă.

Spre deosebire de inteligența cognitivă (IQ), care se axează pe capacități logico-matematice sau lingvistice, IE se referă la relaționarea umană și la gestionarea stresului, a conflictelor și a colaborării. Studiile arată că indivizii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai bine adaptați în mediul profesional și personal, iau decizii mai echilibrate și manifestă o reziliență crescută în fața dificultăților.

Școala – spațiu de dezvoltare emoțională, nu doar academică

Sistemele educaționale tradiționale se concentrează aproape exclusiv pe performanță academică, rezultate la teste și acumularea de informații. Cu toate acestea, tinerii de astăzi se confruntă cu anxietate, depresie, presiune socială și o lipsă acută de încredere în sine. Aceste probleme nu pot fi abordate prin manuale sau formule, ci prin dezvoltarea unei culturi educaționale care să valorizeze și componenta emoțională.

Promovarea inteligenței emoționale în școli înseamnă integrarea unor programe și activități care să cultive empatia, comunicarea asertivă, lucrul în echipă, capacitatea de a gestiona eșecul și de a învăța din greșeli. Un elev care își înțelege emoțiile, care poate colabora cu ceilalți și care știe cum să gestioneze stresul va avea un parcurs educațional mai sănătos și va fi pregătit mai bine pentru viață.

Adaptarea educației la realitatea contemporană

Societatea contemporană pune accent tot mai mare pe competențe transversale, cum ar fi comunicarea eficientă, gândirea critică, adaptabilitatea și colaborarea interculturală. Angajatorii din secolul XXI nu caută doar diplome, ci și abilități sociale, maturitate emoțională și capacitatea de a lucra în medii dinamice.

În acest context, educația trebuie să se reinventeze. Nu mai este suficient să învățăm elevii să memoreze date, ci să le oferim instrumente pentru a deveni cetățeni responsabili, echilibrați emoțional și capabili să navigheze într-o lume complexă. Introducerea educației socio-emoționale în programa școlară poate reprezenta un pas esențial în această direcție.

Mai mult, integrarea acestor elemente în educație contribuie la reducerea abandonului școlar, la crearea unui climat pozitiv în clase și la dezvoltarea unei relații sănătoase elev-profesor. Un mediu școlar în care elevii se simt ascultați, înțeleși și sprijiniți din punct de vedere emoțional este un mediu în care învățarea devine mai eficientă.

Obstacole și provocări

Totuși, promovarea inteligenței emoționale în educație nu se poate face doar prin teorie. Este nevoie de formarea cadrelor didactice, de adaptarea curriculumului și de introducerea unor activități care să permită elevilor să-și exerseze și să-și dezvolte aceste abilități. Educația trebuie să devină un spațiu sigur, în care exprimarea emoțiilor este încurajată, nu reprimată, iar relațiile dintre profesori și elevi să fie bazate pe încredere, nu pe autoritate rigidă.

Concluzie

În concluzie, inteligența emoțională nu este un lux, ci o necesitate în educația contemporană. Doar prin integrarea dimensiunii emoționale în procesul de învățare putem vorbi despre o educație echilibrată, eficientă și cu adevărat adaptată nevoilor unei societăți în continuă schimbare. Investiția în inteligența emoțională a tinerilor este, de fapt, o investiție în viitorul nostru colectiv.

Bibliografie

1. **Goleman, Daniel.** *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche, București, 2018.
– Lucrare fundamentală care definește și explică rolul inteligenței emoționale în viața personală și profesională.
2. **Goleman, Daniel.** *Inteligența socială*. Editura Curtea Veche, București, 2020.
– Continuarea conceptului de inteligență emoțională, axată pe relațiile interumane și empatie.
3. **OECD (Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică).** *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*, OECD Publishing, 2015.

- Raport internațional despre impactul abilităților socio-emoționale asupra educației și economiei.
4. **Kalambayi, F. (coord.)** (2024). *Promovarea bunăstării socio-emoționale a elevilor în unități școlare din București*. UNICEF România. Raport amplu, bazat pe pilonul dezvoltării competențelor socio-emoționale: conștientizare de sine, autonomie, autoreglare, empatie etc.
 5. **Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004)**. *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* Teachers College Press.
– Studiu de referință despre legătura dintre dezvoltarea emoțională și performanța academică.
 6. **Ministerul Educației din România**. *Strategia Națională pentru Educația Parentală și dezvoltarea competențelor socio-emoționale*, 2018.
– Document oficial care susține dezvoltarea acestor competențe în sistemul educațional românesc.

Taberele școlare ca activitate de educație emoțională

**Prof. înv. primar Ion Alina Georgeta
Școala Gimnazială „Nicolae Stoleru” Baia**

Inteligența emoțională, definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale celorlalți, joacă un rol esențial în dezvoltarea armonioasă a copiilor. În contextul educațional, formarea acestei inteligențe nu se rezumă doar la lecțiile predate în clasă, ci se extinde și în afara școlii, în special prin activitățile extracurriculare. Printre acestea, taberele școlare reprezintă un cadru excelent pentru stimularea inteligenței emoționale. Prin interacțiunea cu colegii, asumarea responsabilităților și implicarea în activități variate, elevii au ocazia să își dezvolte empatia, autocunoașterea, controlul emoțional și abilitățile sociale.

În taberele școlare, copiii sunt adesea puși în situații noi, departe de confortul familiei și al mediului cunoscut. Această distanțare temporară le oferă șansa de a se cunoaște mai bine, de a-și identifica emoțiile și de a învăța să le gestioneze într-un mod sănătos. De exemplu, un copil care simte dor de casă în primele zile ale taberei va învăța, cu sprijinul cadrelor didactice și al colegilor, să accepte această emoție și să o transforme într-o experiență de creștere personală. Astfel, tabăra devine un spațiu sigur în care elevii pot explora și învăța despre ei înșiși.

Mai mult, viața în tabără presupune interacțiuni constante cu alți copii, de diferite vârste și din medii sociale diverse. Activitățile de grup, jocurile de echipă, atelierelor creative sau drumețiile favorizează dezvoltarea empatiei și a abilităților de comunicare. Elevii învață să asculte activ, să colaboreze, să rezolve conflicte și să își exprime emoțiile într-un mod constructiv. În plus, învățarea prin joc și prin situații reale contribuie la formarea unor relații autentice, bazate pe respect reciproc și încredere, ceea ce reprezintă piloni esențiali ai inteligenței emoționale.

Un alt aspect important este faptul că în tabere, copiii sunt încurajați să își asume responsabilități. Fie că este vorba despre respectarea unui program, organizarea propriei camere sau participarea la activități practice, aceste sarcini îi ajută să dobândească autonomie și să-și gestioneze mai eficient emoțiile legate de stres, nesiguranță sau eșec. În același timp, reușitele personale sau colective contribuie la creșterea stimei de sine, la dezvoltarea încrederii în propriile forțe și la formarea unei atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți.

Nu în ultimul rând, taberele școlare le oferă copiilor ocazia de a-și exersa capacitatea de autorefecție. Serile petrecute în jurul focului de tabără, discuțiile de grup sau activitățile de evaluare a zilei stimulează introspecția și exprimarea sinceră a trăirilor. Astfel de momente favorizează o mai bună înțelegere a propriilor reacții și emoții, precum și a impactului pe care acestea îl pot avea asupra celor din jur.

Taberele școlare nu sunt doar prilejuri de distracție și relaxare, ci veritabile experiențe educative care contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale. Prin stimularea empatiei, a comunicării eficiente, a responsabilității și a autorefecției, aceste experiențe formează copii mai echilibrați, mai încrezători și mai pregătiți pentru provocările vieții. Încurajarea participării la tabere ar trebui să fie o prioritate pentru părinți și cadrele didactice deopotrivă, în contextul unei educații moderne, centrate pe dezvoltarea integrală a elevului.

MEDIUL EDUCAȚIONAL FAVORABIL ÎNVĂȚĂRII ȘI DEZVOLTĂRII COPILULUI ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Prof. ed. timpurie Ionel Alina Daniela

**Grădinița cu PP „Ștefan cel Mare și Sfânt” Dorohoi,
jud. Botoșani**

Copilăria este cea mai fericită perioadă a vieții. Copilul are privilegiul de a se juca continuu, de a nu avea griji, de a fi iubit de toți din jurul lui.

Primul mediu de viață al unui copil este familia, acesta influențând dezvoltarea ulterioară a copilului prin modelele comportamentale oferite, climatul afectiv și educativ.

Familia trebuie să ofere securitate copilului, astfel încât acesta să înflorească.

Prima experiență după familie, prima experiență de viață a copilului o reprezintă mediul instituționalizat, GRĂDINIȚA.

Mediul educațional trebuie să-i stimuleze copilului dorința de a rămâne și de a descoperi lucruri noi, de a se exprima și a se angaja în relațiile sociale de grup. Acesta îl ajută să își formeze și să își dezvolte personalitatea.

Educația timpurie reprezintă una dintre cele mai importante etape din ciclul de viață, având un impact semnificativ asupra dezvoltării cognitive, emoționale, sociale și fizice a copilului.

Un mediu educațional favorabil în această perioadă nu doar stimulează învățarea, ci și contribuie la formarea unor fundații solide pentru viitor.

Caracteristicile unui mediu educațional favorabil:

- *siguranță fizică și emoțională*: copilul trebuie să se simtă în siguranță pentru a putea explora și învăța. Un mediu lipsit de pericole fizice și emoționale stimulează încrederea și curiozitatea;
- *stimulare adecvată*: materiale și activități variate, adaptate vârstei, care provoacă interes și încurajează explorarea, jocul și comunicarea;
- *accesibilitate și organizare*: spațiul trebuie să fie bine organizat, cu zone dedicate pentru diferite tipuri de activități, astfel încât copiii să poată naviga și să se angajeze în diverse experiențe;
- *sprijin și îndrumare*: personalul educațional trebuie să fie calificat, empatic și să ofere ghidare pentru a încuraja dezvoltarea autonomiei și a abilităților sociale;
- *implicarea familiei*: colaborarea cu familia este esențială pentru coerența și continuitatea procesului educațional.

Rolul mediului educațional în dezvoltarea copilului:

- *dezvoltarea socio-emoțională*: interacțiunea cu colegii și educatoarele ajută la învățarea normelor sociale, empatiei și gestionării emoțiilor;
- *dezvoltarea autonomiei*: spațiul și materialele adecvate sprijină independența și responsabilitatea;

- *dezvoltarea cognitivă*: prin materiale didactice și activități stimulative, copilul își dezvoltă gândirea, vocabularul și abilitățile de rezolvare a problemelor;
- *dezvoltarea motrică*: spațiile și materialele adecvate sprijină dezvoltarea abilităților motrice grosiere și fine;
- *susținerea diversității*: mediu incluziv care respectă și valorizează diferențele individuale.

Elemente esențiale pentru un mediu educațional de calitate:

- *materiale didactice variate și sigure*: jucării, cărți, materiale creative care stimulează toate planurile de dezvoltare;
- *stimulare senzorială*: elemente care stimulează simțurile precum texturi, culori, sunete etc.;
- *spațiu de joc și relaxare*: zone dedicate activităților fizice și odihnei, pentru a susține echilibrul între efort și relaxare;
- *practici pedagogice centrate pe copil*: abordări interactive, bazate pe joc și explorare, care respectă ritmul individual al fiecărui copil.

Un mediu educațional favorabil învățării și dezvoltării în educația timpurie este fundamentul pe care se construiesc toate etapele ulterioare de învățare. Asigurarea unui mediu sigur, stimulant, organizat și adaptat nevoilor copilului contribuie semnificativ la dezvoltarea armonioasă a acestuia. Investiția în crearea și menținerea unui astfel de mediu este esențială pentru formarea unor indivizi echilibrați, curioși și pregătiți pentru provocările viitorului.

Bibliografie:

- Curriculum pentru învățământul preșcolar, 2019;
- Goguță, M., Pedagogia învățământului preșcolar, 2010;
- Goleman, D., Inteligența emoțională, Ed. Curtea Veche, București, 2001.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Ionescu Carmen Marina
Școala Gimnazială “Nicolae Iorga”, Slatina

Inteligența emoțională este capacitatea personală de identificare și gestionare eficientă a propriilor emoții în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educație etc). Finalitatea ei constă în atingerea scopurilor noastre, cu un minim de conflicte inter și intra-personale. Inteligența emoțională (IE) este un concept esențial în educația modernă, având un impact semnificativ asupra dezvoltării personale și sociale a elevilor. Daniel Goleman, unul dintre cei mai importanți cercetători în domeniu, definește inteligența emoțională ca fiind capacitatea de a identifica, înțelege și gestiona emoțiile proprii și pe ale celorlalți. În contextul școlar, IE contribuie la îmbunătățirea relațiilor interpersonale, la crearea unui climat educațional pozitiv și la promovarea succesului academic și social.

Ne-am întrebat adeseori ce îi face pe unii oameni, cu un coeficient de inteligență mediu sau chiar scăzut, să reușească în carieră. Ce îi face pe alții, cu un IQ ridicat, să aibă eșecuri, să stagneze în carieră? Răspunsul la acest aparent paradox este modul în care fiecare dintre ei își folosește inteligența emoțională (EQ).

Chiar dacă o persoană are suficiente cunoștințe și idei inteligente, dacă nu își cunoaște și nu reușește să-și gestioneze emoțiile și sentimentele, poate întâmpina dificultăți în încercarea de a-și construi relațiile cu ceilalți sau o carieră profesională de succes. Persoanele cu un înalt grad de autocunoaștere își dau seama cum sentimentele lor îi afectează, atât pe ei, cât și pe cei din jur.

Dezvoltarea inteligenței emoționale ne permite să ne punem în valoare aptitudinile intelectuale, creativitatea. Ne asigură reușita, atât în plan personal, cât și în cel profesional.

Elementele inteligenței emoționale:

1. Cunoașterea emoțiilor personale

Cunoașterea emoțiilor personale presupune identificarea și exprimarea lor coerentă, într-un context dat. În orice relație exprimăm informații, sentimente, fapte, amintiri. Uneori însă, ne este greu să exprimăm clar ceea ce vrem să spunem sau simțim - nu suntem coerenți, iar alteori ne este greu să înțelegem ceea ce ni se spune - intenția care se ascunde în spatele cuvintelor. Aceste situații sunt generatoare de conflict.

Pentru a le evita este important să putem codifica și decodifica mesajele transmise, la nivelul verbal sau non-verbal, astfel încât să transmitem și să înțelegem corect sensul mesajelor.

2. Gestionarea emoțiilor

Gestionarea emoțiilor se referă la capacitatea noastră de a alege modalitatea prin care ne vom exprima într-o anumită situație.

Pentru a ne gestiona emoțiile este important să ținem cont de:

Ce exprimăm?

Cum exprimăm?

Când exprimăm?

Unde exprimăm?

Cui exprimăm?

3. Direcționarea emoțiilor către scop

Scopul este criteriul după care ne gestionăm emoțiile. Este important să ținem cont de ceea ce vrem să facem sau să obținem, în mod concret:

- durată în timp - când vrem să atingem scopul
- participanți - de cine avem nevoie
- strategie - ce pași trebuie urmați
- resurse - de ce avem nevoie

4. Empatia

Este capacitatea de a înțui sau de a recunoaște emoțiile celorlalți. Empatia nu înseamnă să trăim emoțiile altor persoane, ci să le înțelegem pornind de la experiențele noastre.

5. Capacitatea de a construi relații interpersonale pozitive

Arta inteligenței emoționale se rezumă în cadrul acestei componente.

Astfel, avem posibilitatea de a ne crea propriile relații folosind elementele menționate până acum: ne fixăm scopurile, ne canalizăm energia și emoțiile în funcție de scop (folosind empatia ca instrument), ne exprimăm și identificăm emoțiile într-un mod coerent. Vom fi conștienți de responsabilitatea noastră și a celorlalți în relațiile interpersonale. Acest lucru ne va ajuta să reducem conflictele și să comunicăm eficient.

6. Importanța Inteligenței Emoționale în Școală

În mediul școlar, inteligența emoțională joacă un rol crucial în gestionarea conflictelor, în stimularea colaborării și în reducerea comportamentelor agresive sau de excludere socială. Elevii care își cunosc emoțiile și reușesc să le exprime într-un mod adecvat sunt mai capabili să se concentreze, să lucreze în echipă și să relaționeze pozitiv cu colegii și cadrele didactice.

Exemple Practice

- Într-o clasă de a IV-a, în fiecare dimineață, profesorul desfășoară un exercițiu de tipul „cercul emoțiilor”, în care fiecare elev spune cum se simte și de ce. Acest moment îi ajută pe copii să conștientizeze și să exprime emoții precum frica, tristețea, entuziasmul sau furia.
- În timpul unei ore de dirigiență, elevii participă la un joc de rol în care trebuie să rezolve un conflict între colegi. Prin acest exercițiu, copiii învață să asculte activ, să dea feedback constructiv și să găsească soluții care respectă punctul de vedere al celuilalt.
- Un elev anxios înainte de o evaluare învață tehnici de respirație și de autoreglare emoțională cu ajutorul consilierului școlar. Astfel, își poate gestiona emoțiile și se poate concentra mai bine la sarcina de lucru.

7. Modalități de Dezvoltare a Inteligenței Emoționale în Școală

Educația emoțională trebuie integrată în activitățile zilnice ale elevilor, prin:

- Introducerea orelor de educație socio-emoțională;
- Instruirea cadrelor didactice în recunoașterea și gestionarea emoțiilor elevilor;
- Realizarea de proiecte care implică colaborarea și empatia între elevi;

- Crearea unui climat bazat pe încredere, respect și sprijin reciproc;
- Implicarea părinților în activități educative centrate pe dezvoltarea emoțională.

Concluzie

Inteligența emoțională este un element cheie în formarea unei generații echilibrate, capabile să comunice eficient, să gestioneze stresul și să contribuie la o societate armonioasă. Prin promovarea IE în mediul școlar, profesorii și părinții joacă un rol vital în dezvoltarea unei educații integrale, centrate nu doar pe cunoștințe, ci și pe competențe sociale și emoționale.

Bibliografie

- Goleman, Daniel. „Inteligența Emoțională”, Editura Curtea Veche, 2008
- CASEL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, www.casel.org
- Miclea, Mircea. „Psihologie cognitivă”, Editura Polirom, 1999

ABORDAREA INTERDISCIPLINARA IN ORELE DE ISTORIE

PROF. IONESCU DANIELA

LICEUL TEORETIC, COMUNA GRĂDIȘTEA, JUDEȚUL VÂLCEA

Abordarea inter și transdisciplinară a conținuturilor științifice oferă elevilor o imagine integră a aceluiași conținut, fenomen, situație privit din perspectiva diferitor discipline și relaționărilor acestora; solicită crearea de conexiuni în cadrul diferitor discipline între competențele-cheie și cele specifice disciplinei: competențe/unități de competență dobândite separat.

Competența profesorului de istorie este relevată de procesul de predare-învățare, de cunoștințele istorice, dar și de domeniul disciplinelor cu care aceasta interacționează. Un rol semnificativ în procesul de formare a competențelor îl joacă lecțiile interdisciplinare, acest subiect preocupă o mare parte a cercetătorilor contemporani, deși nu este un secret că interdisciplinaritatea își are rădăcinile încă din antichitate din școala atheniană.

Interdisciplinaritatea este o formă a cooperării între discipline diferite cu privire la o problemă a cărei complexitate nu poate fi surprinsă decât printr-o convergență și o combinare prudentă a mai multor puncte de vedere .

Raportarea evenimentelor la valori în lecțiile de istorie mărește forța lor educativă și din această cauză conexiunile istorice și celelalte discipline dobândesc funcții educative.” Ce trebuie reținut este faptul că conexiunile interdisciplinare nu sunt unidirecționale, fluxul de informații nu este reversibil, dinspre diferite discipline spre istoric. Comunicarea de informații se desfășoară ireversibil.

Interdisciplinaritatea istorie-literatură română prezintă un interes deosebit, deoarece literatura analizează elementele specifice fenomenului literar, vizând explicarea

evoluției acestora și a mesajului pe care îl transmite. La istorie, ca disciplină se pune însă accentul pe evoluția literaturii care oglindește, realitățile surprinse într-o epocă istorică dată și, mai ales se pune accent pe aportul pe care literatura română l-a adus în vederea clarificării unor idei, precum și la crearea unui curent de opinie menit să slujească evenimentul istoric. Preocupat de relația istorie-literatură George Călinescu spunea:” Istoria literară este, cu anumite condiții proprii, un capitol al istoriei generale, cel puțin sub raport fundamental căzând sub problematica teoretică și metodologică a celei din urmă”. Sentimentul patriotic nu este înăscut, ci se dobândește și se canalizează în timp, capătând noi forme și expresii, diferite de la epocă la epocă. Nicolae Iorga spunea că:” fiecare din noi e un rezultat al trecutului omenirii întregi...”

Interdisciplinaritatea istorie- geografie: „geografia ne învață cum să păstrăm toate datele, hotarele drepte și neștirbite, conform legilor istoriei și s-o facem să ne țină de cald când ne e frig, să ne fie hrană când ne e foame, să ne dea apă, apă răcoritoare când ne e sete, să ne dea putere și lumină, ori de câte ori ne e teamă de întunericul izvodit de cei ce nu ne primesc prietenia și ne vrăjmășesc pe nedrept.

Interdisciplinaritatea istorie- muzică, de exemplu, în predarea anumitor lecții de consolidare la istorie se poate recurge desigur la muzică. Educabilii găsesc în muzică un mijloc de trăire emoțională care le deschide calea spre formarea și educarea unui profil moral, caracterizat prin dragoste de țară, admirație și respect față de trecutul nostru glorios, cinste, hărnicie, spirit de sacrificiu și încredere în forțele proprii.

Conform lui Lucian Ciolan, activitățile interdisciplinare duc la dezvoltarea unor capacități, cum ar fi: Lucru în echipă; Gândirea critică; Rezolvare de probleme; Luare de decizii. Lucrul în echipă – se constituie echipe formate din elevi și cadre didactice. Gândirea critică – presupune propunerea și analizarea direcțiilor de abordare, cât și stabilirea criteriilor de evaluare a activității. Rezolvarea de probleme – se realizează prin distribuirea sarcinilor de lucru. Luarea de decizii – se petrece în fiecare din etapele anterioare, atunci când se aleg temele abordate, echipele

de lucru, distribuirea sarcinilor, modul de realizare și finalitatea activității (broșură, site, prezentare multimedia).

Așadar, perspectiva interdisciplinară creează la elevi abilitatea de a aplica și transfera cunoștințe spre a rezolva probleme în mod creativ. Prin realizarea de conexiuni la mai multe niveluri, elevii trec de la acumularea de informații la participarea efectivă, la realizarea unor produse. De ce interdisciplinaritatea? Fiecare dintre profesorii practicieni tinde să monopolizeze timpul, efortul, mintea copilului pentru a-i oferi cunoștințele disciplinei pe care o predă. Acest devotament față de obiectul predat face ca orice „copil să fie uitat”, motiv pentru care conceperea și promovarea interdisciplinarității a constituit un pas evolutiv în organizarea procesului instructiv -educativ .

Bibliografie:

1. CIOLAN LUCIAN, Invatarea integrata, fundamente pentru un curriculum transdisciplinar, Editura Polirom, Bucuresti 2008.
2. JULA AUREL, Interdisciplinaritatea si transdisciplinaritatea, factori de crestere a calitatii invatamantului, Internet
3. PĂUN, Ș. Didactica istoriei, București: Corint, 2007.

Arta inteligenței emoționale

Ionescu Estera-Marcela

Centrul Școlar de Educație Incluzivă

Roșiorii de Vede, Teleorman

Încă din copilărie, emoția apare pe chipul fiecărui copil. Atât bucuria, tristețea, supărarea, cât și furia sunt emoțiile de bază care caracterizează ființa umană. Emoțiile fac parte din viața noastră de zi cu zi și sunt ca niște mesageri interiori care ne spun ceva despre noi. Ele nu sunt simple reacții tranzitorii, ci fenomene complexe care integrează componente fiziologice, cognitive și comportamentale. Educația emoțională și psihoterapia au responsabilitatea de a crea spații sigure pentru exprimarea autentică a emoțiilor și pentru învățarea unor strategii de reglare eficiente.

Inteligența emoțională reprezintă o dimensiune esențială a funcționării psihice și sociale a individului, având un rol major în gestionarea emoțiilor, luarea deciziilor și menținerea relațiilor interumane armonioase. Acest articol explorează conceptele de bază ale inteligenței emoționale, relevanța acestora în dezvoltarea personală și profesională și modalități concrete de promovare a competențelor emoționale în contexte educaționale și cotidiene. Se subliniază rolul educației timpurii, al relațiilor semnificative și al auto-reflecției în formarea unei inteligențe emoționale sănătoase.

Literatura românească de specialitate evidențiază că inteligența emoțională este un construct complex, ce implică o combinație de abilități afective și sociale. După Panisoara și Panisoara (2005), principalele componente ale inteligenței emoționale sunt:

- Conștientizarea emoțională – abilitatea de a identifica și numi propriile emoții;
- Autocontrolul emoțional – reglarea reacțiilor afective în mod constructiv;
- Motivația interioară – folosirea emoțiilor pentru atingerea scopurilor;
- Empatia – înțelegerea emoțiilor altora și reacția adecvată;
- Abilitățile sociale – comunicare, cooperare și rezolvarea pașnică a conflictelor.

Aceste abilități nu sunt înnăscute în totalitate, ci pot fi dezvoltate prin educație, practică și reflecție conștientă.

Inteligența emoțională influențează o varietate de aspecte ale vieții:

- În educație: elevii cu un nivel crescut de inteligență emoțională au performanțe mai bune, relații sociale mai armonioase și un risc mai mic de comportamente problematice.
- În muncă: angajații cu inteligență emoțională dezvoltată colaborează mai eficient, gestionează mai bine stresul și contribuie la un climat organizațional pozitiv.
- În sănătatea mentală: inteligența emoțională contribuie la prevenirea anxietății și depresiei, prin creșterea capacității de autoreglare și autoacceptare.
- În relațiile interpersonale: persoanele cu inteligență emoțională crescută stabilesc legături mai profunde, empatică și stabile.

Educația emoțională nu este un domeniu suplimentar al învățării, ci o parte integrantă a formării caracterului. Promovarea inteligenței emoționale începe încă din copilărie, prin modelaj emoțional și medii relaționale sigure.

Educația eficientă poate fi realizată prin mai multe strategii:

- Etichetarea emoțiilor: ajutorarea copiilor să pună nume trăirilor lor („ești supărat, pentru că...”)
- Reflectarea emoțională: crearea de momente de dialog despre cum s-au simțit în diverse situații.
- Jocuri de rol și povești care dezvoltă empatia și capacitatea de perspectivă.
- Reguli emoționale în clasă: exprimarea respectuoasă a furiei, cererea de ajutor, negocierea.
- Validare emoțională: încurajarea exprimării autentice și acceptarea emoțiilor negative ca naturale.

Cadrele didactice pot deveni facilitatori ai inteligenței emoționale prin propriul model comportamental și prin climatul de încredere pe care îl creează.

Pentru adulți, promovarea inteligenței emoționale presupune asumarea unui proces activ de dezvoltare personală:

- Auto-reflecția regulată: explorarea propriilor reacții emoționale și identificarea tiparelor afective.
- Practicarea mindfulness-ului și a tehnicilor de reglare emoțională.
- Feedback constructiv în relații, fără judecată sau defensivitate.
- Cursuri și ateliere de comunicare empatică și asertivă.
- Jurnale emoționale, în care sunt notate trăiri, declanșatori și răspunsuri alternative.

Adulții care conștientizează și lucrează activ cu emoțiile lor sunt mai echilibrați, mai conectați la nevoile personale și mai capabili să navigheze dificultățile vieții cu maturitate.

În concluzie, inteligența emoțională nu este un lux educațional, ci o necesitate pentru dezvoltarea armonioasă a individului. Într-o lume marcată de incertitudine și conectivitate crescută, capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile este esențială pentru sănătate psihică, relații funcționale și performanță. Promovarea inteligenței emoționale trebuie să devină un obiectiv transversal, integrat în educație, familie, muncă și comunitate.

Bibliografie:

- Cucos, C. (2014). Educația – dimensiuni culturale și interculturale. Iași: Polirom.
- Golu, F. (2010). Fundamentele psihologiei. București: Editura Universitară.
- Negovan, V. (2008). Dezvoltarea personală în școală. Competențe emoționale și sociale. București: Editura Universitară.
- Panisoara, G. (2008). Inteligența emoțională în educație și formare. Iași: Polirom.
- Panisoara, I.-O., & Panisoara, G. (2005). Didactica șansei de succes. Iași: Polirom.
- Stan, E. (2009). Educația emoțională – o abordare din perspectiva psihologiei educației. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Emoțiile de bază- temelia inteligenței emoționale în evoluția societății moderne

Ionescu Estera-Marcela
Centrul Școlar de Educație Incluzivă
Roșiorii de Vede, Teleorman

Într-o societate tot mai interconectată și mai complexă, în care interacțiunile umane devin din ce în ce mai importante, inteligența emoțională și gestionarea emoțiilor de bază capătă o relevanță esențială. Emoțiile primare – bucuria, tristețea, frica, furia, surpriza și dezgustul – stau la baza comportamentului social, iar capacitatea de a le recunoaște, înțelege și controla influențează profund relațiile, coeziunea socială și dezvoltarea personală.

Societatea contemporană se confruntă cu provocări fără precedent – de la instabilitate emoțională colectivă, până la fragmentare socială și polarizare. În acest context, apare o nevoie acută de competențe socio-emoționale, în special de inteligență emoțională, considerată o resursă esențială pentru adaptare, cooperare și reziliență (Panisoara, 2008).

În paralel, emoțiile de bază rămân pilonii afectivității umane, prezenți indiferent de epocă sau cultură, influențând modul în care indivizii interacționează și contribuie la dinamica socială. Astfel, înțelegerea și integrarea acestor emoții în conștiința socială și educațională devin priorități ale lumii actuale.

Conform cercetărilor psihologice, emoțiile de bază (Golu, 2010) sunt universale, apar spontan și au funcții adaptative. Acestea sunt:

- bucuria, care favorizează apropierea și coeziunea socială;
- tristețea, care generează empatie și reflecție;
- frica, care semnalează pericolul și stimulează protecția;
- furia, care exprimă frustrarea și poate declanșa schimbarea;
- surpriza, care activează atenția și învățarea;
- dezgustul, care protejează de ceea ce este dăunător biologic sau moral.

În spațiul public contemporan, aceste emoții sunt mediate și amplificate prin rețele sociale, mass-media și interacțiuni virtuale. Ele nu doar reflectă realitatea socială, ci și o modelează, determinând reacții în lanț, mobilizare colectivă sau dezbinare.

Inteligența emoțională, așa cum este definită de Panisoara (2008), presupune capacitatea de a percepe, înțelege, exprima și gestiona emoțiile. Ea are cinci componente esențiale: conștientizarea emoțională; autoreglarea emoțională; motivația intrinsecă; empatia și competențele sociale.

În lipsa dezvoltării acestor abilități, emoțiile de bază pot deveni disfuncționale: furia se poate transforma în agresivitate, frica în evitare, tristețea în depresie. Inteligența emoțională permite convertirea acestor stări în forme funcționale de adaptare și relaționare.

Societatea actuală pune o presiune emoțională constantă asupra indivizilor: ritmul alert, incertitudinea, hiperconectivitatea. În acest context, inteligența emoțională nu este doar o calitate individuală, ci o competență socială colectivă.

Capacitatea membrilor unei comunități de a gestiona emoțiile de bază influențează:

- comunicarea publică – prin exprimarea clară și responsabilă a furiei sau temerilor;
- rezolvarea conflictelor – prin empatie și reglare emoțională;
- construirea solidarității – prin cultivarea bucuriei comune și compasiunii;
- răspunsul la crize sociale – prin canalizarea fricii în acțiuni constructive.

Fără inteligența emoțională, emoțiile devin unelte de manipulare, surse de violență sau alienare. Cu inteligența emoțională, ele devin resurse pentru coeziune, colaborare și progres.

Pentru ca emoțiile de bază să contribuie pozitiv la construcția socială, este necesară alfabetizarea emoțională încă din copilărie. Educația trebuie să includă:

- programe de dezvoltare personală și socială (Negovan, 2008);
- activități de identificare și exprimare a emoțiilor;
- formarea profesorilor în domeniul inteligenței emoționale (Panisoara & Panisoara, 2005);
- crearea unui climat școlar și familial bazat pe siguranță emoțională.

Astfel, se pot forma cetățeni care înțeleg și reglează emoțiile, contribuind activ la o societate empatică și echilibrată.

În concluzie, emoțiile de bază și inteligența emoțională nu sunt elemente opuse, ci complementare. Primele oferă energia și direcția afectivă, iar cea din urmă oferă mijloacele prin care această energie poate fi canalizată în mod constructiv. O societate funcțională nu este cea în care emoțiile sunt reprimare, ci cea în care ele sunt recunoscute, exprimate și gestionate cu responsabilitate. Investind în educația emoțională, construim nu doar indivizi mai stabili, ci și comunități mai sănătoase și mai solidare.

Bibliografie:

- Golu, F. (2010). Fundamentele psihologiei. București: Editura Universitară;
- Negovan, V. (2008). Dezvoltarea personală în școală. Competențe emoționale și sociale. București: Editura Universitară;
- Panisoara, G. (2008). Inteligența emoțională în educație și formare. Iași: Polirom;
- Panisoara, I.-O., & Panisoara, G. (2005). Didactica șansei de succes. Iași: Polirom;
- Zamfir, C., & Vlăsceanu, L. (coord.) (1993). Dicționar de sociologie. București: Babel.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional

Prof. Ionescu Marina Cătălina

Liceul Tehnologic Agromontan „Romeo Constantinescu”, Vălenii de Munte

1. Introducere

În contextul în care educația nu se mai rezumă doar la transmiterea de cunoștințe, ci presupune și formarea caracterului și dezvoltarea abilităților sociale, inteligența emoțională (IE) devine un pilon esențial în construcția unui climat educațional pozitiv. Școala nu este doar un spațiu de învățare academică, ci și un spațiu relațional, unde emoțiile influențează semnificativ succesul educațional.

2. Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională, concept popularizat de Daniel Goleman, presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celor din jur. Componentele cheie ale inteligenței emoționale sunt:

- Conștiința de sine – identificarea propriilor emoții
- Autoreglarea – gestionarea emoțiilor negative
- Motivația – orientarea spre obiective pozitive
- Empatia – înțelegerea emoțiilor altora
- Abilitățile sociale – construirea relațiilor sănătoase

3. Ce înseamnă un climat educațional sănătos

Climatul educațional reprezintă atmosfera generală din școală, percepția colectivă a elevilor și profesorilor asupra mediului de învățare. Un climat pozitiv implică:

- Relații bazate pe respect, încredere și cooperare
- Siguranță emoțională
- Acceptare și incluziune
- Deschidere față de comunicare și exprimarea liberă a ideilor și emoțiilor

4. Legătura directă dintre IE și climatul educațional

O inteligență emoțională dezvoltată, atât la elevi, cât și la profesori, favorizează:

- Reducerea conflictelor prin comunicare non-violentă
- Creșterea empatiei și a sprijinului reciproc
- Crearea unui mediu sigur și predictibil, unde elevii învață cu plăcere
- Motivarea elevilor și implicarea lor în viața școlii

Profesorii cu IE ridicată au un impact direct asupra relațiilor din clasă, reușind să creeze un cadru în care elevii se simt valorizați și înțeleși.

5. Exemple concrete de practici reușite

📌 Ora de dirigiență: activități de autocunoaștere, jurnalul emoțiilor, discuții ghidate pe teme precum „Cum mă simt azi?” sau „Cum reacționez la stres?”

📌 Proiecte precum „Colțul empatiei” în clasă – un spațiu fizic în care elevii pot merge să se calmeze sau să discute cu colegii despre ceea ce simt

📌 Ateliere socio-emoționale susținute cu sprijinul consilierului școlar

📌 Team-building între elevi și profesori, inclusiv prin activități nonformale, excursii sau sesiuni de consiliere de grup

📌 Formarea continuă a profesorilor în domeniul competențelor emoționale și relaționale

6. Concluzii

Educația modernă presupune dezvoltarea holistică a elevului. Un climat educațional pozitiv, bazat pe empatie, încredere și comunicare, este imposibil de realizat fără o inteligență emoțională bine dezvoltată. Profesorii nu mai sunt doar transmițători de informații, ci modele de comportament emoțional.

Prin cultivarea inteligenței emoționale, nu doar că îmbunătățim relațiile în școală, dar construim o societate mai echilibrată și mai empatică.

7. Bibliografie (selectivă)

- Goleman, Daniel – *Inteligența emoțională*, Ed. Curtea Veche
- Salovey, P. & Mayer, J. – *Emotional Intelligence*, 1990
- Roco, Mihaela – *Creativitate și inteligență emoțională*, Ed. Polirom
- Bar-On, Reuven – *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*

Structura educației contemporane: între stabilitate și deschidere europeană

Prof. Ionescu Marina Cătălina

Liceul Tehnologic Agromontan „Romeo Constantinescu” – Vălenii de Munte

Introducere

Educația se află, astăzi, la intersecția dintre tradiție și inovație. Lumea în care trăim este marcată de digitalizare, mobilitate globală, instabilitate economică și diversitate culturală – toți acești factori influențează profund modul în care învățăm și predăm. Structura educației contemporane trebuie să răspundă acestor provocări prin flexibilitate, deschidere și conectare la realitate.

Educația tehnologică – între pregătirea profesională și dezvoltarea personală

În liceele tehnologice, precum Liceul Tehnologic Agromontan „Romeo Constantinescu” din Vălenii de Munte, procesul educațional se construiește pe două mari dimensiuni: formarea profesională, adaptată cerințelor pieței muncii, și dezvoltarea personală a elevului. A învăța o meserie nu mai este suficient – este nevoie de abilități transversale, de gândire critică și de capacitatea de a învăța continuu.

Rolul profesorului nu se limitează la predarea conținutului curricular, ci se extinde către ghidarea elevilor, consilierea acestora și modelarea caracterului lor într-un context social aflat într-o dinamică accelerată.

Dimensiunea europeană – Erasmus+ ca motor al transformării

Un element fundamental în modernizarea educației îl reprezintă participarea în proiecte europene, precum cele derulate prin programul Erasmus+. Acestea oferă acces la practici inovatoare, schimburi de experiență, dezvoltarea competențelor digitale, interculturale și lingvistice.

La liceul nostru, Erasmus+ a însemnat mai mult decât mobilități internaționale – a fost un catalizator al deschiderii către o educație modernă. Elevii au efectuat stagii de practică în Portugalia, Spania sau Germania, învățând într-un mediu profesional real și multicultural. La rândul lor, profesorii au beneficiat de cursuri de formare în domenii precum integrarea digitală, pedagogia incluzivă sau învățarea bazată pe proiecte.

Aceste experiențe contribuie la restructurarea procesului educațional, prin aplicarea bunelor practici europene și adaptarea metodelor didactice la nevoile reale ale elevilor.

Parteneriate și învățare contextualizată

Un alt pilon al structurii educației contemporane este parteneriatul cu agenți economici locali și regionali. În liceele cu profil tehnologic, colaborarea cu mediul economic este esențială pentru asigurarea unei formări relevante și aplicabile. Practica în întreprinderi,

consilierea oferită de specialiști și susținerea activităților școlare prin resurse reale contribuie semnificativ la coerența traseului educațional.

Această deschidere către comunitate completează dimensiunea europeană și contribuie la formarea unui absolvent adaptabil, conștient de rolul său în societate.

Concluzie

Structura educației contemporane nu mai poate fi rigidă și uniformizată. Ea trebuie să fie flexibilă, personalizabilă și ancorată atât în contextul local, cât și în cel european. Proiectele Erasmus+, integrarea tehnologiei, parteneriatele comunitare și abordarea centrată pe elev sunt componente care dau consistență unui model educațional relevant și sustenabil.

În calitate de dascăli, suntem chemați să construim nu doar lecții, ci drumuri. Iar pentru aceasta, trebuie să fim noi înșine deschiși schimbării, învățării și colaborării.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

IONIȚĂ GABRIEL

Școala Gimnazială „Sf. Andrei” Slobozia, Ialomița

DE LA NEPUTINȚĂ LA ARMONIE

Abilitățile invizibile construiesc fundații pentru societățile noastre ([Steponavičius et al., 2023](#)). Într-o lume din ce în ce mai polarizată, inteligența emoțională și socială stimulează inovația și coeziunea, contribuind la reziliența comunităților noastre ([OECD, 2024](#)). **Autocontrolul, empatia, creativitatea, perseverența și reglarea emoțională favorizează colaborarea eficientă, stimulează inovația și permite abordarea provocărilor și incertitudinilor individuale și colective. Beneficiile abilităților sociale și emoționale sunt considerate astăzi ca fiind indispensabile** în peisajul economic actual marcat de schimbări semnificative și în rapidă schimbare ale pieței muncii și ale tehnologiei. Învățarea emoțională și socială contribuie la crearea unor medii care încurajează și promovează dialogul constructiv, rezolvarea conflictelor și cooperarea ([OECD, 2024](#)).

Principalii actori responsabili pentru învățarea socială și emoțională a copiilor și a tinerilor sunt părinții și tutorii, fiind cei care au puterea de a influența dezvoltarea acestora din copilărie până la adolescență ([OECD, 2023](#)). Această responsabilitate este corelată cu cea a profesorilor și a psihologilor care sprijină elevii în cunoașterea de sine prin gestionarea emoțiilor și a relațiilor cu ceilalți.

Inteligența și reziliența emoțională necesită să fie cultivate activ la școală, acasă și în societate pentru a preveni, gestiona și combate bullying-ul, stresul și discriminarea ([OECD, 2024](#)). Inteligența emoțională contribuie la cunoașterea și gestionarea emoțiilor personale, motivarea de sine, recunoașterea emoțiilor în ceilalți și manevrarea relațiilor prin controlul și autocontrolul stresului și emoțiilor negative (Goleman, 2001). De Botton (2020) definește inteligența emoțională printr-o abordare umanistă care se raportează la abilitatea de introspecție, comunicare și relaționare. În sens larg, inteligența emoțională recunoaște și valorifică diversitatea și contribuie la un management eficient al emoțiilor și al relațiilor interpersonale.

La nivel global, scorurile medii globale ale inteligenței emoționale au scăzut cu 5,54% din 2019 până în 2023.¹ Ne confruntăm cu o „**recesiune emoțională**” caracterizată de scăderea scorurilor pentru bunăstare și de o rată ridicată de epuizare profesională. Generația Z (cei născuți între 1995 și 2009) traversează o criză de sănătate mintală și emoțională accentuată de singurătatea și izolarea socială. Epuizarea profesională este în creștere în rândul Generației Z ([sixseconds, 2024](#)).

Cercetarea sociologică realizată sub egida OCDE pentru evaluarea abilităților sociale și emoționale în rândul elevilor cu vârsta între 10 și 15 ani indică apariția în ultimii ani a unor **tipare îngrijorătoare în dezvoltarea socială și emoțională a elevilor, lacune critice fiind**

¹ Cercetare sociologică realizată pe un eșantion de 277.610 respondenți din 169 de state.

evidențiate în timpul adolescenței timpurii. Declinul abilităților emoționale și sociale este asociat cu decalajele socio-economice și lipsa oportunităților de afirmare ([OECD, 2023](#)). Potrivit studiului, provocările în reglarea emoțională și sociabilitatea sunt influențate de **factori sociali** (statutul socio-economic și distribuția rolurilor domestice) și **de mediu** (feedback-ul redus sau inexistent, relațiile slăbite dintre elevi și profesori, lipsa oportunităților de dezvoltare a competențelor) ([OECD, 2025](#)).

Recomandările OECD ([2024](#)) pun accentul pe îmbunătățirea și utilizarea feedback-ului constructiv pentru a evidenția punctele forte ale elevilor, valorificarea resurselor umane și a noilor tehnologii pentru a crea structuri și mentalități care promovează și dezvoltă inteligența emoțională. Pentru o transformare pe termen lung a sistemelor educaționale, **OECD recomandă implicarea psihologilor** pentru a valorifica rolul lor crucial în promovarea, dezvoltarea și consolidarea unui mediu de învățare suportiv care pune accent pe:

- ⇒ Performanța sarcinilor (încurajarea perseverenței, responsabilității, autocontrolului, motivației pentru realizarea sarcinilor)
- ⇒ Reglarea emoțională (rezistența la stres, controlul emoțional, optimismul)
- ⇒ Implicarea cu ceilalți (sociabilitate, asertivitate, energie)
- ⇒ Deschidere (curiozitate, creativitate, toleranță)
- ⇒ Colaborare (empatie și încredere).

Prin această abordare, **succesul școlar este corelat cu bunăstarea psihologică și capacitatea elevilor și a profesorilor de a construi relații pozitive în cadrul școlii și a comunității** ([OECD, 2025](#)).

Bunele practici la nivel internațional orientate pe implicarea psihologilor și formarea profesorilor urmăresc:

(1) Identificarea și intervenția timpurie prin măsuri proactive. Institutul “Bastiano Genovese” din Messina a implicat elevii de gimnaziu în activități de recunoașterea emoțiilor primare și secundare;

(2) Monitorizarea regulată a abilităților sociale și emoționale pentru a identifica din timp elevii aflați în situații de risc și pentru a personaliza programele de sprijin în funcție de nevoile acestora (de exemplu, prin ateliere de gestionare a stresului). În România au fost realizate ghiduri metodologice pentru educatori și profesori concepute special pentru dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor (de exemplu [Ghidul de bune practici – Copii fericiți – adulți de succes. Inteligența emoțională se învață](#));

(3) Inițiative la nivelul întregii școli prin integrarea programelor de învățare socială și emoțională în curriculum și în cultura școlară. Vernon (2006) a propus un curriculum comprehensiv pentru asimilarea conceptelor pozitive despre sănătatea mentală și emoțională a elevilor din ciclul primar de învățământ, fundamentat pe Terapia Rațional-Emotivă și Comportamentală (REBT). În schimb, reforma educației în Indonezia a pus accent pe învățarea emancipată și pe responsabilitatea colectivă reciprocă;

(4) Sprijinirea sănătății mintale pentru a preveni și trata anxietatea, depresia și alte provocări prin intermediul consilierii individuale și a intervențiilor de grup;

(5) Promovarea echității pentru a elimina barierele sistemice și disparitățile socio-economice și de status;

(6) Consolidarea rezilienței prin promovarea strategiilor adaptive, cultivarea relațiilor pozitive și campanii de destigmatizare. Tehnica basmului este utilizată la Școala Primară Campora din Italia ca activitate terapeutică pentru alfabetizare emoțională și dezvoltarea empatiei. A fost stimulată creativitatea, adaptarea și gândirea divergentă. În Grecia a fost pilotat un program psiho-educational creativ și interactiv destinat elevilor de școală primară și urmărind formarea rezilienței emoționale printr-o acțiune robustă. Integrarea principiilor terapiei cognitiv-comportamentale a fost corelată cu eficacitatea rezultatelor ([OECD, 2024](#); [OECD, 2025](#)).

În ultimii ani, **instituțiile publice și ONG-urile din România au demarat inițiative care au potențialul de a include țara noastră în rândul statelor care au integrat și dezvoltat bune practici pentru promovarea inteligenței emoționale în cadrul unei abordări la nivelul școlii în ansamblu.** Merită menționat proiectul [„Politici și resurse pentru școli sigure și suportive”](#) lansat în 2024 de Ministerul Educației, în colaborare cu UNICEF și Direcția Generală pentru Sprijinirea Reformelor Structurale a Comisiei Europene (DG REFORM). Pentru a dispune de un mediu școlar sănătos și sigur, comunitatea școlară împreună cu principalii factori interesați vor dezvolta instrumente personalizate pentru elevi și profesori cu scopul de a promova **starea de bine într-un sistem educațional incluziv și prietenos.** Pentru comunitățile școlare, dezvoltarea socio-emoțională și sănătatea mintală a elevilor și a profesorilor va deveni o prioritate în cadrul reformei sistemului educațional românesc, orientată pe o schimbare de durată și pilotarea unor instrumente moderne și personalizate în funcție de nevoile beneficiarilor (Ministerul Educației, 2024).

Prin Proiectul ROSE pentru învățământ secundar a fost publicat [Ghidul de dezvoltare socială și emoțională pentru licee \(2021\)](#). Ghidul pune la dispoziția profesorilor aspecte teoretice și propuneri de activități pentru dezvoltarea competențelor de conștientizare a sinelui și de reglare emoțională. În același timp oferă direcții pentru elaborarea și implementarea politicilor educaționale de promovare a abilităților socio-emoționale bazate pe bunele practici la nivel internațional după modelul CASEL.

Un alt program pilot de educație socio-emoțională (**HumanKind**) a fost lansat în 2022 de [Asociația pentru Valori în Educație \(AVE\)](#), prima ediția fiind desfășurată în 12 școli din România. În prezent, se desfășoară în peste 100 de școli din România. Prin intermediul acestui program, **performanța școlară a fost corelată cu nivelul de sănătate emoțională, schimbarea sustenabilă la nivelul școlii fiind înțeleasă în raport cu consolidarea capacității organizaționale.** Beneficiarii sesiunilor de formare, training și mentorat au fost profesori și directori de școală, care și-au dezvoltat competențele profesionale de management și colaborare. Programul a urmărit construirea unei culturi școlare bazate pe colaborare, încredere și armonie între adulți și elevi într-un mediu securizant și incluziv.

Modelele de predare, evaluare și învățare necesită să fie înțelese, redefinite și adaptate la nevoile societății contemporane. **Abordarea de tipul școală completă urmărește să ofere**

elevilor ca viitori adulți o educație echilibrată și eficientă orientată pe dezvoltarea abilităților emoționale și sociale. Promovarea inteligenței emoționale în rândul profesorilor, a elevilor și a școlii determină o schimbare de paradigmă la nivel educațional în care accentul este pus pe dezvoltarea elevilor ca membrii ai unei comunități și ca viitori cetățeni. Neglijarea dimensiunii emoționale în procesul educațional contribuie la neînțelegerea unor concepte aplicate la nivel individual și colectiv. De exemplu, drepturile și îndatoririle fundamentale, potențialul și mijloacele de afirmare, toleranța și respectul pentru ceilalți, devin noțiuni abstracte în momentul în care elevii și profesorii nu construiesc împreună nu doar „drumuri către succes”, ci mai ales orientate către împlinirea de sine, în armonie și înțelegere reciprocă cu ceilalți.

Traumele, frica, sentimentul de neputință și neîncrederea în propriile puteri nu dispar de la sine dacă sunt ignorate, neglijate sau (mult mai grav) etichetate și stigmatizate. Dimpotrivă, cu cât intervenția de specialitate este amânată, „recesiunea emoțională” va fi amplificată și va deveni mult mai complexă și mai greu de gestionat. Pentru a evita un astfel de scenariu, consider că **trei direcții stau la baza unei abordări strategice în promovarea inteligenței emoționale:**

(I) Intervenția timpurie și personalizată, prin adaptarea instrumentelor la nevoile elevilor și ale profesorilor, într-o abordare de tipul școală completă;

(II) Intervenția de specialitate, multidisciplinară, prin implicarea psihologilor, susținută de formarea continuă a profesorilor;

(III) Prevenție și inovare pentru a înlătura barierele critice determinate de factori sociali, economici și de mediu.

În „furtuna” emoțiilor și sentimentelor, familia, școala și comunitatea nu trebuie să lase copiii/ elevii să navigheze singuri pe un drum al rătăcirii. Părțile nevăzute ale oricărui „iceberg” accentuează panica și neputința atunci când nu-i sprijinim pe copii/ elevi să urmeze căi sigure pentru a-și valorifica potențialul în căutarea succesului, a împlinirii și a cunoașterii de sine, într-un mod echilibrat și în armonie cu ceilalți.

Bibliografie

Asociația pentru Valori în Educație (AVE) (2025). Peste 100 de școli fac parte din Programul de Transformare.

De Botton, A. (2020). *O educație emoțională*. București: Editura Vellant.

Goleman, D. (2001). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.

Ministerul Educației (2024). Comunicat de presă. Comisia Europeană, Ministerul Educației și UNICEF își unesc forțele pentru a promova un mediu școlar sănătos și sigur în școlile din România: A fost lansat proiectul „Politici și resurse pentru școli sigure și suportive”

OECD (2023), “Schools as hubs for social and emotional learning: Are schools and teachers ready?”, *OECD Education Spotlights*, No. 4, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/f6d12db7-en>.

OECD (2024), *Nurturing Social and Emotional Learning Across the Globe: Findings from the OECD Survey on Social and Emotional Skills 2023*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/32b647d0-en>.

OECD (2025), “Bridging gaps in social and emotional skills: The essential contribution of school psychologists”, *OECD Education Spotlights*, No. 19, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/8960542c-en>.

Sixseconds (2024). *State of the Heart 2024. New Data on Emotional Intelligence, Wellbeing, and the Emotional Recession*. Global Report.

Steponavičius, M., C. Gress-Wright, C., & A. Linzarini, A. (2023). “Social and emotional skills: Latest evidence on teachability and impact on life outcomes”. *OECD Education Working Papers*, No. 304, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/ba34f086-en>.

Vernon, A. (2006). *Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțională și comportamentală. Clasele I-IV*. Cluj-Napoca: Casa de Editură a Asociației de Științe Cognitive din România.

Relația dintre echilibrul emoțional și climatul educațional în învățământul primar

În învățământul primar, baza formării personalității copilului este influențată în mod esențial de două componente fundamentale: echilibrul emoțional al elevului și climatul educațional în care acesta se dezvoltă. Relația dintre aceste două elemente este una profund interdependentă, formând un cerc virtuos în care fiecare îl susține sau, dimpotrivă, îl poate afecta negativ pe celălalt.

Copilul aflat în ciclul primar trece prin numeroase schimbări cognitive, sociale și afective. În această perioadă, el învață să-și recunoască emoțiile, să le gestioneze și să relaționeze cu ceilalți. Echilibrul emoțional presupune capacitatea copilului de a-și menține o stare de bine, de a face față stresului, de a se adapta la situații noi și de a se exprima în mod sănătos. Atunci când copilul se simte în siguranță, înțeles și susținut, el este mult mai receptiv la învățare și se implică activ în procesul educațional.

Un copil care trăiește frecvent emoții negative – precum frica, rușinea sau nesiguranța – va avea dificultăți de concentrare, randament scăzut și un nivel scăzut al motivației școlare. Astfel, echilibrul emoțional nu este un „lux” în educație, ci o necesitate esențială pentru performanța și bunăstarea elevului.

Climatul educațional din școală este dat de atmosfera generală din clasă, modul în care cadrele didactice interacționează cu elevii, relațiile dintre colegi, dar și valorile promovate în comunitatea școlară. Un climat educațional pozitiv este caracterizat prin empatie, respect reciproc, siguranță emoțională și încurajarea exprimării libere. Într-un astfel de mediu, elevii se simt acceptați, valorizați și sprijiniți în procesul de învățare.

Dimpotrivă, un climat tensionat, rigid sau autoritar poate genera anxietate, izolare și comportamente problematice. Profesorul are aici un rol central – nu doar ca facilitator al cunoștințelor, ci și ca model de echilibru emoțional și lider empatic al grupului de elevi.

Echilibrul emoțional al elevilor și climatul educațional nu pot fi privite izolat. Un climat educațional sănătos contribuie direct la dezvoltarea echilibrului emoțional, iar un elev echilibrat emoțional va participa activ și pozitiv la întreținerea unui climat educațional bun. Este o relație de tip cauză-efect, dar și de susținere reciprocă.

De exemplu, atunci când elevii sunt încurajați să colaboreze, să se ajute și să își exprime sentimentele, ei își dezvoltă empatia, toleranța și stima de sine. În același timp, acești factori duc la un climat de clasă armonios și sigur, în care învățarea devine o experiență plăcută și eficientă.

În concluzie, în învățământul primar, succesul educațional nu poate fi separat de starea emoțională a copilului. Prin urmare, este esențial ca școala să nu se concentreze exclusiv pe performanță academică, ci și pe dezvoltarea emoțională a elevilor și pe crearea unui climat educațional pozitiv. Numai astfel putem forma copii încrezători, empatici și echilibrați – viitorii adulți ai unei societăți sănătoase și armonioase.

**PROMOVAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE
CA FUNDAMENT PENTRU O EDUCAȚIE ECHILIBRATĂ ȘI EFICIENTĂ,
ADAPTATĂ NEVOILOR SOCIETĂȚII CONTEMPORANE**

ISTRATI ALA
COLEGIUL ECONOMIC "TRANSILVANIA", TÂRGU MUREȘ

Sintagma „inteligența emoțională” este vehiculată tot mai des în perioada actuală, fiind un termen preluat din psihologie ce reunește un set de abilități atât logice cât și cognitive, dar complementare, măsurate de coeficientul de inteligență. Aceste abilități din inteligența emoțională pot fi învățate și dezvoltate pe parcursul întregii vieți.

Conceptul „inteligență emoțională” a fost formulat pentru prima dată de către W.L. Payne care considera că aceasta este o abilitate care implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință. Astfel, dezvoltarea inteligenței emoționale permite să punem în valoare aptitudinile intelectuale, creativitatea, pentru că astfel se poate asigura reușita pe diferite paliere. În acest sens, specialiștii în psihologie susțin că reușita în viață și succesul se datorează inteligenței emoționale, capacității tânărului de a relaționa cu cei din jur. Studiile psihosociale arată că inteligența emoțională este de două ori mai importantă în reușită decât abilitățile tehnice sau intelectuale. De altfel, succesul în viață înseamnă să îți cunoști propriile emoții și impulsuri, să le cunoști și pe cele ale celor cu care vii în contact. În acest sens, nu e importantă cantitatea de informații cunoscute sau abilitatea de a le manevra. Astfel, putem considera că inteligența emoțională ține de conștientizarea propriilor emoții, stăpânirea acestora și de puterea de a le controla, dar și de investigarea cauzelor care le-au generat.

Dorința de a evolua, la care se adaugă inițiativa, optimismul, empatia precum și aptitudinile sociale, toate conduc spre o inteligență emoțională care pune în valoare și aptitudinile intelectuale. Aptitudinile sociale reprezintă, în primul rând, capacitatea de a capta atenția, apoi, de a stabili relații pozitive, de a coopera în permanență și de a colabora cu ceilalți în vederea rezolvării unor conflicte. Când luăm în discuție inteligența emoțională trebuie să avem în vedere și relația dintre aceasta și motivația pentru succes. Au fost realizate multe studii în legătură cu inteligența artificială și au fost evidențiate câteva direcții esențiale. Amintim doar câteva dintre ele: J. Mayer și P. Salovey susțin că gândirea face posibilă perceperea corectă a propriilor emoții, exprimarea și reglarea lor, cunoașterea și înțelegerea emoțiilor celorlalți. Alți autori consideră că dezvoltarea intelectuală a unei persoane depinde în mare măsură de starea lor emoțională, iar alții privesc inteligența emoțională ca formațiune care influențează sau este influențată de diverse domenii psihosociale. R. Bar-On grupează componentele inteligenței emoționale după comportamentele observabile care se pot regla în procesul educațional, cum ar fi: aspectul intrapersonal, aspectul interpersonal, adaptabilitate, controlul stresului și starea generală. J. Mayer și P. Salovey, R. Bar-On consideră că în cadrul inteligenței emoționale sunt incluse cinci domenii: conștiința de sine, stăpânirea emoțiilor, motivarea interioară, empatia, stabilirea și dirijarea relațiilor interumane. Exemplele pot continua, deoarece s-au făcut foarte multe studii, s-a cercetat și continuă cercetările. Cert este că, inteligența emoțională este în strânsă legătură cu motivația, dar pe de altă parte, o componentă esențială pentru a se ajunge la succes o reprezintă și mediul în care se dezvoltă social și intelectual tinerii noștri. Având un mediu propice, în care sunt tratați cu multă afecțiune și înțelegere se vor dezvolta în spiritul unor relații firești, empatice, pozitive și vor ști, să își controleze emoțiile. Ei vor fi mai relaxați atât din punct de vedere biologic, cât și intelectual. În același timp, aceștia vor avea o mai mare disponibilitate și în plan cognitiv, având o putere mai mare de acumulare de informații. De aici, mai e doar un pas până la succes. Iar apoi, cu cât va fi mai puternică inteligența emoțională, cu atât vor fi mai mari șansele de a deveni foarte buni specialiști în domeniul ales. O persoană, chiar dacă are multe cunoștințe și idei inteligente, atâta timp cât nu își poate autocontrola și gestiona emoțiile,

poate să întâmpine dificultăți încercând să comunice cu ceilalți și să stabilească relații sau încercând o carieră profesională de succes. De aceea este mare nevoie, pentru a deveni oameni de succes și foarte buni specialiști, ca aceștia să aibă dezvoltată inteligența emoțională. Astfel, inteligența emoțională îi va ajuta să adopte o atitudine optimistă față de ceilalți și față de ei înșiși, să facă față problemelor care se ivesc, să învingă stresul și să se adapteze unor condiții mai grele sau mai ușoare de viață. Toate studiile indică faptul că există o relație între inteligența emoțională și motivația personalității. Motivația este considerată, motorul oricărei acțiuni umane, ansamblul factorilor interni, care intervin în diverse moduri în comportamentul uman. Literatura de specialitate consideră că factorii intrinseci și cei extrinseci condiționează și influențează motivația pentru succes.

Ne alăturăm și noi ideii că este foarte importantă relația dintre inteligența emoțională și motivația pentru succes, deoarece în activitatea intelectuală este necesară autoinstruirea, dezvoltarea gândirii abstracte, dar și logice, active, și mai ales creatoare. De aceea consider că e important ca inteligența emoțională să contribuie la formarea unui nivel ridicat de gândire și a unui stil personal de activitate.

Se impune să urmărim în evoluția unei persoane relația stabilită între inteligența emoțională și motivația pe care o are pentru a o ajuta să ajungă la succes.

Așadar, tinerii trebuie stimulați și încurajați în ceea ce privește viitorul lor printr-o permanent colaborare între familie și cadre didactice pentru a se putea stabili legătura dintre inteligența emoțională și motivația pentru succes. E nevoie de motivație pentru a avea succes, iar acesta depinde, în bună parte de obiectivele urmărite, de dorința de perfecționare și perseverența de a le realiza. Cu cât e mai puternică inteligența emoțională, cu atât e mai evidentă tendința spre obținerea unui nivel de performanță mai bun, a unei motivații mai înalte pentru succes. Dezvoltarea inteligenței emoționale determină o adaptare mai bună într-un mediu social, academic, acest lucru având influențe pozitive și asupra relațiilor interpersonale.

Referințe bibliografice:

1. Elias, M.J., Tobias S. E., (2002). Inteligența emoțională în educația copiilor. București: Ed. Curtea veche.
2. Goleman, D., (2008). Inteligența emoțională, cheia succesului în viață. București: Alfa.
3. Dezvoltarea inteligenței emotionale. București: Ed. Teora. 6. Stănculescu, E., (2006).

Promovarea inteligenței emoționale la preșcolari, ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Prof. Iuhas Emese, G.P.P. "Orsolya" - Oradea

Într-o societate în continuă schimbare, educația timpurie trebuie să răspundă nevoii de a forma indivizi echilibrați emoțional, empatici și capabili de relaționare eficientă. Acest articol subliniază importanța cultivării inteligenței emoționale la vârsta preșcolară, argumentând că această dimensiune este esențială pentru o educație modernă, holistică și adaptată cerințelor actuale. Sunt prezentate metode practice și perspective pedagogice actuale privind integrarea inteligenței emoționale în grădiniță, cu referință la lucrările unor specialiști români din domeniu.

1. Contextul actual al educației timpurii

Transformările din societatea contemporană – digitalizarea accelerată, diversitatea socială și intensificarea ritmului vieții – impun o reevaluare a finalităților educației timpurii. Nu mai este suficientă transmiterea de cunoștințe; este esențială și formarea dimensiunii afective și sociale a copilului.

După cum afirmă Elena Joița (2010), o educație modernă trebuie să răspundă complexității dezvoltării umane, în care dimensiunea emoțională are un rol fundamental. Dezvoltarea armonioasă a copilului presupune, în acest context, o atenție specială acordată echilibrului emoțional, capacității de autoreglare, precum și formării competențelor sociale.

Educația timpurie este perioada ideală pentru intervenții formative cu impact pe termen lung. Studiile arată că experiențele emoționale din primii ani de viață influențează profund structura personalității și capacitatea de adaptare la cerințele vieții sociale și școlare.

2. Inteligența emoțională – definiție și semnificație pedagogică

În viziunea pedagogilor români, inteligența emoțională este înțeleasă ca abilitatea copilului de a identifica, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a interacționa armonios cu ceilalți. Potrivit Ioanei Neacșu (2009), dezvoltarea personalității nu poate fi concepută fără luarea în considerare a dimensiunii afective.

La nivel preșcolar, inteligența emoțională susține formarea comportamentelor prosociale, autonomia emoțională, adaptarea la reguli și colaborarea în activitățile de grup (Păun, 1992). Aceasta contribuie la crearea unui mediu educațional stabil, în care copilul se simte în siguranță și valorificat.

Un copil inteligent emoțional este capabil să-și exprime sentimentele, să recunoască emoțiile celorlalți, să reacționeze empatic și să gestioneze conflictele într-un mod constructiv. Această competență susține inclusiv procesul de învățare cognitivă, creând condițiile necesare pentru atenție, motivație și perseverență.

3. Modalități de promovare a inteligenței emoționale în grădiniță

Educația emoțională nu trebuie tratată ca un domeniu separat, ci ca o componentă transversală a activității educaționale. Conform literaturii de specialitate, următoarele direcții metodologice pot sprijini dezvoltarea IE la preșcolari:

a) Activitățile expresiv-artistice

Desenul, jocul simbolic, dramatizările și povestirile permit exprimarea emoțiilor într-un cadru securizant. După cum subliniază Otilia Clocotici (2013), activitățile creative dezvoltă empatia și capacitatea de autoreflexie la copii.

b) Rutine emoționale și reflecție ghidată

Includerea unor momente dedicate recunoașterii stărilor afective („cum ne simțim azi?”) favorizează conștientizarea și exprimarea emoțiilor. Jurnalele emoționale sau discuțiile de grup ghidate sunt metode eficiente în acest sens.

c) Medierea conflictelor și formarea comportamentelor prosociale

Prin intervenția educatoarei în situații tensionate, copiii învață cum să își gestioneze frustrările și cum să găsească soluții pașnice. Activitățile de cooperare și jocurile de echipă sunt excelente contexte pentru dezvoltarea empatiei.

d) Exemplul personal al cadrului didactic

Educatoarea, prin comportamentul său empatic, răbdător și coerent, devine un model de relaționare sănătoasă. După cum notează Cucoș (2006), dimensiunea axiologică a educației implică și modelarea valorilor afective. Relația educatoare-copil este baza pe care se construiesc experiențele emoționale pozitive ale copilului în grădiniță.

4. Impactul dezvoltării inteligenței emoționale

Beneficiile pe termen lung ale unei educații centrate pe inteligența emoțională includ:

- creșterea capacității de concentrare și implicare în activități;
- relaționare pozitivă cu colegii și adulții;
- autonomie în gestionarea emoțiilor negative;

- diminuarea comportamentelor agresive sau retrase;
- formarea unui climat educațional sigur și motivant.

Conform Mihaelei Radu (2020), un copil echilibrat emoțional este mai deschis învățării, își dezvoltă stima de sine și își asumă roluri active în grupul de egali. Dezvoltarea acestor competențe în copilărie timpurie asigură o fundație solidă pentru succesul școlar și integrarea socială ulterioară.

Mai mult, învățarea socio-emoțională reduce riscul de abandon școlar, comportamente deviante sau tulburări de adaptare, contribuind la formarea unei societăți bazate pe respect, colaborare și echitate.

5. Concluzii

În grădiniță, promovarea inteligenței emoționale nu este un lux pedagogic, ci o necesitate strategică pentru o educație relevantă și adaptată realităților actuale. Este responsabilitatea cadrelor didactice să creeze contexte educaționale favorabile dezvoltării emoționale și să colaboreze activ cu familia în sprijinul acestei dimensiuni.

O educație de calitate este, în esență, o educație a inimii, nu doar a minții. Îmbinarea între dimensiunea cognitivă și cea afectivă asigură echilibrul formării copilului, transformând grădinița într-un spațiu de învățare și devenire umană.

Bibliografie

- Clocotici, O. (2013). Activitatea educațională în grădiniță. Ghid metodologic. Editura Polirom.
- Cucuș, C. (2006). Pedagogie. Iași: Editura Polirom.
- Joița, E. (2010). Instruirea constructivistă. O alternativă pentru învățământul actual. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Neacșu, I. (2009). Educația cognitivă. Fundamente pentru optimizarea învățării. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Păun, E. (1992). Școala – abordare sociopedagogică. Iași: Editura Polirom.
- Radu, M. (2020). Inteligența emoțională la preșcolari. Ghid practic pentru educatori și părinți. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Inteligența emoțională în structura educației contemporane

IUJA CLAUDIA-MARIA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ LIVEZILE

Într-o dimineață de toamnă, am intrat în clasă și am observat că unul dintre elevii mei stătea retras, cu capul plecat, departe de ceilalți. Nu era prima dată când îl vedeam așa, dar de data aceasta, în loc să trec mai departe cu lecția, m-am oprit și l-am întrebat, cu blândete, ce simte. A fost nevoie de doar câteva minute de ascultare sinceră ca să aflu că trecea printr-o perioadă dificilă acasă. Din acel moment, relația noastră s-a schimbat, iar comportamentul lui la școală s-a îmbunătățit vizibil. Acest episod mi-a reamintit un adevăr simplu: înainte de a fi elevi, copiii sunt oameni, cu emoții care au nevoie să fie văzute, înțelese și respectate.

Într-o lume în continuă schimbare, în care elevii se confruntă cu presiuni din ce în ce mai mari – de la așteptările academice până la influențele sociale și tehnologice –, echilibrul emoțional devine un factor determinant al succesului educațional. Inteligența emoțională, adesea trecută cu vederea în programele școlare tradiționale, este de fapt un ingredient esențial în formarea caracterului și a capacității de adaptare.

Am observat, în activitatea didactică, că un copil care învață să-și recunoască și să-și gestioneze emoțiile nu doar că devine mai atent și mai cooperant în clasă, ci are și o relație mai sănătoasă cu sine și cu ceilalți. Educația nu poate fi completă fără dimensiunea emoțională – iar aceasta începe printr-un efort comun al familiei, școlii și comunității.

Inteligența emoțională, așa cum a fost conceptualizată de Daniel Goleman, include cinci competențe de bază: conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale. Acestea nu sunt doar teorii psihologice abstracte – ele se manifestă în fiecare zi în comportamentele elevilor. Un copil care își cunoaște emoțiile va ști să evite conflictele, să ceară ajutor când are nevoie și să-i sprijine pe colegi atunci când observă că aceștia au dificultăți.

Profesorul are un rol cheie în acest proces. Prin propriul comportament, prin reacțiile la situațiile tensionate, prin modul în care oferă feedback, cadrul didactic devine un model de echilibru și gestionare emoțională. Educația emoțională nu se predă doar la ora de dezvoltare

personală, ci se transmite prin fiecare interacțiune. Din propria experiență, știu că elevii sunt mult mai receptivi atunci când simt că sunt ascultați și înțeleși, nu doar evaluați.

Familia, la rândul ei, este mediul în care se formează primele deprinderi emoționale. Părinții care cultivă un dialog deschis, care încurajează exprimarea sinceră a emoțiilor și care oferă sprijin necondiționat, pun bazele unei dezvoltări emoționale sănătoase. Este important ca școala să colaboreze cu familia pentru a asigura coerență între ceea ce copilul trăiește acasă și ceea ce învață în colectiv.

Comunitatea poate sprijini aceste eforturi prin crearea unor contexte în care copiii să-și exerseze empatia, responsabilitatea și spiritul civic: activități extracurriculare, proiecte de voluntariat, parteneriate cu organizații locale. Astfel, educația devine o experiență completă, care pregătește tinerii pentru viața reală, nu doar pentru examene.

Promovarea inteligenței emoționale: o responsabilitate comună pentru o educație cu sens

Într-o societate aflată într-un continuu proces de transformare, accentul pus exclusiv pe performanța academică începe, treptat, să își arate limitele. Dacă dorim să formăm tineri capabili să facă față provocărilor vieții reale, nu putem ignora dimensiunea emoțională a educației. Inteligența emoțională, acest set complex de abilități care ne ajută să înțelegem, să gestionăm și să exprimăm în mod sănătos emoțiile, nu este un moft pedagogic, ci o necesitate fundamentală. Promovarea acesteia nu aparține exclusiv școlii sau familiei, ci presupune o colaborare organică între toți actorii educaționali: școală, familie și comunitate.

În cadrul școlii, dezvoltarea inteligenței emoționale începe cu profesorii. Aceștia nu sunt doar transmițători de conținut, ci modele de echilibru emoțional, comunicare empatică și autoreglare. Modul în care un cadru didactic reacționează la o greșeală, ascultă un elev sau gestionează un conflict trimite un mesaj profund despre ceea ce înseamnă să fii adult. De aceea, formarea continuă a profesorilor în domeniul competențelor emoționale este esențială. Totodată, școala poate integra în curriculum ore de educație emoțională, poate stimula activități de grup, cercuri de reflecție sau proiecte colaborative care să permită exprimarea și înțelegerea emoțiilor într-un mediu sigur.

În familie, educația emoțională începe de la cele mai mici vârste. Copiii învață ce înseamnă furia, rușinea, bucuria sau teama nu din cărți, ci din reacțiile părinților lor. Când un copil este ascultat, i se validează trăirile și este încurajat să își exprime emoțiile fără teamă, el construiește o relație sănătoasă cu sine. A vorbi cu copilul despre ceea ce simte, a numi emoțiile, a arăta prin exemplu cum se poate gestiona o frustrare – toate acestea sunt gesturi aparent simple, dar cu impact profund. Familia este primul „laborator” emoțional al copilului, iar coerența dintre valorile trăite acasă și cele promovate la școală contribuie esențial la dezvoltarea sa armonioasă.

Comunitatea, la rândul ei, poate sprijini eforturile școlii și familiei prin oferirea unor contexte autentice în care copiii și adolescenții să-și dezvolte empatia, responsabilitatea și spiritul civic. Activitățile de voluntariat, proiectele de colaborare intergenerațională, implicarea în campanii sociale sau evenimente culturale locale sunt prilejuri valoroase de a exersa inteligența emoțională în afara cadrului formal. Mai mult, colaborarea cu psihologi, asociații non-guvernamentale sau specialiști în sănătate mintală poate aduce resurse importante în procesul educațional.

În toate aceste medii, un rol important îl joacă instrumentele concrete de lucru: jurnalul emoțional, poveștile terapeutice, cartonașele cu expresii faciale, aplicațiile digitale educaționale, atelierele de dezvoltare personală sau teatrul educațional. Ele oferă copiilor nu doar informații, ci și experiențe transformatoare, care îi ajută să se înțeleagă și să se exprime autentic.

În concluzie, inteligența emoțională nu poate fi lăsată la marginea procesului educațional. Ea este cheia unei educații profunde, cu impact pe termen lung, care formează nu doar specialiști, ci oameni întregi, echilibrați și empatici. Este responsabilitatea noastră, a tuturor – profesori, părinți, formatori, factori decidenți – să creăm spații de învățare în care emoțiile să fie ascultate, înțelese și îngrijite. Numai așa putem construi o societate în care succesul nu se măsoară doar în diplome, ci și în capacitatea de a trăi frumos, împreună.

Educația inteligenței emoționale este nu doar o necesitate, ci o datorie morală a tuturor actorilor implicați în formarea tinerelor generații. Nu putem vorbi despre reușită școlară în absența unei bune gestionări a emoțiilor. Un copil care învață să-și exprime trăirile, care se simte văzut și înțeles, va avea mai multă încredere în sine, va colabora mai bine și va deveni un adult empatic și echilibrat. Viitorul educației nu mai poate fi gândit doar în termeni de materii și note, ci în termeni de oameni care cresc împreună – cu minte și inimă deopotrivă. Așadar, să fim noi, adulții, primii care ne dezvoltăm această inteligență și o transmitem prin exemplu.

Bibliografie

1. **Goleman, Daniel** (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.
– Lucrarea de referință care a popularizat conceptul și a evidențiat impactul emoțiilor asupra succesului în viață.
2. **Goleman, Daniel** (2006). *Inteligența socială*. București: Curtea Veche Publishing.
– O continuare a teoriei inteligenței emoționale, cu accent pe relații interumane și empatie.
3. **Salovey, P. & Mayer, J.D.** (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
– Articolul care a introdus pentru prima dată conceptul în literatura științifică.
4. **Raver, C.C. & Knitzer, J.** (2002). *Ready to Enter: What Research Tells Policymakers About Strategies to Promote Social and Emotional School Readiness Among Three- and Four-Year-Old Children*. New York: National Center for Children in Poverty.
– Sursă valoroasă despre dezvoltarea timpurie a competențelor socio-emoționale.
5. **Șchiopu, U. & Verza, E.** (1997). *Psihologia vârstelor*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
– Pentru înțelegerea etapelor de dezvoltare emoțională în copilărie și adolescență.
6. **Weare, K. & Gray, G.** (2003). *What Works in Developing Children's Emotional and Social Competence and Wellbeing?*. London: Department for Education and Skills.
– Ghid de bune practici în promovarea inteligenței emoționale în școală.
7. **Cazan, A.-M.** (2013). *Inteligența emoțională și adaptarea la mediul academic*. Cluj-Napoca: Editura ASCR.
– Studii românești despre impactul IE asupra succesului academic.
8. **Bar-On, R. & Parker, J.D.A.** (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.

**Promovarea inteligentei emotionale ca fundament pentru o educatie echilibrata si eficienta
„adaptata nevoilor societatii contemporane**

**Iurea Andreea Catrinel ,profesor kinetoterapie ,
Scoala Gimnaziala Speciala Constantin Paunescu Iasi**

Conceptul de inteligență emoțională (IE) a apărut ca o reacție la teoriile tradiționale despre inteligență, care erau bazate exclusiv pe coeficientul de inteligență (IQ). Încă de la începutul anilor 1960-1970, psihologul Howard Gardner a dezvoltat teoria formelor multiple de inteligență (lingvistică, matematică, naturală, muzicală, spațială, kinestezică, intrapersonală, interpersonală), fiecare dintre acestea având anumite caracteristici mai mult sau mai puțin prezente la o anumită persoană.

Conceptul de „inteligentă emoțională” a fost introdus oficial de psihologii Peter Salovey și John Mayer, în 1990, definindu-l ca, abilitatea de a percepe, a înțelege și a gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți.

Ce este inteligenta emotionala si de ce conteaza?

Daniel Goleman este cel care, începând cu anul 1995, prin publicarea lucrării „Inteligența emoțională”, a extins teoria și a subliniat importanța acesteia pentru reușita personală și profesională, argumentând că poate fi mai importantă decât IQ-ul în determinarea reușitei într-un anumit context.

Goleman sustine ca „In viata IQ-ul te poate ajuta sa intri pe usa,dar inteligenta emotionala este cea care te face sa reusesti.„El definește inteligenta emotionala prin cinci componente cheie;

1. Autocunoasterea - se refera la intelegerea propriilor emotii,
- 2.Autoreglarea - aici se vorbeste despre controlul reactiilor si cel al impulsurilor,
- 3.Motivatia - stabilirea unor tinte pe termen lung ce ofera o directie strategica
- 4.Empatia - capacitatea de a intelege si impartasi sentimentele altei personae
- 5.Abilitati sociale - gestionarea relatiilor intr-un mod efficient

Aceste abilitati nu se limiteaza doar la sustinerea unui echilibru psihologic ,fiind asociate cu performante academice mai bune, cu reducerea pana la minimizare a comportamentelor problematice si la o capacitate de adaptare crescuta.

Impactul inteligentei emotionale in educatie

1. In relatia professor - elev

- un profesor cu inteligenta emotionala ridicata va motiva elevii, va oferi un climat sigur crescand increderea elevilor , a performantei scolare precum si a abilitatilor sociale

2. In relatia elev - elev

- relatii interpersonale mai bune
- performante scolare mai bune
- dezvoltare personala armonioasa

3. In performanta scolară

- elevii cu o inteligenta emotionala buna sunt motivati mai mult sa invete,sunt mai concentrate si mai implicate

4. Modalitati de promovare a IE in scoli

- integrarea in aria curriculara
- cursuri de formare pentru profesori
- ateliere,cluburi tematice si educative
- campanii de informare si constientizare
- proiecte si parteneriate
- metode de invatare active
- promovarea unui mediu scolar cald,primitor unde elevii pot discuta liber fara sa fie judecati
- implicarea parintilor si a comunitatii

Inteligenta emotionala se invata.Nu este ceva cu care ne nastem sau nu. Asa cum invatam sa vorbim, sa scriem si sa citim asa putem invata sa ne recunoastem si sa ne reglam trairile. Copiii pot fi ghidati de la varste fragede sa si numeasca trairile, sa inteleaga de ce le simt si cum ar trebui sa reactioneze intr un mod sanatos.Un copil frustrat care invata sa verbalizeze problema are mai multe sanse sa o rezolve decat unul care zbiara,urla si da din picioare.

Beneficiile inteligentei emotionale pe termen lung sunt foarte semnificative in viata personala a fiecaruia cat si in viata profesionala .

Succesul profesional se datoreaza in mare parte inteligentei emotionale. Un individ echilibrat gestioneaza mai bine stresul,are relatii mai bune cu cei din jurul sau, se adapteaza mai bine la schimbarile zilnice, isi intelege mai bine propriile emotii, reactii si modul in care acestea ii pot influenta pe cei de langa el.Acesti indivizi iau decizii mai echilibrate, isi pot reveni mai usor dupa

evenimente neplacute,pot empatiza usor cu ceilalti ,comunicarea si felul in care pot transmite informatii usor fara a leza pe cei din jur.

Intr-o lume in continua miscare si dezvoltare ,inteligenta emotionala nu mai este „un lux,, educational, ci a devenit o necesitate. Din pacate,in anul 2025 scoala romana educa doar minti, fara sa acorde prea mare importanta inimii si atunci putem vorbi de o formare incomplete. Educatia nu este doar despre antrenarea mintii ci si despre cunoasterea sufletului.Generatiile urmatoare ar trebui sa se bazeze mai mult pe empatie, pe cunoasterea de sine. Doar prin relatii autentice putem forma oameni bine pregatiti pentru viitor.

Bibliografie;

Goleman,Daniel,Inteligenta emotionala,Editura Curtea Veche 2018

CASEL (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning) The impact of Enhancing Students Social and Emotional Learning; A Meta –Analysis of School – Based Universal Interventions, 2011

Roco Mihail , Creativitate si inteligenta emotionala,Editura Polirom 2004

UNESCO Social and emotional learning; An introduction to core concepts and practices 2021

Salovey ,Peter` &Maye , John D.-Emotional Intelligence .Imagination, Cognition and Personality, 1990

Linda Lantieri & Daniel Goleman-Building Emotional Intelligence; Technique to Cultivate Inner Strength in Children

Inteligența emoțională în structura educației contemporane

Posibilitățile de dezvoltare a inteligenței emoționale în perioada preșcolară

În contextul societății contemporane, în care competențele sociale și emoționale sunt esențiale pentru succesul personal și profesional, dezvoltarea inteligenței emoționale încă din copilăria timpurie devine o prioritate educațională. Inteligența emoțională, concept popularizat de Daniel Goleman, este definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți. Potrivit psihologului Kádár Annamária, grădinița joacă un rol esențial în dezvoltarea acestor competențe de bază.

1. Caracteristicile dezvoltării emoționale la vârsta preșcolară În perioada preșcolară (3–6 ani), copiii experimentează o gamă largă de emoții, însă nu au încă abilități dezvoltate pentru a le identifica sau exprima în mod adecvat. Emoțiile intense – bucuria, furia, frustrarea sau teama – pot apărea frecvent și spontan. În această etapă, copiii încep să își formeze o identitate de sine, iar dezvoltarea limbajului le oferă unelte necesare pentru a-și exprima trăirile. Potrivit lui Kádár Annamária, în această perioadă este esențial ca adulții (părinți, educatori) să îi ajute pe copii să își conștientizeze și să își numească emoțiile.

2. Rolul adultului în educația emoțională. Adulții din jurul copilului sunt modele de exprimare și reglare emoțională. Prin reacțiile și comportamentele lor, ei oferă copilului un exemplu despre cum se pot gestiona emoțiile într-un mod sănătos. Kádár Annamária subliniază importanța acceptării necondiționate a emoțiilor copilului – chiar și cele negative trebuie recunoscute și validate, nu negate sau pedepsite. De exemplu, în loc de „Nu mai plânge, nu e nimic!”, este mai constructiv să spunem „Văd că ești trist, vrei să vorbim despre asta?”

3. Tehnici și activități pentru dezvoltarea inteligenței emoționale. Grădinița oferă numeroase oportunități pentru a exersa abilități emoționale. Povestirile, jocurile de rol, desenul sau teatrul de păpuși sunt instrumente eficiente prin care copiii pot identifica emoții și pot învăța cum să le exprime. De asemenea, activitățile de grup contribuie la dezvoltarea empatiei și a cooperării.

Kádár Annamária recomandă utilizarea așa-numitelor „povești terapeutice”, care abordează emoții și conflicte specifice vârstei preșcolare. Prin identificarea cu personajele, copilul învață strategii de rezolvare a problemelor emoționale într-un mod simbolic și sigur.

4. Importanța unui climat emoțional pozitiv în grădiniță. Un climat educațional cald și empatic favorizează învățarea și dezvoltarea emoțională. Copilul trebuie să simtă că este acceptat și iubit pentru ceea ce este, nu doar pentru comportamentele sale „bune”. Conform lui Kádár, dezvoltarea inteligenței emoționale este strâns legată de atașamentul sigur și de relațiile pozitive cu adulții semnificativi.

Concluzie:

Educația emoțională timpurie nu este un „lux” pedagogic, ci o necesitate a vremurilor noastre. Prin intervenții adecvate în grădiniță – sprijin emoțional, jocuri, povești, relații autentice – putem pune bazele unei personalități echilibrate, empatică și rezilientă. După cum

afirmă Kádár Annamária, copiii cărora li se oferă spațiu pentru a-și înțelege și exprima emoțiile devin adulți mai conștienți, mai sănătoși din punct de vedere psihic și mai capabili să construiască relații autentice.

5. Activitate practică: „Termometrul emoțiilor”

Una dintre activitățile eficiente pentru a sprijini dezvoltarea conștientizării emoționale la copii este jocul „Termometrul emoțiilor”. Această activitate poate fi realizată zilnic, în cadrul rutinei de dimineață, și are ca scop identificarea și exprimarea stărilor emoționale ale copiilor într-un mod vizual și accesibil.

Materiale necesare:

Un afiș cu un termometru mare desenat (împărțit în 4-5 niveluri colorate)

Cartonașe cu fețe emotive (fericit, trist, furios, speriat, liniștit etc.)

Numere sau fotografii cu chipurile copiilor

Desfășurare:

Fiecare copil este invitat dimineața să își aleagă o față emotivă care corespunde stării sale și să o așeze pe termometrul emoțiilor. Educatoarea îi poate întreba pe unii copii dacă doresc să explice de ce s-au simțit astfel. Această activitate sprijină dezvoltarea vocabularului emoțional, empatia (când copiii aud despre emoțiile altora) și autoreglarea (prin exprimarea emoțiilor într-un cadru sigur).

Activitatea poate fi extinsă prin povești scurte legate de emoții, desen liber sau jocuri de rol care implică recunoașterea expresiilor faciale și răspunsuri empaticе.

Concluzie (revizuită)

Educația emoțională timpurie este cheia formării unor indivizi echilibrați și empatici. Prin activități structurate și sprijin afectiv, grădinița devine un spațiu propice dezvoltării inteligenței emoționale. Conform lui Kádár Annamária, oferind copiilor vocabularul emoțional, modele de reglare emoțională și acceptare necondiționată, îi ajutăm să devină mai rezilienți și mai capabili să înfrunte provocările vieții.

Bibliografie:

1. Kádár Annamária (2014). *Mesélj, mesélj, mesélj! Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*. Koinónia Kiadó.
2. Goleman, Daniel (1995). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche, București.
3. Denham, Susanne A. (2006). *Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it?* Early Education and Development, 17(1), 57–89.

Promovarea inteligenței emoționale-fundamentul unei educații echilibrate și eficiente în societatea contemporană

**Autor: Profesor învățăământ primar: Jercălău Simona Adriana
Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu”, Ploiești, Prahova**

Într-o lume aflată în continuă transformare, marcată de provocări globale și tehnologii emergente, școala nu mai poate fi doar un spațiu al acumulării de cunoștințe. Este timpul să vorbim despre o educație centrată pe om, care îmbină rațiunea cu emoția, performanța cu empatia. În acest context, inteligența emoțională devine o resursă esențială pentru formarea elevului de azi și a adultului de mâine.

Inteligența emoțională este recunoscută tot mai mult ca un factor esențial în formarea personală și profesională a indivizilor, în special în contextul educațional. O educație eficientă, adaptată cerințelor societății actuale, caracterizată prin schimbări accelerate, stres ridicat și diversitate culturală, nu poate ignora dimensiunea emoțională a dezvoltării.

Educația modernă nu mai poate fi redusă doar la acumularea de cunoștințe academice. Trăim într-o eră în care competențele sociale și emoționale au devenit indispensabile în viața personală, profesională și civică. Inteligența emoțională – definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți – a devenit un indicator relevant al succesului în viață (Goleman, 1995). Concept introdus în educație de cercetători precum Daniel Goleman și Peter Salovey, inteligența emoțională (IE) se referă la abilitatea de a identifica, înțelege, exprima și regla propriile emoții, dar și la capacitatea de a relaționa eficient cu ceilalți.

Cele cinci dimensiuni ale IE sunt:

- Conștientizarea de sine (recunoașterea propriilor stări emoționale)
- Autoreglarea (gestionarea emoțiilor în contexte variate)
- Motivația intrinsecă (energie internă pentru atingerea scopurilor)
- Empatia (înțelegerea și respectarea emoțiilor celorlalți)
- Abilitățile sociale (comunicare, cooperare, gestionarea conflictelor)

Inteligența emoțională este esențială în educație. Educația de calitate în secolul XXI presupune mai mult decât rezultate la teste standardizate. Elevii au nevoie să fie echipați emoțional, pentru a face față unui mediu în permanentă schimbare, unui volum imens de informație și unor relații sociale tot mai diverse.

Beneficiile educației emoționale în educație sunt:

- Impactul asupra dezvoltării copilului-dezvoltarea inteligenței emoționale în primii ani de școală are efecte pozitive pe termen lung: îmbunătățește relațiile sociale, scade nivelul agresivității, crește capacitatea de concentrare și contribuie la starea generală de bine (Denham et al., 2003).
- Adaptarea la cerințele societății contemporane-societatea actuală valorizează empatia, gândirea colaborativă, reziliența și adaptabilitatea. Aceste trăsături nu pot fi cultivate fără o educație care include în mod deliberat și susținut dimensiunea emoțională (OECD, 2018).
- Prevenirea abandonului și a eșecului școlar-elevii care nu își înțeleg și reglează emoțiile au un risc mai mare de a dezvolta probleme de comportament și de a abandona școala. Programele de educație socio-emoțională contribuie la crearea unui climat școlar pozitiv, incluziv și sigur (CASEL, 2020).

Integrarea și dezvoltarea inteligenței emoționale în educație nu este un demers separat, ci o componentă integrată a procesului educațional. Este nevoie de o viziune unitară, aplicabilă la nivel de clasă, școală și comunitate.

- Includerea competențelor socio-emoționale în curriculum-este necesară elaborarea unor planuri-cadru și programe școlare care să includă explicit competențe precum autoreglarea emoțională, empatia, ascultarea activă și rezolvarea pașnică a conflictelor.
- Formarea cadrelor didactice-profesorii trebuie să fie ei înșiși modele de inteligență emoțională. Aceasta presupune dezvoltarea profesională continuă axată pe abilități de comunicare, gestionare a emoțiilor și relaționare pozitivă cu elevii.
- Activități extracurriculare și climat emoțional pozitiv-atelierele de dezvoltare personală, atelierele de teatru, jocurile de rol și consilierea psihopedagogică sunt instrumente eficiente în consolidarea inteligenței emoționale în rândul elevilor.
- Colaborarea cu familia și comunitatea-pentru ca eforturile educaționale să aibă succes, este esențială implicarea părinților și a comunității. Atelierele comune, dialogul constant și parteneriatele educaționale contribuie la o dezvoltare armonioasă a copilului.

Promovarea inteligenței este o necesitate imperativă pentru o societate în care individul este chemat să colaboreze, să se adapteze și să gestioneze schimbarea. O educație echilibrată, centrată pe nevoile emoționale ale copilului, contribuie nu doar la succesul academic, ci și la formarea unor adulți empatici, stabili și implicați social. Pentru a pregăti elevi competenți, dar și echilibrați, curajoși și conștienți de sine, trebuie să cultivăm inima la fel de atent cum cultivăm mintea.

Educația eficientă este, în esență, o educație pentru viață. Iar viața, cu toate nuanțele ei, începe prin înțelegerea și exprimarea emoțiilor.

Bibliografie

- CASEL (2020). Ce este învățarea socială și emoțională (SEL)? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Disponibil online la: <https://casel.org>
- Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach–Major, S., & Queenan, P. (2003). Competența emoțională în perioada preșcolară: drum către competența socială. *Child Development*, 74(1), 238–256.
- Goleman, D. (2008). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing. (Titlu original: *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, 1995)
- OECD (2018). Viitorul educației și competențelor: Educația 2030 – Cadrul pentru învățarea pe tot parcursul vieții. Paris: OECD Publishing. Disponibil la: <https://www.oecd.org/education/2030-project/>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Inteligența emoțională. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (coord.). (2007). Dezvoltarea succesului academic prin învățarea socială și emoțională: Ce ne spune cercetarea. București: Editura ASCR. (Titlu original: *Building Academic Success on Social and Emotional Learning*)

Promoting Emotional Intelligence Through Teaching Speaking Skills

Autori: Elena Valentina Jina and Mihaela Vintilă

Instituția: Liceul Teoretic “Ovidius”, Constanța, Stradela Basarabi, nr. 2

Teaching English through Speaking Skills leads to a significant enhancement of emotional intelligence due to the multiple positive aspects that are brought along, from self-awareness and empathy to the integration of social skills and interacting in pro-active life and work experiences.

One of the most important skills when learning is speaking, undoubtedly necessary in a second language acquisition process. According to Bueno, Madrid and McLaren (2006: 321), speaking is one of the most difficult skills language learners have to face. In spite of this, it has traditionally been forced into the background while we, teachers of English, have spent all our classroom time trying to teach our students how to write, to read and sometimes even to listen in a L2 because grammar has a long-written tradition.

Speaking is generally thought to be the most important of the four skills. Indeed, one frustration commonly voiced by learners is that they have spent years studying English, but still, they cannot speak it.

Brown (1994: 37) labels speaking as the most challenging skill for students because of the set of features that characterize oral discourse:

- Contractions, vowel reductions and elision;
- The use of slang and idioms;
- Stress, rhythm and intonation;
- The need to interact with at least one other speaker.

The most difficult aspect of spoken English is that it is always accomplished via interaction with at least one other speaker and this is one reason why many of us were shocked and disappointed when we used our second or foreign language for the first time in real interaction - we had not been prepared for spontaneous communication and could not cope with all of its simultaneous demands.

Speaking is an “activity requiring the integration of many subsystems...all these factors combine to make speaking a second or foreign language a formidable task for language learners...yet for many people, speaking is seen as the central skill” (Bailey and Savage 1994: 6-7). There are numerous daily life situations where people need speaking, such as talking to someone face to face, communicating through the phone, answering questions, asking for directions, in shops, meetings or chatting with their friends, to name a few. People spend great deal of their time interacting with more people and, each of these situations requires a different register according to the formality of the moment.

The Purpose of Speaking

We speak for many reasons - to be sociable, because we want something, because we want other people to do something, to do something for someone else, to respond to someone else, to express our feelings or opinion about something, to exchange information, to refer to an action or event in the past, present, or future, the possibility of something happening, and so on (Lindsay and Knight, 2006: 58).

However, human communication is a complex process. People need communication when they want to say something, transmit information or need to speak. Speakers use communication

when they want to express or inform someone about something. They use language according to their purpose and it is necessary for them to be a listener and a speaker for effective communication. (Harmer, 2007: 46). Harmer (2007: 29) also explains that “when speaking, we construct words and phrases with individual sounds, and we also use pitch change, intonation, and stress to convey different meanings”.

This skill is the most complicated due to the fact that speakers have to interpret not only the message that other speakers try to express, but also take into account other possibilities, as explained in the following quotation: Speakers have a great range of expressive possibilities at their command. Apart from the actual words they use they can vary their intonation and stress which helps them to show which part of what they are saying is most important. By varying the pitch and intonation in their voice they can clearly convey their attitude to what they are saying, too; they can indicate interest or lack of it, for example, and they can show whether they wish to be taken seriously. At any point in a speech event speakers can rephrase what they are saying; they can speed up or slow down. This will often be done in response to the feedback they are getting from their listeners who will show through a variety of gestures, expressions and interruptions that they do not understand. And in a face-to-face interaction the speaker can use a whole range of facial expressions, gestures and general body language to help to convey the message (cf. Harmer, 2007: 53).

Strategies for Developing Speaking Skills

Spoken English cannot usually be planned or organized, unless preparing a speech or a presentation, there is not much time for reflection, and therefore it is frequently full of repetitions, pauses, incomplete sentences, hesitations or fillers. It needs the response of another speaker or listener, it usually comes into the form of turns and when speakers are talking, they must also pay attention to gestures, intonation, stress or even pauses that other speakers are doing because are clues to understanding the meaning of what they are trying to say.

In relation to the activities in order to develop the speaking skill, there are many ways to promote oral skills in the classroom. Discussions, speeches and role-play, among others, are the most typical speaking activities. A selected topic is given to the students through a reading, a listening passage or a videotape and then, in pairs or groups, they discuss the chosen topic in order to come up with a solution. Students will be more involved and motivated to participate in discussions if they choose the topics in relation to their likes and dislikes.

Books such as *The Non-Stop Discussion Workbook* and *Let's Start Talking* (Rooks 1988, 1994) contain many excellent ideas for interesting discussions that can be used and modified depending on the level of the students. A well-known example is the “Desert Island” discussion activity, where students are presented with the task of choosing five survivors out of a group of ten possible candidates to start a new civilization after a nuclear war. Once groups reach a consensus, they must present their choices to the other groups and argue for them if the groups disagree.

Another common strategy in the oral skills class is the prepared speech. Topics for speeches will be different depending on the level of the students and the focus of the class. For example, asking students to “tell us about an unforgettable experience you had” allows them to talk about something that is personally meaningful while at the same time encourages narration and description. Speeches can be considered frightening for the speaker and, after a while, boring for the listeners, so it is a good idea to assign the listeners some responsibilities during the speeches.

A third major speaking strategy type is the role play, which is particularly suitable for practising the sociocultural variations in speech acts, such as complimenting, complaining.

Depending on the level of the students, role plays can be performed from prepared scripts, created from a set of prompts and expressions or written using and consolidating knowledge gained from instruction or discussion of the speech act and its variations prior to the role plays themselves.

Types of speaking activities

Speaking lessons are normally offered in three main phases, namely **pre-speaking, while-speaking, and post-speaking phases** and classroom activities are accordingly divided into three main categories, i.e., pre-speaking, while/during-speaking, and post-speaking activities.

Pre-speaking activities play the role as a warm-up and prepare the learners for the main speaking activity. It aims to activate language, motivate speakers, and prepare ideas, and helps students bring their background knowledge to the specific context of the lesson. Students are asked to encourage ideas about the topic by means of fruitful pre-speaking activities such as *brainstorming*. In pre-speaking activities, four features need to be determined, i.e., the topic of speaking lesson, the purpose of speaking lesson, the audience to which speakers speak, and the format of speaking, or whether it is a conversation, discussion, monologue, presentation, formal speech and so forth.

Students generate and explore ideas for speaking topics through a variety of **pre-speaking activities** such as the following:

- constructing thought webs and graphic organizers
- reading and researching
- listening to music
- viewing a video
- listening to a speaker
- jotting down ideas
- reflecting upon personal experience.

The most important **pre-speaking activities** are:

- introducing the topic and arousing interest (giving the title and leading a discussion),
- teacher's questioning the students to access students' knowledge about and familiarity with the topic,
- focusing on the new vocabulary that will be necessary to understand a speech,
- providing students with extra material (a reading text or a listening task) about the topic,
- telling a joke, an anecdote or a real-life event to introduce the topic.

While-speaking activities compose the body of speaking lessons. Students are encouraged to engage in some sort of interactive exchange of information or communication. They may be asked to play a role given to them in as in role-playing activities, to find a solution to a problem posed for them as in problem-solving activities, or to play in an interesting game that teacher introduces, and all these activities aim to provide them with suitable opportunities to express their feelings, describe things, explain them clearly, ask questions and ask for what they need, discuss things in small or larger groups, and so on.

There are plenty of beneficial classroom activities and practices which can be manipulated according to the needs of learners and the specific purposes. Some of them worth mentioning are: discussions, role-play, simulations, story-telling and information gap.

And in **post-speaking** activities a rethinking process is at work. The learners are encouraged to reflect on the activities which were just done and on their own performance, bring language they have acquired into more focus, further focus on the ideas they have just come up with, and produce spoken language integrated with the other skills, that is not merely oral

production, but a combination of two or more skills simultaneously. They aim to promote critical thinking in learners which paves the more language development.

Following speaking experiences, both formal and informal, it is important to have students reflect upon their performance. Their reflection, whether it is oral or written, should include the teacher, who can help them set personal goals for improving their speaking abilities. This type of reflective assessment and goal setting encourages critical thought.

In other words, many English teachers claim that the best way to acquire speaking skills is by interacting. This aim is fulfilled by means of communicative language teaching and collaborative learning. Communicative language teaching is based on real-life situations that require communication. Following this method in ESL classes, there will be opportunities for the students to communicate with their partners in the target language.

Therefore, it is teachers' task to create situations in class where students have real-life communication, activities related to their daily life and meaningful tasks that give them the chance to adapt their knowledge to the needs of our contemporary society.

BIBLIOGRAPHY:

- Bailey, K.M., & Savage, L. 1994. *New ways in teaching speaking*. Alexandria, VA: Teachers of English to Speakers of Other Languages
- Brown, G. et al. 1984. *Teaching Talk. Strategies for Production and Assessment*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bueno, A, D. Madrid and N. McLaren, (eds). 2006. *TEFL in Secondary Education*. Granada: Editorial Universidad de Granada.
- Harmer, J. 2007. *The Practice of English Language Teaching*. 4th ed. London: Longman
- Harris, M. and P. McCann. 1994. *Assessment*. Oxford: OUP
- Lindsay, C. and Knight, P. 2006. *Learning and Teaching English*. Oxford: OUP.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional în învățământul primar

Prof. înv. primar Jitaru Daniela Elena

Școala Gimnazială Nr. 49, București

În calitate de cadru didactic la nivelul primar, am învățat că în spatele fiecărei lecții reușite stă nu doar o bună pregătire pedagogică, ci și o conexiune emoțională autentică între mine și elevi. Mai ales în primii ani de școală, copiii au nevoie nu doar de cunoștințe, ci și de sprijin emoțional, siguranță și încredere. Din această perspectivă, inteligența emoțională și climatul educațional sunt două componente esențiale în formarea unei clase în care învățarea are loc cu sens și plăcere.

Inteligența emoțională, așa cum o definește Goleman (1995), presupune abilitatea de a ne înțelege și gestiona propriile emoții, dar și capacitatea de a recunoaște și respecta emoțiile celorlalți. În învățământul primar, aceste abilități sunt mai mult decât utile, sunt esențiale.

Din experiența mea, un învățător care își gestionează cu calm emoțiile, care comunică empatic și știe să asculte, reușește să creeze un mediu sigur pentru învățare. Copiii încep să se simtă acceptați, înțeleși și sprijiniți. Acolo unde emoțiile sunt respectate și reglate, învățarea se desfășoară în mod natural.

Climatul educațional, cadrul nevăzut, dar esențial

Climatul educațional se referă la atmosfera generală din sala de clasă, la modul în care se construiesc relațiile, la sentimentul de apartenență și la nivelul de confort psihologic pe care îl resimt elevii. În învățământul primar, copiii sunt extrem de receptivi la tonul vocii, la mimică, la gesturi și la reacțiile adulților. Astfel, climatul clasei este direct influențat de comportamentul emoțional al cadrului didactic.

Un climat educațional pozitiv nu se creează doar prin reguli sau structură, ci mai ales prin relații de încredere, prin respect reciproc și prin încurajarea exprimării emoțiilor. Este un proces zilnic, care presupune atenție, echilibru și conștientizare din partea învățătorului.

Relația dintre cele două: învățătorul ca model de echilibru emoțional

În practica didactică, am observat că inteligența emoțională și climatul educațional se condiționează reciproc. Un învățător echilibrat emoțional, empatic și atent la nevoile afective ale elevilor contribuie direct la un climat educațional sănătos. La rândul său, un mediu sigur și sprijinitor favorizează exprimarea emoțiilor în mod constructiv, ajutând copiii să își dezvolte propriile abilități emoționale.

Spre exemplu, în situații de conflict între elevi, abordarea calmă, fără judecată, dar fermă, poate transforma momentul tensionat într-o lecție de viață despre responsabilitate și empatie. În alte cazuri, simpla întrebare „Cum te simți astăzi?” adresată sincer unui copil poate schimba întreaga zi a acelui elev.

Consider că este esențial ca în formarea inițială și continuă a cadrelor didactice să se acorde mai multă atenție competențelor socio-emoționale. Totodată, este important să le oferim copiilor ocazii constante de a-și exprima emoțiile, de a discuta despre ele și de a învăța cum să le gestioneze.

Activitățile de dimineață în care vorbim despre starea emoțională a fiecăruia, jocurile de cooperare, reflecțiile de final de zi sau jurnalele emoțiilor pot deveni instrumente valoroase pentru consolidarea unui climat educațional bazat pe empatie și încredere.

Inteligența emoțională a cadrului didactic nu este un „bonus” în procesul educațional, ci o condiție fundamentală pentru construirea unui climat educațional pozitiv. În învățământul primar, unde emoțiile sunt trăite intens și exprimarea lor este adesea nefiltrată, rolul învățătorului ca model de echilibru și sprijin este esențial. Investind în această direcție, nu doar că îmbunătățim rezultatele școlare, ci contribuim la formarea unor copii mai încrezători, mai empatici și mai pregătiți pentru viață.

Bibliografie:

Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.

Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2010). *Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes*. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning*. New York: Teachers College Press.

Promovarea inteligenței emoționale în învățământul primar – fundament pentru o educație echilibrată și eficientă

Introducere

În calitate de cadre didactice la ciclul primar, observăm zi de zi cât de important este ca elevii noștri nu doar să învețe să scrie și să socotească, ci și să-și înțeleagă emoțiile, să coopereze, să-și gestioneze conflictele și să aibă încredere în ei.

Inteligența emoțională reprezintă tocmai acest set de abilități esențiale pentru viață. Ea devine un **fundament al unei educații sănătoase și echilibrate**, mai ales într-o lume aflată într-o continuă schimbare, în care mulți copii se confruntă cu stres, instabilitate sau lipsă de modele emoționale solide.

Ce este inteligența emoțională – pe înțelesul școlii primare

La vârsta școlii primare, copiii sunt în plină dezvoltare emoțională. Tocmai de aceea, școala este locul ideal pentru:

- a-i **ajuta să recunoască emoțiile** pe care le simt (tristețe, furie, bucurie, frustrare),
- a-i **învăța să le exprime într-un mod potrivit**,
- a-i **ghida să le gestioneze**, astfel încât să reacționeze pozitiv și nu impulsiv,
- a le **cultiva empatia**, adică să înțeleagă cum se simt cei din jur.

Potrivit lui Daniel Goleman, inteligența emoțională este „mai importantă decât IQ-ul în succesul pe termen lung” – iar în școala primară, poate face diferența între un copil care învață cu plăcere și unul care vine la școală cu teamă.

De ce este importantă IE în clasele I-IV

Studiile internaționale (ex. **CASEL**) arată că elevii care participă la activități de dezvoltare emoțională:

- au o relație mai bună cu colegii și cu învățătorul,
- își îmbunătățesc rezultatele la învățătură,
- sunt mai puțin agresivi și mai rezilienți la stres.

Mai ales în contextul actual, cu efectele pandemiei sau ale mediului digital asupra copiilor, este esențial să integrăm în mod natural educația emoțională în rutina zilnică a clasei.

Exemple de bune practici aplicabile în învățământul primar

1. „Jurnalul emoțiilor” (zilnic, 5 minute)

Elevii scriu sau desenează cum se simt la începutul zilei. Învățătorul poate citi câteva exemple voluntare, încurajând exprimarea sinceră. De exemplu:

- „Astăzi sunt bucuros pentru că am venit cu bicicleta.”
- „Sunt puțin trist, mi-e dor de bunica.”

2. Roata emoțiilor

Un afiș colorat, cu chipuri care exprimă bucurie, furie, frică, tristețe, curiozitate. Copiii pot indica zilnic cum se simt și învăța să le numească.

3. „Colțul liniștit”

Un spațiu mic din clasă unde copiii pot merge pentru a se calma, respira, reciti o poveste liniștitoare sau folosi un fidget. Ajută la autoreglare fără pedeapsă.

4. Povestirea unei situații cu morală emoțională

Ex. „Elefanțelul care se temea de greșeli” – urmată de discuție: Ce simțea personajul? Ce ai fi făcut tu?

5. Mindfulness pentru copii (2-3 min/zi)

Respirații profunde, relaxări ghidate, exerciții de atenție pe sunete sau simțuri – scurte, dar eficiente pentru calm și concentrare.

Cum integrez inteligența emoțională în activitatea mea didactică

- **În orele de dezvoltare personală:** respect, empatie, exprimarea sentimentelor – toate pot fi abordate prin jocuri și povestiri.
- **În momentele de conflict între copii:** îi învăț să spună „M-am supărat când ai făcut X, pentru că...” în loc de comportamente agresive.
- **Prin propriul exemplu:** ca învățătoare, îmi exprim calm emoțiile și încurajez deschiderea – „Am fost puțin îngrijorată azi dimineață, dar acum mă simt mai bine vorbind cu voi”.

Concluzii

Inteligența emoțională nu este o materie separată, ci o **competență de viață**, pe care învățătorul o cultivă în fiecare moment al zilei. Un copil care învață să își exprime emoțiile, să își gestioneze furia, să coopereze și să fie empatic va fi nu doar un elev mai bun, ci și un adult mai echilibrat.

Educația emoțională este, în fond, o **educație a inimii**. Și unde altundeva poate începe mai bine, dacă nu în clasele mici, alături de o învățătoare care îl înțelege și îl sprijină cu blândețe?

Bibliografie minimă adaptată:

1. Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.
2. CASEL – www.casel.org
3. MindUP – www.mindup.org
4. Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3).
5. Ministerul Educației – Curriculum pentru disciplina Dezvoltare personală, cls. I-IV (2013).
6. Răduț-Taciu, R. (2018). *Educația socio-emoțională în școala românească*. Cluj-Napoca: Presa Universitară.

Dezvoltarea competențelor emoționale la copilul cu CES



I INTRODUCERE

În contextul în care educația continuă să treacă printr-un proces continuu de schimbări, mai ales în domeniul psihopedagogiei speciale, obiectivul principal al educației speciale rămâne integrarea socială a copiilor cu cerințe educative speciale.

Cercetările arată că succesul nostru în viață depinde în mare măsură de capacitatea noastră de a înțelege emoțiile, de a le dirija astfel încât să lucreze pentru noi, și mai puțin de inteligența academică. Acest lucru este cu atât mai important la persoanele cu deficiență mintală care au un anumit nivel al inteligenței cognitive care nu poate fi ameliorat pe parcursul vieții. Astfel în timp ce IQ ne ajută să rezolvăm probleme, să facem calcule, să procesăm informații, EQ ne permite să interacționăm mai eficient cu ceilalți, să folosim emoțiile pentru a ne rezolva problemele, este abilitatea de a asimila emoții în gândire, de a regla emoțiile proprii, de a înțelege emoțiile proprii și ale celorlalți (Mayer, Salovey, Caruso, 2000).

Lucrând în domeniul educației speciale și ocupându-mă de copiii cu CES, acest lucru m-a impulsionat să dedic studiul de față acestor elevi.

Pentru adaptarea socială a persoanelor cu deficiență mintală, factorii emoționali și de mediu au o însemnătate foarte mare, de aceea prin dezvoltarea abilităților emoționale aceste persoane se vor putea integra mai eficient în școală și în societate.

Dorința mea este de a arăta că acești elevi, în ciuda specificității dezvoltării lor, pot fi integrați social și emoțional în grupul din care fac parte, dacă există anumite condiții care să îi ajute.

În timp ce terapia comportamentală aduce contribuții în plan cognitiv, comportamental și de limbaj, aria emoțională cere un cadru non-directiv pentru a se dezvolta, un cadru care să îi ajute pe copii să câștige pe partea de independență, asertivitate, spontaneitate și exprimare a emoțiilor. Acestea îl vor ajuta pe copil să folosească în relațiile sociale achizițiile din sfera cognitivă, scopul terapiei fiind armonizarea într-un tot unitar a celor patru arii: cognitiv, comportamental, emoțional și social.

II INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI EDUCAȚIA

„Emoțiile au legătură cu aparatul cognitiv pentru că se lasă modificate de convingere” (Aristotel)

Științele neuro au demonstrat că o bună gestiune a emoțiilor este fundamentală în viața de zi cu zi, în relațiile noastre interpersonale, în succesul profesional, pentru sănătatea și bunăstarea noastră fizică și psihică; tocmai de aceea, printre aplicațiile practice ale Inteligenței Emoționale, cea mai interesantă și mai promițătoare pare a fi cea din mediul preșcolar și școlar.

Din păcate, numărul persoanelor care se confruntă cu tulburări mentale, emoționale și comportamentale din cauza reacțiilor dezadaptative este în creștere.

În cadrul investigării abilităților intelectuale s-a observat că acestea pot fi îmbunătățite într-o mai mică măsură comparativ cu cele emoționale și sociale, având o componentă genetică destul de puternică. Spre deosebire de abilitățile intelectuale, inteligența emoțională poate fi îmbunătățită semnificativ, deoarece este mai puternic modelată de influențele provenite din mediu. Acest lucru facilitează intervenția în vederea dezvoltării și optimizării competențelor emoționale .

După identificarea rolului central al trăirilor emoționale în procesul adaptării și al menținerii sănătății mentale, s-a recunoscut faptul că importanța competențelor emoționale este la fel de mare ca și cea a abilităților intelectuale, atât în cazul copiilor, cât și al adulților.

III ALFABETIZAREA EMOȚIONALĂ

Scopul Inteligenței Emoționale este, așa cum am menționat mai sus, acela de a învăța și de a gestiona în mod inteligent propriile emoții astfel încât acestea să servească de sprijin și de ghid propriului comportament și propriei gândiri. În acest sens se vorbește despre alfabetizare emoțională.

Alfabetizarea emoțională este un proces similar celui de alfabetizare în sensul clasic al termenului. Așa cum scriu Dan Kindlon și Michael Thompson în cartea lor „Inteligența Emoțională pentru copilul care va deveni om”, „Predarea alfabetului emoțiilor ajută copiii să devină tineri oameni echilibrați și relaxați... îi ajută să deprindă capacitatea de a citi și de a înțelege propriile emoții, precum și pe ale celorlalți. Acest proces este foarte asemănător celui în cursul căruia se învață citirea... În mod analog, alfabetizarea emoțională implică recunoașterea aspectului și senzațiilor asociate emoțiilor noastre și, ulterior, utilizarea acestor

abilitați pentru a ne înțelege mai bine pe noi înșine și pe cei din jurul nostru. Învățăm astfel să apreciem complexitatea vieții emoționale, iar acest lucru ne îmbunătățește relațiile personale și profesionale, ajutându-ne să întărim legăturile ce ne îmbogățesc viața ” (Kindlon și Thompson, 2000).

Inteligența Emoțională, spre deosebire de IQ, poate să fie potențată pe parcursul întregii vieți: tinde să crească proporțional cu conștiința stărilor sufletești, cu capacitatea de gestiune a emoțiilor ce provoacă suferință și cu empatia. Maturitatea însăși cuprinde procesul prin care devenim mai inteligenți în privința emoțiilor și relațiilor noastre. S-a demonstrat că cele mai bune rezultate în toate sectoarele au fost obținute de cei ce reușesc să folosească în mod conștient instrumentul de precizie cel mai eficient pe care natura ni l-a furnizat: emoțiile. Dar, pentru a putea potența sau dobândi această abilitate, e nevoie de exercițiu: iată de ce se vorbește de Antrenament Emoțional.

IV ANTRENAMENTUL EMOȚIONAL

În manualul său pentru părinți din 1997, intitulat „Inteligența Emoțională pentru un fiu”, John Gottman definește Antrenamentul Emoțional drept temelia (fundamentul) pentru a bună educație a propriilor copii și îl împarte în cinci etape-cheie:

1. a fi conștienți de Emoțiile copilului;
2. a recunoaște în Emoție o oportunitate de intimitate și de învățare;
3. a asculta cu Empatie și a aproba (valida) sentimentele copilului;
4. a-l ajuta pe copil să găsească cuvintele potrivite pentru a descrie Emoțiile pe care le trăiește;
5. a pune limite, în timp ce se ajută copilul să rezolve problema.

Acești pași sunt efectiv foarte eficienți, chiar și atunci când are loc formarea profesorilor ce vor fi în contact cu copiii în perioada lor de creștere deoarece, pentru a fi antrenori emoționali, e foarte importantă aplicarea acestor cinci pași mai întâi lor înșiși și propriilor emoții.

John Gottman menționează în rândurile următoare câteva motive bune pentru a lua în serios ipoteza unei alfabetizări emoționale nu doar acasă, cât mai ales, la școală. „Studiile noastre demonstrează că acei copii antrenați din punct de vedere emoțional obțin rezultate mai bune la școală, stau mai bine cu sănătatea și stabilesc relații mai pozitive cu cei de vârsta lor. În plus, au mai puține probleme de comportament și reușesc să-și revină mai ușor și mai repede după o experiență negativă. Inteligența Emoțională pe care au dobândit-o le permite să fie mai pregătiți să facă față riscurilor și provocărilor ce îi așteaptă în viață.”

Aș adăuga că Antrenamentul Emoțional este instrumentul care îi ajută pe copii să experimenteze utilizarea propriilor emoții drept instrumente de bunăstare, siguranță și bucurie, lăsând la o parte definitiv ideea potrivit căreia emoția este o sperietoare de care trebuie să fugă, să se ascundă sau să se rușineze.

V ALFABETIZAREA EMOȚIONALĂ- Efectele pozitive ale Alfabetizării Emoționale

În Statele Unite s-a demonstrat că acei copii ce au urmat cursuri de Alfabetizare Emoțională au avut beneficii importante cu privire la conduita lor din cadrul și din afara clasei, dar și cu privire la capacitatea lor de învățare. S-a constatat o îmbunătățire în toate ariile clasice ale IE (D. Goleman, 1996, p. 327-328).

În Autoconștiența Emoțională s-a înregistrat o îmbunătățire:

- a capacității de recunoaștere și denumire a propriilor emoții;
- de a înțelege cauza sentimentelor;
- de a recunoaște diferența dintre sentimente și fapte (acțiuni).

În Controlul Emoțiilor s-a înregistrat o îmbunătățire:

- a toleranței la frustrare și a controlului mâinii;
- a capacității de a exprima în mod adecvat mânia, fără a combate (a lupta);
- a capacității de a face față la stress;
- a conduitei, care a devenit mai puțin agresivă sau autodistructivă.

În plus, s-a observat:

- o frecvență mai redusă a insultelor verbale, a încăierărilor și tulburărilor în clasă;
- mai puțină singurătate și anxietate în raporturile sociale;
- un număr mai mic de pedepse și exmatriculări;
- sentimente mai pozitive privind propriul eu, școala și familia.

În dirijarea emoțiilor într-un sens productiv, s-a observat:

- un simț crescut al responsabilității;
- o mai mare capacitate de concentrare asupra temei avută în față și mai multă atenție;
- impulsivitate redusă, mai mult autocontrol;
- mai bune rezultate la extemporalele școlare.

Cu privire la Empatie și la citirea emoțiilor, s-a înregistrat o îmbunătățire a capacității de:

- a suma punctul de vedere al altcuiva;
- a-i asculta pe ceilalți;
- a analiza și de a înțelege raporturile;
- a rezolva conflictele și de a negocia punctele de vedere contrastante;
- a rezolva problemele din relațiile cu ceilalți.

Și s-a observat o mai mare:

- sensibilitate față de sentimentele celorlalți;
- siguranță de sine și capacitate de a comunica;
- simpatie și sociabilitate; comportament mai amical cu cei de aceeași vârstă și legături reciproce mult mai strânse;
- interes din partea celor de aceeași vârstă;
- interes și grijă față de ceilalți;
- spirit de colaborare și de disponibilitate în a se face utili pentru ceilalți;
- democrație în a trata cu ceilalți;
- dispoziție la colaborare în grup, precum și un individualism mai scăzut.

Una dintre enumerările de mai sus necesită o atenție sporită: programul de alfabetizare emoțională îmbunătățește rezultatele școlare ale copiilor. Aceasta nu constituie o concluzie izolată, ci apare frecvent în studiile de specialitate. Într-o vreme în care prea multor tineri le lipsește capacitatea de a face față propriilor tulburări și neliniști, de a asculta sau de a se concentra, de a-și ține în frâu impulsurile sau de a se simți responsabili de propria muncă, orice lucru care poate să întărească aceste abilități va contribui la educația lor. În acest sens, Alfabetizarea Emoțională sporește capacitatea de învățare a școlii.

VI CONCLUZII

Școala nu poate să rămână indiferentă în fața unor astfel de exigențe. Poate, tocmai datorită perspectivelor Inteligenței Emoționale, se poate răspunde exigenței de a reconstrui ideea de școală, dar atunci întrebarea ce se impune are un caracter mai general: cât sunt școlile permeabile față de noutățile din domeniul cercetărilor științifice? În ce măsură sunt în stare să se schimbe proporțional cu evoluțiile în înțelegerea proceselor de învățare? (M. G. Duto, 1999).

În ziua de azi, pentru a fi în avangardă, o școală nu se mai poate mulțumi să predea competențele așa-zis academice: citirea, scrisul și socotitul, ci trebuie în mod imperios necesar să își adecveze demersurile educative în lumina noilor cunoștințe despre învățare și despre dezvoltarea individului, de la teoriile lui Gardner despre Inteligențele Multiple, la teorii despre Inteligența Emoțională.

Cred că următoarea mare frontieră a învățării, domeniul în care vom putea să explorăm posibilități fascinante, este reprezentat de dimensiunea emoțională, imensul spațiu interior care apare încă cu caracteristicile ilogicului și al iraționalului și, poate din acest motiv, solicită cercetării științifice dobândirea de noi cunoștințe și instrumente.

Personal, cred că, în acest moment social și cultural, a lua în serios noile viziuni privind învățarea, inteligența, abilitățile umane și emoțiile, poate să constituie un teren de probă puternic, dar și un teren fertil pentru acele instituții școlare ce aleg să fie în avangardă în legătură cu noile descoperiri ale cercetării științifice.

Aș vrea să închei cu fraza, după mine, foarte semnificativă, cu care Susan Denham își finalizează manualul „Dezvoltarea emoțională a copiilor” :

„Știm astăzi că, dacă în primii ani de viață ai copilului, acordăm atenție competenței sale emoționale, dacă o înțelegem și o favorizăm, aceasta va produce beneficii incomensurabile. Sper cu ardoare, deci, că de azi înainte se va începe să se acționeze în consecință.” (Denham, 1999).

Prof. Jucan Monica

CSEI ”Sf. Andrei” Gura Humorului

Resurse bibliografice

Andre, Cristophe, Lelord Francois , ”Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele”, Editura Trei 2013

Băban , A, ”Consiliere educațională”, Cluj Napoca, 2003;

Botiș, Adina, Tarău, Anca, ”Disciplinarea pozitivă sau cum să disciplinezi fără să rănești”, Editura ASCR Cluj- Napoca, 2004;

Cocoradă, E, ”Consilierea în școală”, Psihimedia, Sibiu, 2004;

David, E, ”Note de curs, Psihologia grupurilor umane”;

Dobrescu, I, ”Psihiatria copilului și a adolescentului”, Editura Medicală, București, 2003;

Dopfner, Schurman, Frolich ”Program terapeutic pentru copii cu probleme comportamentale de tip hiperchinet și opozant”, Cluj- Napoca, 2006;

Dumitru, I, Al., ”Consiliere psihopedagogică”, Editura Polirom, București 2008;

Eckman, P., ”De ce mint copiii?”, Editura TREI, 2009;

Elias, J., Maurice, Tobias, Steven, E., Friedlander, Brian, S., ”Inteligența emoțională în educația copiilor”, Editura Curtea Veche, 2009

Faber, Adele, Mazlish, Elaine, ”Comunicarea eficientă cu copiii, acasă și la școală”, Ed. Curtea Veche, București, 2002;

Florea, N., A., ”Școala și consilierea părinților”, Editura Arves, 2007;

Goleman, D, ”Inteligența emoțională, București”, Editura Curtea Veche , 2002;

Neamțu, C., ”Devianța școlară”, Editura Polirom, Iași, 2003;

Neamțu, C., Gherguț A. ”, Psihopedagogie specială”, Editura Polirom Iași

Shapiro, Lawrence, E., ” Inteligența emoțională a copiilor”, Editura Polirom 2012

Inteligența emoțională, fundament pentru o educație echilibrată

Prof. învă. primar, Jurebie Anamaria Nina
Școala Gimnazială “Alexandru Ștefulescu”

Într-o lume aflată în continuă schimbare, în care provocările vieții de zi cu zi sunt tot mai complexe, educația nu mai poate fi privită exclusiv din perspectiva acumulării de cunoștințe teoretice. Din ce în ce mai mult, specialiștii din domeniul psihologiei și pedagogiei atrag atenția asupra rolului decisiv al inteligenței emoționale în formarea unor indivizi echilibrați, capabili să relaționeze armonios cu cei din jur și să-și gestioneze eficient trăirile interioare. Așadar, putem afirma că inteligența emoțională reprezintă un fundament indispensabil pentru o educație echilibrată și eficientă.

Începând din deceniul 9 al secolului trecut, se constată un interes din ce în ce mai crescut pentru dezvoltarea competențelor emoționale și a inteligenței emoționale, interes ce are ca punct de plecare premisa conform căreia problemele cu care se confruntă societatea, în ansamblul ei, dar și fiecare dintre noi în parte, sunt generate de un slab control al emoțiilor.

Conceptul „inteligență emoțională” (EQ) a fost utilizat pentru prima dată de către Wayne Leon Payne (1985), acesta conferindu-i sensul de „abilitate care implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință”. Fondatorii acestui nou domeniu sunt însă John D. Mayer și Peter Salovey, care descriu inteligența emoțională ca fiind, *„capacitatea de a percepe emoțiile, de a accesa și genera emoții astfel încât să vină în sprijinul gândirii, de a înțelege emoțiile și semnificația acestora și de a regla în mod eficient emotivitatea, pentru a determina îmbunătățirea evoluției emoționale și intelectuale.”*

Definind inteligența emoțională ca fiind „capacitatea de a recunoaște propriile emoții și sentimente și pe cele ale celorlalți, de a ne motiva și de a face un mai bun management al impulsurilor noastre spontane, cât și al celor apărute în relațiile cu ceilalți”, Goleman identifică următoarele competențe emoționale și sociale de bază circumscrise acesteia: conștiința de sine; stăpânirea de sine; motivația; empatia; sociabilitatea.

Această abilitate influențează major modul în care elevii învață, se comportă și se raportează la colegi, profesori și familie. Un copil cu un nivel ridicat de inteligență emoțională va

ști să gestioneze stresul din timpul unui test, să colaboreze eficient în proiecte de grup și să își exprime punctul de vedere fără agresivitate.

Un prim argument în sprijinul acestei idei este acela că emoțiile influențează direct capacitatea de învățare. Studiile în neuroștiințe arată că un creier aflat sub presiunea anxietății sau a fricii are o capacitate redusă de a procesa informații și de a forma noi conexiuni neuronale. Prin urmare, un climat emoțional pozitiv în școală, bazat pe empatie, încurajare și respect reciproc, favorizează învățarea autentică.

În al doilea rând, inteligența emoțională contribuie la dezvoltarea abilităților sociale – competențe esențiale în viața personală și profesională. Un sistem educațional care pune accent pe comunicare asertivă, pe rezolvarea pașnică a conflictelor și pe conștientizarea emoțiilor personale, formează viitori adulți capabili să construiască relații sănătoase și să se integreze armonios în societate.

Un exemplu elocvent este modelul finlandez de educație, care include în programa școlară ore dedicate dezvoltării personale și sociale. Elevii învață încă de la vârste fragede cum să își exprime emoțiile, cum să gestioneze eșecurile și cum să lucreze în echipă. Rezultatele sunt vizibile: un sistem educațional performant, cu nivel redus de stres și abandon școlar.

În concluzie, dacă ne dorim o educație cu adevărat echilibrată și eficientă, trebuie să privim inteligența emoțională nu ca pe o abilitate opțională, ci ca pe un pilon central al formării individului. Doar astfel putem crea un mediu educațional care nu doar informează, ci și transformă, dezvoltând nu doar mintea, ci și sufletul copiilor.

Referințe bibliografice:

1. Elias, Maurice J., Tobias, Steven E., Friedlander, Brian S. Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților. București: Editura Curtea Veche, 2003.
2. Goleman, D., Inteligența emoțională. București: Editura Curtea Veche, 2007.
3. Iosifescu, Ș., Calitatea educației. Concept, principii, metodologii. București: Editura Educația 2000, 2008.
4. Neacșu, I., Calitatea în educație și învățământ. În Potolea, Dan, Neacșu, Ioan, Iucu, Romiță B., Pânișoară, Ion-Ovidiu (coord.). Pregătirea psihopedagogică. Manual pentru definitivat și gradul didactic II. Iași: Editura Polirom, 2008.

5. Roco, M., Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Editura Polirom, 2004.

Gestionarea emoțiilor la preșcolari

Kedves Ildikó
Grădinița Kis herceg Miercurea Ciuc

Inteligența emoțională este esențială pentru o viață echilibrată și fericită, care primește, atenție în și în sistemul educațional actual al educației timpurii.

Gestionarea emoțiilor implică procesul de reglare emoțională care se referă la monitorizarea, evaluarea și modificarea reacțiilor emoționale (Kallay, Ștefan, 2007). Acest proces presupune „inițierea, menținerea, adaptarea și modificarea a apariției, intensității sau duratei stărilor emoționale interne și a comportamentelor care însoțesc emoțiile” (Botiș, Mihalca, 2007, pag 36). Reglarea emoțională implică dezvoltarea controlului voluntar care presupune abilitatea individului de a-și adapta comportamentul în funcție de contextual în care se află. De cele mai multe ori, copiii sunt învățați să-și ascundă și să-și stăpânească emoțiile pentru a nu le face rău persoanelor care primesc mesajul respectiv. Este adevărat că exprimarea unor emoții negative față de celelalte persoane poate avea un efect devastator asupra calității vieții ambelor părți. Tocmai de aceea este necesar ca preșcolarul să fie învățat să-și recunoască propriile emoții, să le categorizeze în emoții pozitive și emoții negative, iar mai apoi să reușească să le gestioneze astfel încât sentimentele resimțite să aibă un impact benefic, atât asupra propriei persoane cât și a celei cu care interacționează. (Goleman, 2008)

La vârsta de 3 ani, copiii ar trebui să fie capabili să recunoască emoțiile și să realizeze conexiuni cu situația care le-a provocat. La această vârstă el devine capabil să recunoască bucuria, furia și tristețea. La 4 ani, copiii reușesc să facă corespondența între emoție și expresia facială corespunzătoare. La 5-6 ani, copilul trebuie să recunoască și alte emoții în afara celor deja menționate în etapa anterioară, și anume teamă, surprindere și dezgust. Incapacitatea copilului de a recunoaște emoțiile îi poate provoca dificultăți în interpretarea mesajelor cu încărcătură emoțională și, totodată, în transmiterea unui răspuns aferent acelei emoții. Considerăm că pentru a-i ajuta pe copii să-și sporească procesul de dobândire a abilității de recunoaștere a emoțiilor, atât cadrul didactic cât și părinții, pot să le expună diferite situații în care sunt exprimate emoții diverse și să-i îndrume spre observarea schimbărilor musculaturii faciale în momentul în care o emoție s-a produs.

Ca părinți și educatori, este sarcina noastră extrem de importantă să-i învățăm pe copii să-și recunoască și să-și gestioneze emoțiile, astfel încât să fie capabili să dezvolte relații pline de bucurie, să dobândească o cunoaștere de sine mai profundă și să-și rezolve tensiunile, permițându-le astfel să crească și să aibă o viață mai satisfăcută și mai împlinită.

Totuși, pentru ca acest lucru să se întâmple, trebuie să deținem și noi înșine aceste abilități.

Cele mai importante domenii ale inteligenței emoționale sunt:

- Cunoașterea emoțiilor: Sunt capabil să-mi identific și să-mi denumesc propria stare emoțională.
- Gestionarea emoțiilor: Sunt capabil să-mi gestionez și să-mi controlez emoțiile.
- Empatia: Sunt capabil să recunosc emoțiile celorlalți.
- Crearea de relații, gestionarea relațiilor: Sunt capabil să creez și să mențin relații care aduc satisfacție și bucurie reciprocă.

Copiii preșcolari sunt dominați de emoții. Sunt conduși de propriile dorințe și, din cauza vârstei lor, nu sunt încă capabili să înțeleagă perspectivele altor persoane.

Recunoașterea și denumirea emoțiilor la grădiniță poate fi primul pas către dezvoltarea unei inteligențe emoționale adecvate.

Gestionarea emoțiilor este încă o sarcină dificilă pentru un copil preșcolar și, din cauza vârstei sale, nici măcar nu este capabil de acest lucru în copilăria timpurie. Cu toate acestea, spre sfârșitul anilor preșcolari, le putem oferi câteva îndrumări și idei despre cum să își controleze emoțiile și să le canalizeze în direcția corectă - la început, cu siguranță vor avea nevoie de ajutorul nostru în acest sens.

Exemplul de la adulți

Așa cum poate fi util pentru copii să audă adulții descriind diferite stări emoționale („Sunt furios acum... Sunt fericit”... etc.), acest lucru le poate oferi și indicii și exemple importante dacă adăugăm și ceea ce facem noi în aceste situații. De exemplu: „Sunt foarte stresat acum, mă duc la o plimbare ca să mă descarc.”

Când copiii experimentează o emoție intensă, ajutați-i să numească sentimentul și apoi sugerați o acțiune care, sperăm, îi va face să se simtă mai bine.

O activitate fizică poate fi utilă, de exemplu, un sac de box în caz de furie, sau o pernă, sau poate un colț liniștit unde nimeni nu-l poate deranja pe copilul care se odihnește acolo.

Desigur, soluțiile depind de individ, uneori, după multe încercări, găsim metoda care funcționează, capabilă să calmeze furia, plânsul și să elibereze tensiunea. Cu toate acestea, merită să stabilim câteva reguli de bază:

- Indiferent de starea emoțională în care ne aflăm, nu ar trebui să ne rănim unii pe alții – nici fizic, nici verbal.
- Poate fi o rutină ca, înainte de a găsi vreo modalitate de a-l aduce pe copil într-o stare mai bună, să respirăm adânc de câteva ori (dacă este posibil, împreună cu copilul). Putem ajuta copiii doar dacă rămânem calmi și relaxați.
- Ca prim pas, ajutați copilul să articuleze ce simte și de ce (ce s-a întâmplat, ce a cauzat starea emoțională).

Activitate fizică

Una dintre cele mai bune modalități de a gestiona furia, tensiunea și stările de supraexcitare emoțională (chiar pozitive) la copii este activitatea fizică.

Lipsa de exerciții fizice în sine poate provoca, de asemenea, tensiune, așa că trebuie să acordăm atenție nevoii de activitate zilnică a copiilor, care este mult mai mare decât cea a adulților.

Lovirea unui sac de box, săritul pe o trambulină, aruncarea pe o saltea de gimnastică, trântirea unui sac de fasole la pământ, aruncarea cu pietre într-un iaz (sub supraveghere, desigur), lovirea unei mingi de fotbal sau pur și simplu alergarea, joggingul, rotirea - rotirea, combinate cu eliberarea vocii, strigătele și săriturile. A fi în natură are în sine un efect calmant.

Întrebarea: Cum te simți?

Într-un grup de copii, întrebarea copiilor cum se simt poate face parte din rutina de dimineață. În acest fel, ei se familiarizează treptat cu emoțiile de bază și putem, de asemenea, completa jocul oferind un fel de reacție la emoțiile lor. De exemplu: dacă cineva este bine dispus, îl mângâiem, dacă este trist, îl îmbrățișăm, dacă este furios, facem un exercițiu de respirație cu el.

Muzică

Ascultați muzică diferită și discutați despre cum vă fac să vă simțiți!

Muzica poate fi, de asemenea, o soluție pentru furie și tensiune. Uneori nu putem ieși și alerga, iar pentru unii copii, muzica liniștitoare (chiar și cu câști) sau ascultarea sunetelor naturii funcționează bine: ploaie, vânt, mare. Adesea ajută dacă au ocazia să fie singuri într-un colț liniștit.

De asemenea, puteți încerca muzică relaxantă, calmantă, împreună cu mai mulți copii.

Artă

De asemenea, putem privi diferite opere de artă împreună cu preșcolarii în albume, cărți sau chiar vizitând muzee. Între timp, putem ghici ce sentimente credem că trăiesc persoanele din lucrări. Ce se întâmplă cu ei, la ce se gândesc, ce simt?

Pentru copii, desenul, pictura și tot felul de alte activități artistice sunt deosebit de potrivite pentru exprimarea și eliberarea tensiunilor, temerilor și altor sentimente de lungă durată, profunde.

Este foarte bine dacă copiii au întotdeauna ocazia să creeze, deoarece astfel își pot exprima emoțiile fără cuvinte, care pot fi eliberate în timpul activităților artistice.

Jocul

Jocul este activitatea de bază care îi ajută pe copii să-și proceseze emoțiile. Atunci când interpretează bătlăii sau lupte cu animale, pot elibera multă tensiune.

În timpul jocului de rol, își pot depăși temerile, își pot aminti experiențele vesele sau triste și pot găsi soluții la gelozia dintre frați și la conflictele cu colegii.

Similar mișcării, este foarte important ca cei mici să aibă întotdeauna suficient timp pentru joacă liberă, deoarece este esențială pentru ei.

Dramatizare, basme și interpretare a poveștilor

Copiii le place să-și interpreteze singuri basmele preferate. Aceste ocazii oferă o oportunitate de a exprima și de a procesa emoțiile.

Într-una dintre grupele mele preșcolare, de exemplu, copiii au interpretat povestea Cei trei purceluși de mai multe ori pe parcursul anului - uneori cu păpuși, alteori imitând personajele însele. Această poveste, de exemplu, oferă o oportunitate de a experimenta și de a rezolva frica, deoarece purcelușii se sperie când lupul îi atacă, dar în cele din urmă totul iese bine. În rolul lupului, pot experimenta un pic de sălbăticie și frică.

Cu păpușile, putem chiar să jucăm diferite situații pentru copii în care apare o anumită emoție.

Indicatorul de emoții

Discul de emoții prezentat în imagine este ideea lui Karyn Purvis, cu ajutorul căruia îi putem învăța cu ușurință pe copiii noștri să fie atenți la propriile nevoi emoționale.

În timp ce îl realizați dintr-o simplă farfurie de hârtie, puteți vorbi și despre semnificația culorilor:

Verde: Sunt calm, echilibrat, totul este bine!

Albastru: Sunt trist, obosit, somnoros, deprimat, probabil am nevoie de puțină activitate, poate mâncare sau băutură.

Roșu: Sunt supraexcitat, furios, furios, tensionat, probabil am nevoie de reasigurare și calmare.

De asemenea, puteți aminti câteva evenimente în timpul cărora v-ați aflat în diferite stări emoționale și puteți discuta cărei culori îi aparține.

Când copiii ies din starea lor de calm, putem pur și simplu să întrebăm: „Ce culoare ești acum?” – după puțină practică, probabil vor înțelege ideea mai devreme sau mai târziu, iar roata culorilor le va fi de ajutor.

Locul de parcare a emoțiilor

Pentru copiii cărora le place să se joace cu mașini, putem încerca și următorul joc,

Desenați o parcare pe o foaie mare de hârtie. Pe o parte a parcarii sunt diferitele emoții, iar pe cealaltă parte sunt soluțiile sugerate.

La începutul jocului, adresați copiilor întrebări:

„Cum v-ați simți dacă...

- fratele/suroarea ta ți-ar distruge jucăria preferată
- ți-ai pierde mașinuța
- ai primi un cățeluș de ziua ta

- cineva a râs de tine
- te-ai lovi din greșeală de un coleg de clasă...etc.

Copiii își pot parca mașinile în secțiunea marcată cu fiecare emoție, în funcție de situația imaginată. Apoi, pot alege una dintre parcurile de pe cealaltă parte, care arată ce ar putea face în diferite situații și direcționează mașinile acolo. De exemplu:

- Cer ajutor
- Exercițiu de respirație
- Număr până la 10
- Alerg trei ture în curte
- Îmi amintesc o amintire frumoasă...etc.

Orientare, direcții

Când copiii intră la școală, ar trebui să își poată aplica cunoștințele de orientare spațială chiar și pe sol. Paginile descărcabile conțin jocuri și sarcini care ajută la această dezvoltare. Citiți descrierea detaliată de mai jos!

Bibliografie

Botiș, A., Mihalca, L. (2007). *Despre dezvoltarea abilităților emoționale și sociale ale copiilor, fete și băieți, cu vârsta până în 7 ani*. Buzău: Alpha MDN

Goleman, D. (2008) *.Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing (Ediția a III-a)

Sági, A - <https://jatsszunk-egyutt.hu/> „Játszunk együtt!”

Sági, A -Érzelmi intelligencia fejlesztése óvodáskorban – az érzelmek kezelése

<https://revistaprofesorului.ro/recunoasterea-intelegerea-si-gestionarea-emoțiilor-la-prescolari/>

<https://institutulbrainmap.ro/ce-este-inteligenta-emotionala-cum-o-dezvoltam/>

Nicolau, O. *Inteligența emoțională – ce este și cum ne ajută în viață*, 2020.

Disponibil:<https://www.clinicaonanicolau.ro/inteligenta-emotionala/>

Cultivarea inteligenței emoționale a copiilor

Kedves Ildikó
Grădinița Kis herceg Miercurea Ciuc

Persoanele cu un nivel ridicat de inteligență emoțională (EQ) demonstrează adesea o serie de caracteristici și comportamente care reflectă abilitățile lor în gestionarea emoțiilor proprii și ale altora. Aceste caracteristici sunt influențate de procesele biologice ale creierului, aspectele cognitive, comportamentale și sociale. Iată câteva dintre acestea:

Procese biologice ale creierului:

Activitatea cortexului prefrontal: Persoanele cu un EQ ridicat tind să aibă o activitate crescută în cortexul prefrontal, regiunea asociată cu auto-reglarea și controlul emoțiilor.

Funcționarea amigdalei: Amigdala, o altă regiune a creierului asociată cu emoțiile, poate fi mai bine reglată în cazul persoanelor cu EQ ridicat, ceea ce le permite să răspundă mai eficient la stimuli emoționali.

Aspectele cognitive:

Auto-conștientizare și auto-reflecție: Persoanele cu EQ ridicat sunt adesea conștiente de propriile lor emoții, gânduri și comportamente și sunt capabile să reflecteze asupra lor în mod obiectiv.

Gândire flexibilă: Aceste persoane tind să aibă o gândire deschisă și flexibilă, care le permite să vadă situațiile din mai multe perspective și să se adapteze la schimbări în mod eficient.

Aspectele comportamentale:

Auto-reglare și gestionarea stresului: Persoanele cu EQ ridicat sunt capabile să-și controleze impulsurile, să facă față stresului și să gestioneze emoțiile negative în mod sănătos.

Comunicare eficientă: Aceste persoane sunt adesea buni comunicatori, capabili să exprime clar și să-și comunice emoțiile și să înțeleagă nevoile și perspectivele celorlalți.

Aspectele sociale:

Empatie și înțelegere: Persoanele cu EQ ridicat sunt sensibile la emoțiile și nevoile celorlalți și sunt capabile să ofere sprijin și înțelegere în momentele dificile.

Abilități de rezolvare a conflictelor și cooperare: Aceste persoane sunt capabile să navigheze în relații interpersonale complexe, să rezolve conflicte și să colaboreze eficient cu ceilalți în vederea atingerii unui scop comun.

Așadar, persoanele cu un EQ ridicat demonstrează adesea o combinație de procese biologice, aspecte cognitive, comportamentale și sociale care le permit să gestioneze emoțiile în mod eficient, să comunice și să interacționeze într-un mod sănătos și constructiv cu ceilalți.

Un copil inteligent din punct de vedere emotional, este unul cu care se comunică ușor cu el, înțelege când i se explică anumite lucruri ce țin de stările persoanelor din jurul lui, se adaptează ușor la situații și persoane noi, leagă prietenii cu ușurință, este sigur pe el în majoritatea situațiilor, iar atunci când nu se descurcă, cere ajutorul.

Inteligența emoțională (EQ) la copii este esențială pentru dezvoltarea lor sănătoasă și pentru succesul lor pe termen lung în viață. Iată câteva motive pentru care inteligența emoțională este importantă pentru copii:

- *Relații interpersonale sănătoase:* EQ-ul îi ajută pe copii să înțeleagă și să gestioneze propriile emoții și să dezvolte empatie față de ceilalți. Aceasta le permite să stabilească și să mențină relații interpersonale sănătoase, să rezolve conflicte și să comunice eficient.
 - *Performanță școlară îmbunătățită:* Copiii cu un EQ ridicat sunt adesea mai capabili să gestioneze stresul și anxietatea legate de școală, să se concentreze și să rezolve problemele într-un mod constructiv. Aceste abilități contribuie la o performanță academică mai bună și la o atitudine mai pozitivă față de învățare.
 - *Auto-reglare și gestionarea emoțiilor:* Dezvoltarea EQ îi ajută pe copii să-și regleze emoțiile în mod sănătos și să facă față provocărilor vieții cu reziliență. Ei învață să-și exprime emoțiile în mod adecvat și să-și controleze impulsurile, ceea ce îi ajută în comportamentul lor cotidian și în interacțiunile cu ceilalți.
 - *Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor:* EQ-ul îi ajută pe copii să gândească critic și să rezolve problemele într-un mod echilibrat și constructiv. Ei învață să ia decizii înțelepte, să-și asume responsabilitatea acțiunilor lor și să colaboreze cu ceilalți în rezolvarea de probleme.
- Pentru a îmbunătăți inteligența emoțională la copii, este important să le oferim oportunități ample de a-și exprima și înțelege emoțiile, să le modelăm comportamente sănătoase și să îi învățăm abilități de gestionare a emoțiilor și relațiilor interpersonale. Putem încuraja comunicarea deschisă și empatică, să organizăm activități care să dezvolte empatia și să rezolvăm problemele într-un mod constructiv, să le oferim exemple pozitive de gestionare a stresului și să le acordăm sprijin și încurajare pe parcursul procesului de dezvoltare a abilităților emoționale. Prin cultivarea unui mediu familial și educațional care promovează înțelegerea și gestionarea emoțiilor, putem ajuta copiii să devină indivizi echilibrați și înțelegători, capabili să navigheze cu succes în lumea lor emoțională și socială.

Beneficiile cultivării inteligenței emoționale a copiilor de la vârste fragede sunt următoarele:
 Gestionarea cu succes a relațiilor cu ceilalți;
 Construirea empatiei și a abilității de a înțelege normele și comportamentele sociale și etice;
 Obținerea unui grad ridicat de auto-control și auto-cunoaștere;

Dezvoltarea inteligenței emoționale a copilului înseamnă autocunoaștere, empatie, conștiință socială, gestionarea eficientă a propriilor sentimente, autoconștientizare, automotivare sau construirea unor relații de succes cu toți cei din jur. Vorbim despre aptitudini pe care cel mic trebuie să și le însușească pentru a avea o stare fizică și mentală cât mai bună. Practic, înțelegerea emoțiilor proprii și ale celorlalți, exprimarea acestora și dezvoltarea capacității de autocontrol reprezintă cele trei abilități importante care alcătuiesc inteligența emoțională la copii. Toate acestea pot fi educate încă din copilăria mică deoarece orice emoție are un declanșator, un eveniment intern sau extern, dar și o reacție fiziologică și un comportament asociat. Dezvoltarea inteligenței emoționale a copilului:

Este important să cultivăm inteligența emoțională a copiilor, pentru că, în acest fel, ei vor fi mai bine pregătiți pentru provocările vieții, devenind adulți echilibrați, care vor gestiona rațional și calm situații complicate. Dezvoltarea emoțională a copilului este o componentă cheie pentru succesul său în viața profesională și personală. Cu toate că inteligența emoțională are o puternică determinare genetică, ea poate fi influențată și de anumiți factori de mediu din copilărie. Procesul de dezvoltare emoțională a copilului începe din copilăria mică și se îmbunătățește odată cu vârsta. Orice aspect este important pentru ca copilul să dobândească abilități precum atenție, autocontrol, cooperare sau respectarea regulilor care mai departe să-l conducă spre învățarea unor abilități socio-emoționale necesare în viață.

Pentru dezvoltarea emoțională a copiilor este important:

Puterea exemplului: Adulții trebuie să fie cât mai naturali în comportamentul lor, să nu-și mascheze stările emoționale sau să adopte o poziție falsă în fața copilului, care să-i genereze efecte psihologice negative. Prin urmare, încearcă să fii un exemplu de inteligență emoțională pentru copilul tău! Încearcă să nu judeci oamenii!

Acceptarea emoțiilor de către copil- Copilul trebuie să fie întotdeauna ascultat cu răbdare și ajutat să ia cele mai bune decizii. Astfel, el va înțelege că nicio emoție nu este greșită, fie ea pozitivă sau negativă, și că fiecare are un rol în bagajul lui afectiv. Furia și teama fac parte din viață și sunt unele dintre emoțiile de bază. Copilul nu trebuie să le reprime, ci să înțeleagă de ce anume apar și cum poate avea un comportament adecvat chiar și atunci când lucrurile devin dificile.

Lectura -Unul dintre cele mai simple moduri prin care pot face asta este să-i citească diverse cărți pentru copii care să-i vorbească despre emoții. Relația cauză-efect reprezintă unul dintre procesele definitorii ale vieții, un factor declanșator al experiențelor umane, care se manifestă încă din primele luni. Citindu-i copilului povești, analizând personajele și trăirile acestora, el poate să înțeleagă mai ușor relația cauză-efect în plan emoțional.

Jocuri - Copiii au nevoie de socializare și de joacă. Jucăriile de rol sunt perfecte pentru ca juniorul să intre în pielea anumitor personaje și să le observe sentimentele. De asemenea, jocurile pentru dezvoltarea emoțională sau cele pentru dezvoltarea imaginației contribuie la dezvoltarea emoțională a copilului.

Construirea inteligenței emoționale este un proces care nu se încheie niciodată. Dezvoltarea personală continuă pe toată perioada vieții, maturitatea noastră emoțională fiind influențată de felul în care ne raportăm la experiențele și provocările de care avem parte.

Bibliografie

Goleman, D – *Inteligența emoțională* – pg. 432-435

Sági, A -Érzelmi intelligencia fejlesztése óvodáskorban – az érzelmek kezeltése

<https://institutulbrainmap.ro/ce-este-inteligenta-emotionala-cum-o-dezvoltam/>

Nicolau, O. *Inteligența emoțională – ce este și cum ne ajută în viață*, 2020.

Disponibil:<https://www.clinicaoananicolau.ro/inteligenta-emotionala/>

<https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cultivarea-inteligen%C8%99Beimo%C8%99Bionale-copiilor>

Inteligența emoțională din perspectiva lui Daniel Goleman

Importanța cunoașterii și cultivării ei în educație și în școala contemporană

Prof. Florin Koller

1. Introducere

În ultimele decenii, conceptul de inteligență emoțională (IE) a câștigat o importanță tot mai mare în psihologie, educație și management. Daniel Goleman, psiholog și jurnalist științific, este cel care a popularizat acest concept, subliniind că succesul în viață nu depinde doar de coeficientul de inteligență (IQ), ci și de capacitatea de a gestiona emoțiile proprii și pe ale celorlalți. În contextul educațional, dezvoltarea inteligenței emoționale este esențială pentru formarea unor indivizi echilibrați, capabili să relaționeze armonios și să facă față provocărilor vieții moderne.

2. Definirea inteligenței emoționale. Modelul lui Daniel Goleman

Daniel Goleman definește inteligența emoțională ca fiind „capacitatea de a recunoaște propriile sentimente și pe ale celorlalți, de a ne motiva și de a gestiona bine emoțiile, atât în noi înșine, cât și în relațiile cu ceilalți” (Goleman, 1995). Modelul său, cunoscut drept modelul mixt al inteligenței emoționale, cuprinde cinci domenii principale:

2.1. Conștientizarea de sine

Aceasta implică recunoașterea propriilor emoții și a modului în care acestea ne influențează gândirea și comportamentul. O persoană cu un nivel ridicat de conștientizare de sine știe să-și identifice stările emoționale și să le exprime corect.

2.2. Autoreglarea

Autoreglarea reprezintă abilitatea de a gestiona impulsurile și emoțiile negative, de a rămâne calm în situații dificile și de a acționa rațional, nu impulsiv. Persoanele care își pot controla reacțiile emoționale sunt mai adaptabile și mai eficiente în rezolvarea problemelor.

2.3. Motivația

Motivația internă este forța care ne determină să urmărim scopuri pe termen lung, să fim perseverenți și optimiști, chiar și în fața eșecurilor. Goleman subliniază că motivația nu vine doar din recompense externe, ci și din dorința de auto-depășire și împlinire personală.

2.4. Empatia

Empatia este capacitatea de a înțelege și de a răspunde adecvat la emoțiile celorlalți. Aceasta stă la baza relațiilor sociale sănătoase, facilitând cooperarea, toleranța și rezolvarea conflictelor.

2.5. Abilitățile sociale

Abilitățile sociale includ comunicarea eficientă, ascultarea activă, gestionarea relațiilor, influențarea pozitivă a grupului și rezolvarea conflictelor. Goleman consideră că aceste abilități sunt esențiale pentru succesul în orice domeniu al vieții.

3. Importanța inteligenței emoționale în educație

3.1. Beneficii pentru elevi

Numeroase studii arată că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională au rezultate academice mai bune, relații mai armonioase cu colegii și profesorii, precum și un nivel mai scăzut de stres și anxietate. De exemplu, un studiu realizat de Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) a arătat că programele de educație socio-emoțională cresc performanțele școlare cu 11% în medie (Durlak et al., 2011).

Elevii care își dezvoltă IE:

- Își gestionează mai bine emoțiile în fața eșecului sau a criticilor.
- Sunt mai motivați să învețe și să depășească obstacolele.
- Manifestă empatie față de colegi, reducând comportamentele de bullying.
- Își dezvoltă abilități de lider și de lucru în echipă.

3.2. Rolul profesorului și al familiei

Profesorii joacă un rol esențial în modelarea și cultivarea inteligenței emoționale la elevi. Un profesor empatic, care știe să asculte, să ofere feedback constructiv și să gestioneze conflictele cu calm, devine un model pentru copii. De asemenea, familia are o influență majoră: părinții care își ajută copiii să-și exprime emoțiile și să le gestioneze corect contribuie la dezvoltarea unei IE solide.

3.3. Climatul emoțional al școlii

Un climat școlar pozitiv, bazat pe respect, încredere și sprijin reciproc, favorizează dezvoltarea inteligenței emoționale. Școlile care promovează valori precum empatia, toleranța și cooperarea au mai puține probleme de disciplină și rezultate academice superioare.

4. Educația școlară și integrarea inteligenței emoționale

4.1. Programe și metode de dezvoltare a IE

În multe țări, educația socio-emoțională (SEL) a devenit parte integrantă a curriculumului. Aceste programe includ activități precum:

- Exerciții de recunoaștere și exprimare a emoțiilor prin desen, scris sau teatru.
- Jocuri de rol pentru exersarea empatiei și a rezolvării pașnice a conflictelor.
- Discuții de grup pe teme legate de prietenie, respect, toleranță, gestionarea furiei sau a fricii.
- Proiecte de voluntariat și activități extracurriculare care dezvoltă spiritul de echipă și responsabilitatea socială.

4.2. Exemple de bune practici

În România, tot mai multe școli implementează proiecte precum „Școala siguranței”, „Ora de empatie” sau „Cercul de prietenie”, care urmăresc dezvoltarea abilităților emoționale și sociale ale elevilor. În alte țări, cum ar fi Finlanda sau Danemarca, educația emoțională este integrată încă din clasele primare, cu rezultate remarcabile asupra climatului școlar și a performanțelor academice.

4.3. Evaluarea inteligenței emoționale la elevi

Evaluarea IE se poate face prin chestionare, autoevaluări, observații directe sau portofolii de activități. Scopul nu este de a nota elevii, ci de a identifica punctele forte și ariile care necesită dezvoltare, pentru a personaliza intervențiile educaționale.

5. Obstacole și provocări în dezvoltarea inteligenței emoționale în școală

5.1. Mentalități tradiționale

În multe școli, accentul se pune încă pe performanța academică și pe memorare, în detrimentul dezvoltării socio-emoționale. Unii profesori sau părinți consideră că emoțiile trebuie reprimare, nu gestionate, ceea ce poate duce la probleme de adaptare și sănătate mintală la copii.

5.2. Lipsa formării cadrelor didactice

Nu toți profesorii sunt pregătiți să abordeze aspecte emoționale sau să gestioneze situații de criză emoțională în clasă. Este necesară formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul educației emoționale, pentru a putea oferi sprijin adecvat elevilor.

5.3. Resurse limitate

Implementarea programelor de educație socio-emoțională necesită resurse materiale, timp și implicare din partea tuturor actorilor educaționali. Lipsa acestor resurse poate limita eficiența intervențiilor.

6. Inteligența emoțională și succesul pe termen lung

Goleman argumentează că IE este un predictor mai bun al succesului pe termen lung decât IQ-ul. Persoanele cu IE ridicată au relații mai stabile, cariere de succes și o sănătate mintală mai bună. Într-o lume în continuă schimbare, abilitățile de adaptare, reziliență, empatie și colaborare devin esențiale, iar școala are responsabilitatea de a le cultiva încă din primii ani de viață.

7. Concluzii

Inteligența emoțională, așa cum a fost conceptualizată de Daniel Goleman, este o componentă fundamentală a educației moderne. Cunoașterea și cultivarea acesteia în școală contribuie la formarea unor tineri echilibrați, empatici și capabili să facă față provocărilor vieții. Integrarea IE în educație nu este doar o opțiune, ci o necesitate pentru succesul școlar și social al noilor generații.

Pentru a realiza acest lucru, este nevoie de implicarea tuturor factorilor educaționali: profesori, părinți, elevi și comunitate.

Bibliografie

1. Goleman, D. (2018). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.
2. Goleman, D. (2007). *Inteligența socială*. București: Curtea Veche Publishing.
3. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
4. Edict.ro. (2023). Importanța dezvoltării inteligenței emoționale la elevi.
5. Pedagogoteca.ro. (2024). Inteligența emoțională în educație: cheia succesului școlar și social.
6. Sanda, O. (2024). *Fundamente psihopedagogice ale dezvoltării inteligenței emoționale a elevilor în învățământul primar*. Teză de doctorat, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Chișinău.
7. CASEL - Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). What is SEL? <https://casel.org/what-is-sel/>

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional

Introducere

Noi și copiii noștri, cât poate chiar și părinții noștri de multe ori sunt confuzi, nu reacționează corect sau poate chiar nicicum într-o situație de criză emoțională. Nu că nu ar putea, nu pentru că nu se poate învăța sau practica, dar nu a fost tot timpul important, pur și simplu nu s-a vorbit despre inteligența emoțională.

Societatea noastră se confruntă cu provocări din ce în ce mai ample și mai complexe, cauzate de ritmul extraordinar de rapid al schimbărilor tehnologice, multitudinea culturală, creșterea nivelului de viață dar și de stres și transformările fluctuale și continue care se observă din piața muncii. Aceste schimbări influențează până la rădăcini familiile și modelul văzut de copii, sistemele educaționale, impunând o regândire a Țelurilor și metodelor de predare și formare a viitoarelor generații. Având în vedere cele spuse mai sus, inteligența emoțională devine un element foarte important, chiar esențial pentru o educație eficientă, modernă, echilibrată adaptată cerințelor reale ale societății.

Inteligența emoțională: definiție și importanță

Inteligența emoțională (IE) se referă la capacitatea de a identifica, a percepe și a gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celor din jur. Potrivit lui Daniel Goleman, IE include cinci componente majore: conștiința de sine, autocontrolul, motivația, empatia și abilitățile sociale. Aceste capacități influențează profund comportamentul uman, capacitatea de a lua decizii, relațiile interpersonale și adaptabilitatea la schimbare.

Nevoile societății contemporane și rolul educației

Schimbările fluctuale, rapide din societate necesită oameni capabili să facă față situațiilor schimbătoare, să coopereze și să colaboreze prompt și eficient în echipe, grupuri diferite, să manifeste empatie și să comunice eficient, asertiv, clar. Totodată, rata crescândă a problemelor de sănătate mintală în rândul tinerilor (anxietate, depresie, burnout) sugerează nevoia urgentă de dezvoltare a competențelor emoționale încă din școală. O educație adaptată la nevoile elevilor, eficientă, nu mai poate fi limitată la transmiterea de cunoștințe, ci trebuie să includă formarea caracterului și dezvoltarea personală.

Inteligența emoțională în procesul educațional

Integrarea IE în procesul educațional presupune o abordare holistică care să includă:

- Programe de educație socio-emoțională (SEL) adaptate fiecărei vârste;
- Implicarea familiilor și comunităților în susținerea dezvoltării emoționale.
- Formarea cadrelor didactice în domeniul IE;
- Climat emoțional pozitiv în școală;
- Evaluarea progresului emoțional, nu doar a performanței academice;

Exemple de bune practici includ introducerea orelor de mindfulness, cursuri de gestionare a conflictelor, jocuri de rol pentru dezvoltarea empatiei și proiecte de colaborare interdisciplinară.

Beneficiile promovării IE în educație

Studiile arată că elevii care dezvoltă IE prezintă:

- Performanțe academice mai bune;
- Comportamente prosociale crescute;
- Niveluri reduse de stres și anxietate;
- Mai multă reziliență în fața eșecurilor;
- Relații mai armonioase cu colegii și profesorii.

Chiar mai mult : pe termen lung, acești tineri devin adulți mai stabili emoțional, părinți mai responsabili și exemple bune, mai eficienți în munca lor de zi cu zi, mai relaxați și mai prezenți în probleme sociale, mai implicați civic.

Obstacole în implementarea IE în educație

Implementarea IE se confruntă cu mai multe obstacole:

- Lipsa unei strategii naționale clare;
- Resurse financiare limitate;
- Rezistența la schimbare din partea cadrelor didactice;
- Lipsa de formare specifică în IE.

Pentru a depăși aceste obstacole sunt și soluții, prin care care se recomandă:

- Elaborarea și formarea unor curriculum educațional care să includă IE ca obiectiv central;
- Investiții, cursuri, posibilități reale în formarea continuă a profesorilor;
- Implicarea familiilor în stabilirea scopurilor educaționale;
- Implicarea ONG-urilor și parteneriatelor public-privat;
- Monitorizarea și evaluarea impactului programelor de IE.

Concluzii

Inteligența emoțională este o realitate măsurabilă, o necesitate, care trebuie adaptată, nu un moft oarecare. Ea ar trebui să prezinte fundamentul unei educații adaptate timpurilor actuale, capabile să formeze elevi mai apoi adulți echilibrați, autonomi, creativi și implicați social. Doar prin promovarea IE în mod sistematic putem construi o societate mai empatică, mai rezilientă și mai cooperantă.

Modelarea și transformarea educației împreună cu promovarea și dezvoltarea inteligenței emoționale de la este un proces de durată, dar absolut necesar pentru viitorul nostru colectiv.

Exemple internaționale de bune practici

- **Singapore – Programul "Character and Citizenship Education":** Integrează activități de reflecție, discuții ghidate și voluntariat pentru a dezvolta empatia și reziliența. Încurajează elevii să-și gestioneze emoțiile prin „Circle Time” și proiecte de colaborare comunitară.
- **Finlanda – Educație socio-emoțională în curricula națională:** Școlile finlandeze includ ore dedicate dezvoltării abilităților de comunicare și control emoțional, folosind metode de învățare prin proiect și feedback constructiv. Profesorii sunt formați continuu în metode de predare centrate pe elev.
- **Canada – Programul "Roots of Empathy":** Derulat în clasele primare, conectează elevii cu un bebeluș și părinții săi, pentru a observa și înțelege emoțiile copilului, favorizând dezvoltarea empatiei și a capacității de autoreglare.
- **Australia – MindMatters:** Un program de sănătate mintală și bunăstare în școli, care oferă resurse pentru cadre didactice, elevi și părinți, axat pe prevenție și intervenție timpurie în cazul problemelor emoționale.
- **Ungaria- Boldogságóra:** Este un program care se derulează de mai mult de zece ani inițiat de psihologul Bagdi Bella, program de sănătate mintală și bunăstare în școli și grădinițe, care oferă resurse pentru cadre didactice, elevi și părinți, axat pe recunoașterea emoțiilor, exerciții de mindfulness. Profesorii sunt formați continuu în metode de predare centrate pe elev. Profesorii primesc și materiale care trebuie să prelucreze în cadrul orelor cu elevii.

Studiu de caz detaliat

Școala Gimnazială „Fekete István”, Balatonfüred, Ungaria (2020)

- **Context și obiective:** În 2020, Școala „Fekete István”, Balatonfüred, Ungaria a implementat un program pilot de educație socio-emoțională, Boldogságóra, cu scopul de a reduce conflictele între elevi și de a îmbunătăți starea de bine în școală.
- **Metodologie:**
 - 25 de ore de formare pentru 20 de cadre didactice în metoda mindfulness.
 - Sesiuni săptămânale de 45 de minute integrate în orarul elevilor (clasele V-VIII).
 - Evaluare inițială și finală a competențelor emoționale folosind chestionarul BarOn.
- **Rezultate:**
 - Scădere cu 40% a numărului de incidente disciplinare în semestrul II față de semestrul I.
 - Creștere medie a scorului IE de la 65 la 78 (pe o scală 0-100).
 - 85% dintre elevi au raportat îmbunătățiri în comunicarea cu colegii și profesorii.
- **Concluzii și recomandări:**

- Formarea continuă a cadrelor didactice este esențială pentru sustenabilitatea programului.
- Implicarea părinților prin ateliere lunare a crescut coeziunea comunității școlare.
- Extinderea programului la ciclul primar și liceal pentru acoperirea tuturor vârstelor.

Tabele ilustrative cu temele și modele de activitate:

Componenta IE	Descriere	Exemplu de activitate
Conștiința de sine	Recunoașterea propriilor emoții și stări	Jurnal emoțional zilnic, exerciții de respirație, ex. de observarea emoțiilor
Autocontrol	Gestionarea impulsurilor și a reacțiilor emoționale	Exerciții de respirație și mindfulness
Motivația	Direcționarea energiei spre atingerea obiectivelor	Stabilirea de obiective SMART și planuri de acțiune, exerciții STOP
Empatia	Înțelegerea și împărtășirea emoțiilor altora	Jocuri de rol pentru diferite perspective
Abilități sociale	Comunicarea eficientă și colaborarea	Proiecte de grup cu responsabilități clar definite

Bibliografie

1. Bagdi B., -Bolgogságóra, Mental Focus Kiadó (2017)
2. CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). *Effective Social and Emotional Learning Programs: Preschool and Elementary School Edition*.
3. Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314.
4. Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning and teachers. *The Future of Children*, 27(1), 137–155.
5. Programul *Roots of Empathy* – www.rootsofempathy.org
6. Ministerul Educației din Singapore – Character and Citizenship Education Syllabus (2023).
7. Finnish National Agency for Education – *Curriculum Framework* (2016).

8. Department of Education, Skills and Employment, Australia – *MindMatters Resource Kit* (2014).

ROLUL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN CREAREA UNUI CLIMAT EDUCAȚIONAL POZITIV LA GRĂDINIȚĂ

PROF. Kovacs Viorica Anamaria

Grădinița cu Program Prelungit Nr. 26 Timișoara

Educația preșcolară reprezintă o etapă fundamentală în dezvoltarea copilului, fiind momentul în care se formează bazele abilităților cognitive, sociale și emoționale. În acest context, climatul educațional al grădiniței are un rol esențial în asigurarea unui mediu propice învățării și dezvoltării armonioase. Climatul educațional pozitiv este caracterizat prin relații interpersonale calde, suportive și o atmosferă în care copilul se simte în siguranță și motivat să exploreze și să învețe. Un factor determinant în crearea acestui climat este inteligența emoțională, atât a educatorilor, cât și a copiilor.

Inteligența emoțională, definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe cele ale altora, influențează semnificativ modul în care se formează relațiile și se gestionează conflictele în cadrul grupei. În lucrarea de față, ne propunem să analizăm rolul inteligenței emoționale în crearea unui climat educațional pozitiv la nivel preșcolar, evidențiind importanța acesteia în dezvoltarea unui mediu educațional sănătos și stimulat.

❖ **Inteligența emoțională – concept și importanță în educația preșcolară:**

Inteligența emoțională a fost popularizată de Daniel Goleman și se referă la capacitatea unei persoane de a-și recunoaște propriile emoții, de a le gestiona adecvat, de a empatiza cu ceilalți și de a relaționa eficient în diverse contexte sociale. La nivel preșcolar, dezvoltarea inteligenței emoționale este esențială, deoarece copiii învață nu doar să exprime emoțiile, ci și să le înțeleagă pe cele ale colegilor și educatorilor.

Abilitățile emoționale se formează încă din primii ani de viață și au un impact major asupra capacității copiilor de a socializa, de a rezolva conflicte și de a se adapta la cerințele mediului educațional. Un copil cu inteligență emoțională dezvoltată este mai capabil să-și gestioneze frustrările, să-și exprime nevoile și să coopereze cu ceilalți, contribuind astfel la un climat pozitiv în grupă.

Educatorii care manifestă inteligență emoțională pot modela un comportament empatic și răbdător, creând o atmosferă sigură și încurajatoare. Aceștia pot recunoaște semnalele emoționale ale copiilor și pot interveni prompt pentru a preveni apariția situațiilor conflictuale sau a stărilor de anxietate. Prin urmare, inteligența emoțională nu este importantă doar pentru copii, ci și pentru cadrele didactice, în procesul de gestionare a relațiilor interpersonale și de consolidare a unui climat educațional sănătos.

❖ **Climatul educațional în grădiniță – definiție și caracteristici:**

Climatul educațional se referă la atmosfera psihosocială generală din cadrul unei grupe sau instituții educaționale, influențând semnificativ comportamentul, motivația și starea emoțională a copiilor. În mediul preșcolar, un climat pozitiv este esențial pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor, facilitând învățarea și adaptarea socială.

Caracteristicile unui climat educațional pozitiv la grădiniță includ:

- ✓ **Relații calde și suportive** între educator și copii, precum și între copii;
- ✓ **Sentimentul de siguranță** emoțională, în care copilul se simte acceptat și respectat;
- ✓ **Comunicare deschisă și empatică**, care încurajează exprimarea emoțiilor și a nevoilor;
- ✓ **Promovarea cooperării** și rezolvării constructive a conflictelor;
- ✓ **Atmosferă motivantă** și stimulativă pentru explorare și învățare.

Acest climat contribuie la formarea unor atitudini pozitive față de procesul educațional, la reducerea anxietății și la dezvoltarea competențelor sociale esențiale pentru viață.

❖ **Legătura dintre inteligența emoțională și climatul educațional pozitiv**

Inteligența emoțională reprezintă un element cheie în crearea și menținerea unui climat educațional pozitiv la grădiniță. Abilitatea educatorilor și a copiilor de a înțelege și gestiona emoțiile influențează calitatea interacțiunilor și, implicit, atmosfera generală din cadrul grupei.

Un educator cu inteligență emoțională ridicată poate:

- Să recunoască nevoile emoționale ale copiilor și să le răspundă adecvat;
- Să gestioneze conflictele între copii prin metode pașnice și constructive;
- Să ofere sprijin emoțional, contribuind la creșterea încrederii și a sentimentului de siguranță;
- Să modeleze comportamente sociale pozitive și empatie.

Pe de altă parte, copiii care dezvoltă inteligența emoțională învață să-și exprime sentimentele într-un mod sănătos, să înțeleagă perspectivele celorlalți și să coopereze în activitățile de grup. Astfel, se reduce frecvența comportamentelor agresive sau excluzive, iar relațiile interpersonale devin mai armonioase.

Cercetările din domeniul educației preșcolare arată că intervențiile care vizează dezvoltarea inteligenței emoționale au un impact pozitiv asupra climatului educațional, contribuind la creșterea nivelului de satisfacție și implicare a copiilor și a cadrelor didactice.

❖ **Modalități practice de dezvoltare a inteligenței emoționale la preșcolari pentru un climat educațional sănătos:**

Pentru a susține crearea unui climat educațional pozitiv, educatorii pot integra în activitățile zilnice metode și strategii care stimulează inteligența emoțională a copiilor:

1. **Jocuri și activități de recunoaștere a emoțiilor** – folosirea cărților ilustrate, păpușilor sau scenariilor care să ajute copiii să identifice și să denumească emoțiile proprii și ale celorlalți.
2. **Exerciții de exprimare și gestionare a emoțiilor** – tehnici simple de respirație, povestiri despre situații problematice și soluționarea lor, discuții ghidate despre cum ne simțim în diverse contexte.
3. **Promovarea empatiei și cooperării** – activități de grup care încurajează ajutorul reciproc, împărțirea jucăriilor și respectul pentru diferențe.
4. **Modele de comportament emoțional sănătos oferite de educator** – manifestarea răbdării, a înțelegerii și a calmului în situații tensionate, pentru a fi un exemplu pentru copii.
5. **Crearea unui mediu sigur și primitor** – organizarea spațiului în așa fel încât copiii să se simtă confortabil și încurajați să exploreze și să comunice deschis.

Concluzii

Inteligența emoțională joacă un rol fundamental în crearea și menținerea unui climat educațional pozitiv la nivel preșcolar. Capacitatea educatorilor și a copiilor de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile contribuie la construirea unor relații interpersonale armonioase, la reducerea comportamentelor conflictuale și la crearea unui mediu sigur și stimulat pentru învățare.

Dezvoltarea abilităților emoționale în grădiniță nu este doar o componentă a educației socio-emoționale, ci o premisă pentru succesul educațional ulterior și pentru bunăstarea generală a copilului. Prin aplicarea strategiilor practice care vizează stimularea inteligenței emoționale, educatorii pot transforma atmosfera educațională, făcând-o mai incluzivă, empatică și motivantă.

Astfel, investiția în formarea și susținerea inteligenței emoționale în cadrul educației preșcolare reprezintă un demers esențial pentru îmbunătățirea climatului educațional și pentru promovarea unei dezvoltări armonioase a copiilor.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Denham, S.A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, 17(1), 57-89.
- Zins, J.E., Weissberg, R.P., Wang, M.C., & Walberg, H.J. (2004). Building academic success on social and emotional learning: What does the research say? *Teachers College Record*, 106(9), 1939-1966.
- Denham, S.A., & Burton, R. (2003). Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers. *Springer Science & Business Media*.

BENEFICIILE PUZZLE-URILOR PENTRU COPII- CUM ÎI AJUTĂ ÎN DEZVOLTARE

*Prof. ed.timpurie LASCU VIORICA
Grădinița cu Program Prelungit „Lumea Poveștilor” Constanța*

Motto: „Jocul este întotdeauna o speranță de plăcere.” (Francoise Dolto)

Joaca este esențială în procesul de dezvoltare al unui copil. Și cum modalitatea preferată a micuților este să învețe prin intermediul acesteia, puzzle-urile reprezintă unele dintre cele mai bune jocuri pentru copii. Rezolvarea unui puzzle este o activitate care implică o mulțime de abilități căci, pentru a așeza piesele în ordinea corectă, cei mici au nevoie de răbdare, de concentrare și de precizie. Și vestea bună este că micuții pot dobândi aceste deprinderi într-un mod distractiv, fără să-și dea seama.

Ce beneficii au puzzle-urile pentru copii?

Puzzle-urile sunt jocuri educative care oferă un sprijin real în dezvoltarea copilului. Pe lângă faptul că sunt o modalitate excelentă de a petrece timp în familie, puzzle-urile joacă un rol major în ceea ce privește dezvoltarea abilităților unui copil. Un puzzle îi poate învăța pe cei mici despre conceptul de „întreg” și că fiecare piesă ajută la construirea imaginii de ansamblu. Mai mult, îi ajută pe micuți la dezvoltarea abilităților de bază. Iată care sunt principalele beneficii ale puzzle-urilor pentru copii!

1. Dezvoltarea abilităților fizice

Un joc de puzzle îi solicită pe cei mici din punct de vedere fizic, căci prin manipularea pieselor de puzzle *copiii își îmbunătățesc coordonarea mână-ochi, dar și motricitatea grosieră și fină*. Orice activitate care poate ajuta la dezvoltarea dexterității mușchilor este binevenită în dezvoltarea copilului.

Coordonarea mână-ochi - Dat fiind că un puzzle se rezolvă prin legătura dintre ceea ce vedem și modul în care reacționează mâna, copilul va dezvolta această conexiune între ceea ce văd ochii, ce fac mâinile și cum procesează creierul această informație.

Abilități motorii grosiere - Folosirea pieselor mari de puzzle și așezarea acestora în mai multe poziții pot spori eficiența mișcărilor unui bebeluș sau ale unui copil mic. Astfel, puzzle-urile ajută la dezvoltarea abilităților motorii grosiere ale copilului.

Abilități motorii fine - Dezvoltarea motricității fine la copii este esențială pentru viața de zi cu zi. Mișcările scurte și precise, precum mișcarea degetului pentru a apuca o piesă de puzzle, sunt deprinse de către micuț și pot influența calitatea scrisului de mână, abilitățile de desen și folosirea diferitelor instrumente muzicale.

2. Dezvoltarea abilităților cognitive

Puzzle-urile aduc beneficii și în ceea ce privește dezvoltarea și îmbunătățirea abilităților cognitive ale copilului. Iată ce abilități cognitive pot susține jocurile puzzle pentru copii!

Înțelegerea lumii înconjurătoare - Nu există o modalitate mai bună și mai eficientă pentru ca cel mic să înțeleagă lumea din jurul său decât dacă îl vei lăsa să o construiască așa cum vrea el. Iar un puzzle îi va permite să realizeze acest lucru!

Recunoașterea formelor - Primele puzzle-uri din viața unui copil vin în forme simple, precum pătrate, cercuri sau triunghiuri. Ulterior, sunt folosite forme mai complexe, până la cele abstracte, în funcție de vârsta copilului.

Memoria - Beneficiile puzzle-urilor pentru copii se manifestă și la nivel de memorie, căci copilul va trebui să-și amintească forma pieselor care nu se potrivesc atunci când realizează un puzzle.

Capacitatea de rezolvare a problemelor - Fiecare puzzle are un obiectiv clar de îndeplinit de către copil. Copilul știe deja pașii necesari pentru a termina un puzzle, iar finalizarea cu succes a acestuia este o provocare unică, ce necesită abilități de rezolvare a problemelor.

Gândirea strategică - Un joc de puzzle antrenează capacitatea copilului de a vedea sarcina din unghiuri diferite și de a lua decizii dificile. În acest fel apare gândirea strategică, cel mic învățând să acorde atenție mai multor factori simultan: forma pieselor, imaginea de ansamblu, succesiune de asamblare și rezultatul muncii.

Imaginația - Dezvoltarea imaginației la copii este un subiect de interes pentru fiecare educator, părinte. Un puzzle poate ajuta în acest sens, mai cu seamă când copilul trebuie să-și imagineze ceea ce assemblează, iar în timpul asamblării puzzle-ului să păstreze imaginea în minte și să o compare cu ceea ce face.

3. Dezvoltarea abilităților emoționale

Puzzle-urile sunt minunate atunci când sunt terminate, însă copilul va avea tendința să devină puțin frustrat atunci când nu reușește să-l finalizeze. Acest lucru este valabil atunci când cel mic nu este obișnuit să se străduiască pentru ca nevoile sale să fie îndeplinite. Astfel, puzzle-urile pot ajuta și la dezvoltarea emoțională a copilului.

Stabilirea obiectivelor - Primul țel al copilului este cel de a rezolva puzzle-ul, iar următorul va fi format dintr-o serie de strategii pe care cel mic le va gândi ca să îndeplinească primul obiectiv. Acest lucru cu siguranță îl va ajuta din punct de vedere emoțional, sporind capacitatea de exprimare a sentimentelor.

Răbdarea - Răbdarea este și ea unul dintre beneficiile puzzle-urilor pentru copii. Pentru a rezolva un puzzle, cel mic trebuie să dea dovadă de răbdare pentru a așeza piesă cu piesă până când toate se potrivesc.

Sentimentul de realizare - Atunci când reușește să finalizeze un puzzle, copilul devine bucuros, se simte încrezător în forțele proprii, prin urmare îi crește încrederea în sine și sentimentul de realizare, ceea ce îl va pregăti pentru provocările ce vor urma.

4. Dezvoltarea abilităților sociale

Puzzle-urile nu trebuie să fie activități solicitante, ci dimpotrivă. Rezolvarea puzzle-urilor alături de prieteni, colegi și familie nu numai că este una dintre cele mai distractive și educative activități pentru copii, ci și o modalitate de a crea conexiuni și de a dezvolta abilități sociale. De asemenea, puzzle-urile pot fi utile pentru a-i învăța pe cei mici despre cooperarea între copii, despre munca în echipă și despre a împărți cu ceilalți reușita. Aceste abilități sociale se vor dovedi extrem de utile pentru viitor.

Tipuri de puzzle-uri pentru copii

Experții în dezvoltarea copiilor spun că, în funcție de vârstă, copiii se pot concentra un anumit timp. De exemplu, un copil de 3 ani se poate concentra asupra unei sarcini între 6-15 minute iar pentru un copil de 4 ani, timpul de concentrare poate dura între 8-20 de minute. În funcție de vârsta copilului există diverse tipuri de puzzle-uri cu diverse nivele de dificultate. Puzzle-urile din lemn, tactile, 3D, magnetice sau clasice oferă o serie de beneficii educaționale valoroase care susțin dezvoltarea copilului.

Puzzle încastrat

Copiii mai mici își încep imersiunea în lumea puzzle-urilor cu ajutorul unor puzzle-uri încastate, și aici facem referire la puzzle-urile din lemn. Complexitatea pornește de la puzzle-uri cu o singură piesă la puzzle-uri cu mai multe piese sau mai multe forme, dezvoltate în plan orizontal sau vertical.

Puzzle de îmbinare

Este un tip de puzzle mai complex, cu mai multe piese. Există și din lemn, însă cele mai multe dintre acestea sunt realizate din carton. Ideea unui astfel de puzzle este reconstruirea unei imagini date, dezasamblată în mai multe piese. Gradul de dificultate vine din imaginea care trebuie construită și de dimensiunea pieselor. Pe măsură ce crește vârsta copilului, piesele se micșorează și crește dimensiunea și complexitatea imaginilor. După vârsta de 4 ani, majoritatea copiilor sunt pregătiți pentru puzzle-uri cu un grad mai mare de dificultate și pot rezolva puzzle-uri cu până la 50 de piese.

Concluzie

Primul joc de puzzle a fost creat în 1767 de către un cartograf englez pe nume John Spilsbury. Cercetările arată că realizarea unui puzzle are beneficii de durată asupra dezvoltării unui copil, precum și asupra sănătății și bunăstării copilului și a adultului. Jocurile de puzzle nu sunt doar o modalitate distractivă de petrecere a timpului, ci și o activitate educațională valoroasă pentru copii.

BIBLIOGRAFIE :

1. Bacus A., *Creșterea copilului, 1000 de sfaturi practice. Idei simple care vă fac viața mai ușoară*, Editura Teora, 2002, București;
2. Bulthuis M., Varkevisser J., *Stimularea creativității. Cum să folosești creativitatea în practica socială*, Editura Expert Projects, 2006 Iași;
3. Ciofu C., *Interacțiunea părinți-copii*, Editura Medicală Almatea, 1998, București;
4. Dolto Fr., *Despre educație în copilărie*, Editura Image, 1994, Cluj.

Rolul inteligenței emoționale în formarea unei educații moderne și adaptate cerințelor actuale

Educația modernă nu mai poate fi concepută doar ca un proces de transmitere a cunoștințelor, ci ca un cadru complex în care se formează caractere, valori și comportamente. În acest context, inteligența emoțională (IE) devine un factor esențial în sprijinul unei educații echilibrate, care răspunde provocărilor sociale, psihologice și profesionale ale secolului XXI.

Așadar, Inteligența emoțională (IE) a devenit un element esențial în formarea indivizilor capabili să relaționeze sănătos, să gestioneze stresul și să ia decizii responsabile. Promovarea inteligenței emoționale în educație contribuie la o formare echilibrată, în care emoțiile sunt înțelese, acceptate și integrate în procesul de învățare.

Definirea inteligenței emoționale

Inteligența emoțională presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celor din jur. Daniel Goleman o definește ca un set de competențe precum: **conștiința de sine, autocontrolul, empatia, motivația și abilitățile sociale**. Acestea influențează modul în care învățăm, ne comportăm și relaționăm cu ceilalți.

Rolul inteligenței emoționale în educație

1. Îmbunătățirea relațiilor profesor-elev:

Cadrelle didactice care își gestionează eficient emoțiile pot crea un climat empatic și echilibrat, stimulând implicarea și cooperarea elevilor.

2. Prevenirea și gestionarea conflictelor

Elevii care dezvoltă competențe emoționale sunt mai puțin predispuși la comportamente violente și mai capabili să gestioneze conflicte într-un mod constructiv.

3. Creșterea motivației pentru învățare

Înțelegerea propriilor emoții și gestionarea stresului contribuie la dezvoltarea rezilienței și a perseverenței în fața dificultăților școlare.

4. Reducerea abandonului școlar și a anxietății

Programele de educație emoțională pot reduce semnificativ anxietatea, depresia și riscul de abandon școlar.

Necesitatea în contextul societății contemporane

Lumea actuală cere indivizi capabili să comunice eficient, să colaboreze, să se adapteze și să-și înțeleagă rolul social. Piața muncii valorizează din ce în ce mai mult competențele emoționale – empatia, gândirea critică, adaptabilitatea – alături de cele academice sau tehnice. În acest sens, școala trebuie să își regândească misiunea, integrând IE în curricula zilnică.

Strategii de promovare a inteligenței emoționale în școală

➤ Introducerea programelor de educație socio-emoțională

Programe precum SEL (Social and Emotional Learning) au avut rezultate pozitive în numeroase sisteme educaționale.

➤ Formarea continuă a cadrelor didactice

Profesori pregătiți în domeniul IE pot deveni modele pentru elevi și pot facilita dezvoltarea abilităților emoționale în clasă.

➤ Crearea unui mediu de învățare empatic și sigur

Un climat pozitiv contribuie la exprimarea liberă a emoțiilor și la învățare autentică.

➤ Implicarea părinților și a comunității

Familia și comunitatea trebuie să colaboreze cu școala pentru a sprijini dezvoltarea emoțională a copiilor.

Aceste măsuri pot contribui la formarea unui mediu educațional armonios, în care copiii învață nu doar „ce” să știe, ci și „cum” să fie.

Concluzie

Inteligența emoțională este un ingredient esențial în formarea unor cetățeni echilibrați, empatici și responsabili. O educație centrată pe dezvoltarea emoțională a elevilor oferă premisele pentru o societate mai sănătoasă, mai cooperantă și mai adaptabilă. Într-o societate tot mai complexă și interconectată, dezvoltarea acestor abilități devine o necesitate, nu o opțiune. Investind în IE, investim în viitor.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence?*
- Bar-On, R. (2006). *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence*.
- UNESCO (2021). *Social and Emotional Learning for Sustainable Development*.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Nume autor: [Prenume Nume]

Instituția: [Numele instituției]

1. Articol

În contextul educației moderne, inteligența emoțională (IE) devine o componentă esențială pentru formarea unei personalități echilibrate, capabile să facă față provocărilor unei societăți în continuă schimbare. Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a relaționa eficient cu ceilalți. Daniel Goleman, cel care a popularizat acest concept, subliniază că succesul personal și profesional este mai strâns legat de IE decât de coeficientul de inteligență (IQ).

Integrarea dezvoltării inteligenței emoționale în școală contribuie la reducerea comportamentelor violente, la îmbunătățirea climatului școlar și la promovarea empatiei, responsabilității și cooperării între elevi. O educație centrată pe dimensiunea emoțională completează cunoștințele teoretice cu abilități de viață esențiale, pregătind elevii pentru o integrare armonioasă în societate.

2. Exemple de bune practici

Exemplul 1: Implementarea programului 'MindUP' în școlile gimnaziale – un program bazat pe mindfulness, care ajută elevii să își conștientizeze emoțiile, să își reducă anxietatea și să dezvolte empatia. Studiile arată o creștere a performanțelor academice și o scădere semnificativă a conflictelor în clasele participante.

Exemplul 2: Proiectul românesc „Școala Siguranței Tedi” – o inițiativă care promovează comportamente pozitive, cooperarea și comunicarea în rândul elevilor din ciclul primar, prin jocuri de rol și activități interactive.

Exemplul 3: Ateliere de educație emoțională organizate de consilierii școlari, cu scopul de a învăța elevii să își exprime emoțiile într-un mod sănătos, să rezolve conflictele fără violență și să creeze relații bazate pe respect reciproc.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. Curtea Veche Publishing.
2. OECD (2015). Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills.

3. UNICEF România – Programe pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale în școli.
4. Ministerul Educației – Strategii de prevenire a abandonului școlar și violenței în școli.
5. MindUP Foundation – mindup.org.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

**Profesor pentru educație timpurie, Lazăr Mariana
Colegiul Național Pedagogic „Spiru Haret”
Structură Grădinița cu P.P. Nr.16, Focșani**

Într-o lume care se schimbă rapid, în care tehnologia, informația și provocările sociale ne modelează în fiecare zi, școala are nevoie de mai mult decât cunoștințe predate „ca la carte”. Avem nevoie de o educație care pune în centru copilul — nu doar ca minte, ci și ca inimă. Inteligența emoțională nu mai este un moft sau o adădire frumoasă, ci devine fundamentul unei educații echilibrate și adaptate vremurilor noastre. Fără o bună gestionare a emoțiilor, niciun proces de învățare nu poate fi pe deplin eficient.

Daniel Goleman, cel care a popularizat acest concept, o definește ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a înțelege și influența emoțiile celor din jur. Cu alte cuvinte, este arta de a trăi în armonie cu tine și cu ceilalți. La copii, dezvoltarea acestei abilități începe de la cele mai fragede vârste. În copilărie, bazele inteligenței emoționale se pun prin joc, interacțiune, empatie și validare emoțională oferite de adulții de referință. Grădinița și școala joacă un rol esențial în acest proces de formare.

Un copil care își poate recunoaște emoțiile va ști să ceară ajutor când are nevoie, va înțelege că nu e „rău” că simte furie sau frustrare, și va învăța cum să își gestioneze comportamentul. În același timp, va învăța empatia — acea punte invizibilă care ne conectează unii cu ceilalți. Copiii cu inteligență emoțională ridicată sunt mai cooperanți, mai motivați și au o capacitate mai mare de concentrare și autoreglare. Aceștia se adaptează mai ușor schimbărilor, au relații mai armonioase și sunt mai rezilienți în fața dificultăților.

Societatea de azi pune presiuni mari pe generațiile tinere: competitivitate, anxietate socială, comparații online, lipsa răbdării, influența rețelelor sociale și

bombardamentul de informații. În acest context, o educație care dezvoltă doar competențe academice nu este suficientă. Copiii au nevoie de reziliență, de încredere în sine și de abilitatea de a construi relații sănătoase. Toate acestea vin dintr-un nucleu solid de inteligență emoțională. Mai mult, viitorul muncii va pune accent pe competențe socio-emoționale, colaborare și adaptabilitate.

Rolul cadrelor didactice și al părinților - Educația emoțională nu se face doar cu fișe și proiecte tematice, ci mai ales prin exemplu. Cadrul didactic care știe să asculte, care validează emoțiile copilului și care creează un climat bazat pe respect și înțelegere, oferă zilnic lecții de viață valoroase. La fel și părintele care nu rușinează emoțiile copilului, ci îl învață să le exprime cu încredere. Comunicarea nonviolentă, răbdarea, ascultarea activă și exprimarea clară a emoțiilor sunt abilități ce se învață mai ales prin observare și modelare.

Cum putem promova această inteligență în școală? Prin jocuri de rol, povești terapeutice, momente de discuție deschisă în grup, dar și prin rutina zilnică. Un simplu „Cum te simți azi?” spus sincer poate face minuni. Activitățile de mindfulness, jurnalul emoțiilor, teatrul de păpuși, grupurile de sprijin, dar și momentele de reflecție și exprimare creativă pot stimula dezvoltarea inteligenței emoționale. În plus, prin colaborarea constantă între familie și școală, mesajul devine coerent și clar: e în regulă să simți, și e important să înțelegi ce simți. Doar în acest fel putem forma viitori adulți empatici, echilibrați și capabili să trăiască frumos în societate.

Așadar, promovarea inteligenței emoționale nu este doar o direcție educațională modernă, ci o necesitate. Ea oferă copiilor nu doar o fundație emoțională solidă, ci și un avantaj pe termen lung în viață, în carieră și în relațiile personale. Investind în această latură a dezvoltării, construim nu doar oameni mai fericiți, ci și o societate mai sănătoasă, mai conștientă și mai umană.

Bibliografie:

- Goleman, Daniel. Inteligența emoțională. Curtea Veche Publishing, 2008.
- Racocanu, Elena. Educația emoțională în grădiniță. Editura Didactică și Pedagogică, 2017.
- Băran-Pescaru, Alina. Copilul de azi, omul de mâine. Editura Trei, 2019.
- Goleman, Daniel. Focus. Curtea Veche Publishing, 2015.

Rolul profesorului în sprijinirea inteligenței emoționale

Trăim într-o perioadă în care reușita nu mai depinde exclusiv de cunoștințele teoretice, ci tot mai mult de capacitatea oamenilor de a comunica eficient, de a lucra în echipă și de a gestiona emoțiile în mod sănătos. În acest context, inteligența emoțională devine esențială în formarea tinerilor. Pentru elevii de liceu, care se află într-o etapă sensibilă și complexă a dezvoltării personale, susținerea echilibrului emoțional este o prioritate educațională.

Dar ce este inteligența emoțională? Inteligența emoțională înseamnă să știi ce simți, să înțelegi de ce simți astfel, să reușești să îți controlezi reacțiile și să știi cum să te raportezi la emoțiile celor din jur. Daniel Goleman, cel care a popularizat acest concept, vorbește despre cinci dimensiuni ale inteligenței emoționale: autocunoașterea, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale. Toate acestea se pot învăța și exersa, în special în perioada liceului, când adolescenții își formează identitatea și valorile personale. Inteligența emoțională, definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a percepe și influența emoțiile celorlalți, joacă un rol crucial în dezvoltarea armonioasă a elevilor. Pe lângă succesul academic, o inteligență emoțională ridicată contribuie semnificativ la bunăstarea psihologică, la relațiile interpersonale sănătoase și la adaptabilitatea în fața provocărilor vieții. Prin urmare, integrarea unor modalități de sporire a acestei inteligențe în mediul educațional este esențială.

Profesorii au un rol deosebit în modelarea comportamentului emoțional al elevilor. Prin exemplul personal, un cadru didactic care manifestă empatie, comunicare deschisă și calm în situații tensionate transmite elevilor un model sănătos de relaționare. Același efect se obține prin integrarea conținuturilor emoționale în activitățile educaționale. De exemplu, în cadrul orelor de limba și literatura română, profesorii pot analiza împreună cu elevii trăirile personajelor literare, discutând despre emoțiile resimțite, cauzele acestora și modul în care personajele gestionează situațiile. De asemenea, utilizarea metodelor interactive, precum jocurile de rol, dezbaterile sau povestirile cu morală, creează contexte în care elevii își pot exersa empatia, pot învăța să comunice asertiv și să coopereze. Profesorul nu mai este doar un furnizor de cunoștințe, ci un ghid care încurajează reflecția și exprimarea sinceră a emoțiilor.

Activitățile extracurriculare – cum ar fi cluburile de teatru, voluntariatul, proiectele de educație civică sau taberele școlare – oferă contexte neformale în care elevii pot experimenta, învăța și consolida abilități emoționale. Participarea la astfel de activități se bazează pe colaborare, responsabilitate, asumarea unor roluri și învățarea din greșeli – toate contribuind la o mai bună cunoaștere de sine și la dezvoltarea empatiei. De exemplu, un elev care joacă într-o piesă de teatru învață nu doar replici, ci și cum să se pună în pielea altui personaj, cum să înțeleagă trăirile acestuia și cum să transmită emoții. La fel, implicarea într-un proiect de voluntariat care presupune interacțiunea cu persoane aflate în dificultate (copii cu dizabilități, vârstnici, persoane fără adăpost) oferă ocazia dezvoltării compasiunii și înțelegerii față de nevoile altora. În același timp, elevii își dezvoltă încrederea în sine și simțul responsabilității.

În școlile moderne, consilierul școlar joacă un rol crucial în susținerea sănătății emoționale a elevilor. Prin sesiuni individuale sau de grup, consilierii pot ajuta elevii să-și identifice emoțiile, să găsească modalități adecvate de exprimare și să învețe tehnici de gestionare a stresului și anxietății. Totodată, introducerea unor programe de educație socio-emoțională în curriculum poate avea un impact semnificativ asupra climatului școlar. Programele de dezvoltare personală, bazate pe metode precum mindfulness, journaling (scriere reflexivă), exerciții de recunoștință sau meditație ghidată, contribuie la echilibrul emoțional al elevilor. Deși aceste activități pot părea neobișnuite în contextul școlar tradițional, studiile arată că ele pot îmbunătăți concentrarea, reduc agresivitatea și cresc starea de bine generală.

Una dintre cele mai eficiente metode este dezvoltarea conștientizării de sine. Elevii trebuie încurajați să-și identifice și să-și înțeleagă propriile emoții, să le recunoască manifestările fizice și să le coreleze cu evenimentele declanșatoare. Exercițiile de mindfulness, jurnalul emoțiilor sau discuțiile ghidate despre sentimente pot facilita acest proces. Profesorii pot crea un mediu sigur în care elevii se simt confortabil să-și exprime vulnerabilitățile și să discute despre experiențele lor emoționale fără teamă de judecată.

O altă modalitate importantă este îmbunătățirea reglării emoționale. Elevii trebuie să învețe strategii eficiente de gestionare a emoțiilor intense, fie că este vorba de furie, frustrare sau anxietate. Tehnici de respirație profundă, pauze active, exerciții fizice sau chiar învățarea unor metode de rezolvare a problemelor pot ajuta la transformarea emoțiilor negative în acțiuni constructive. Rolul profesorului este de a modela un comportament calm și de a oferi alternative sănătoase pentru a face față stresului.

Dezvoltarea empatiei este fundamentală pentru inteligența emoțională. Prin activități care încurajează punerea în locul celuilalt, cum ar fi jocurile de rol, discuțiile pe teme sociale sau proiectele de voluntariat, elevii pot învăța să înțeleagă perspectivele și sentimentele celor din jur. Lectura literaturii care explorează diverse emoții și situații de viață poate, de asemenea, să contribuie la extinderea orizontului empatic. Promovarea diversității și incluziunii în clasă ajută la construirea unui mediu în care empatia este valorizată și practică.

Nu în ultimul rând, îmbunătățirea abilităților sociale reprezintă un pilon al inteligenței emoționale. Elevii trebuie să învețe să comunice eficient, să asculte activ, să negocieze, să coopereze și să rezolve conflictele într-un mod constructiv. Activitățile de grup, dezbaterile și proiectele colaborative oferă oportunități excelente pentru a exersa aceste abilități. Feedback-ul constructiv din partea profesorilor și a colegilor este crucial pentru dezvoltarea socială.

Am proiectat un atelier de 50 de minute pe tema emoțiilor, gândit pentru elevii de liceu. Este o activitate interactivă, ușor de adaptat în funcție de specificul clasei și poate fi realizată de diriginte, profesorul de limba română sau consilierul școlar.

Atelier: **"Ce fac cu emoțiile mele?"**

Obiective:

- Dezvoltarea conștientizării emoțiilor proprii;
- Învățarea unor metode simple de reglare emoțională;
- Exersarea empatiei și a exprimării autentice în relația cu ceilalți.

Durată: 50 de minute

Materiale necesare:

- coli de hârtie A4
- pixuri/markere
- cartonașe cu denumiri de emoții (opțional)
- o tablă sau flipchart

Etapele atelierului:

1. Ice-breaker: Emoția zilei (5 minute)

Fiecare elev scrie pe o coală sau pe un post-it un cuvânt care exprimă emoția pe care o simte în acel moment (ex: agitație, curiozitate, relaxare, oboseală etc.). Toate emoțiile sunt lipite pe tablă, fără a menționa numele autorilor.

Discuție scurtă: Ce observăm? Avem emoții diferite? E normal să simțim lucruri diferite în aceeași situație?

2. Exercițiu de reflecție: Termometrul emoțional (10 minute)

Elevii primesc un tabel simplu cu 5 coloane:

- Situație (ex: test, ceartă cu prietenul, prezentare orală)
- Emoția simțită
- Intensitate (de la 1 la 10)
- Reacția avută
- Cum aș fi vrut să reacționez?

Elevii completează individual. Apoi, cine dorește, poate împărtăși un exemplu.

Scop: învățăm să identificăm emoțiile și reacțiile noastre.

3. Joc de rol: "Dacă aș fi în locul lui..." (15 minute)

Profesorul prezintă 2-3 scenarii scurte (ex: un coleg este izolat de grup, un altul plânge după o notă mică, cineva reacționează agresiv într-o discuție).

Elevii, împărțiți în grupuri mici, aleg un scenariu și îl joacă timp de 2-3 minute, încercând să redea și reacțiile emoționale. Apoi discută:

- Ce emoții au fost implicate?
- Cum am fi putut reacționa altfel?
- Ce soluții mai empatică puteam găsi?

4. Tehnici de reglare emoțională (10 minute)

Profesorul prezintă, pe scurt, câteva tehnici utile pentru gestionarea emoțiilor puternice:

- Respirație conștientă (se poate face o mini-exercițiu de 1 minut)

- Pauza de 10 secunde înainte de a reacționa
- Scrisul reflexiv (jurnal)
- Discuția cu o persoană de încredere
- Reîncadrarea gândurilor („Nu e un eșec, ci o lecție”)

Elevii sunt încurajați să aleagă o tehnică pe care să o încerce în săptămâna următoare.

5. Încheiere: „Ce iau cu mine?” (5 minute)

Fiecare elev scrie anonim pe un bilețel:

- O idee nouă învățată
- O emoție trăită în timpul atelierului
- Un lucru pe care vrea să-l încerce

Bilețelele sunt colectate într-o „cutie a emoțiilor” și (dacă se dorește) pot fi discutate la următoarea oră de dirigenție.

Sugestii:

- Atmosfera trebuie să fie una de siguranță și de nonjudecată.
- Participarea la jocurile de rol sau discuții este opțională.
- Se poate lucra în colaborare cu consilierul școlar.

În concluzie, sporirea inteligenței emoționale la elevi nu este un lux, ci o necesitate în contextul educației moderne. Prin implementarea unor strategii bine gândite, care vizează conștientizarea de sine, reglarea emoțională, empatia și abilitățile sociale, școlile pot contribui la formarea unor tineri echilibrați, responsabili și capabili să navigheze cu succes prin complexitatea vieții. Investiția în inteligența emoțională a elevilor este o investiție în viitorul lor și în bunăstarea societății în ansamblu.

Bibliografie:

1. Daniel Goleman – Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, 1995
2. Cristina Năstase – Inteligența emoțională în educație, Editura Trei, 2018
3. OECD – Social and Emotional Skills: Well-being, connectedness and success, 2021. (Raport internațional despre cum pot fi dezvoltate competențele emoționale în școală)
4. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) – www.casel.org

PROMOVAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE CA FUNDAMENT PENTRU O EDUCAȚIE ECHILIBRATĂ ȘI EFICIENTĂ ADAPTATĂ NEVOILOR SOCIETAȚII CONTEMPORANE

PROF.INV.PRIMAR: LĂZĂRICA TEODORA

Școala Gimnazială „Căpitan Aviator Constantin M. Cantacuzino”, Jilavele- Ialomita

Inteligența emoțională este o prescurtare pe care cercetătorii din psihologie o folosesc pentru a descrie felul în care reușim să ne gestionăm emoțiile sau despre felul în care reacționăm la cei din jur. Persoanele care au dezvoltat inteligența emoțională au abilități care îi ajută să se descurce mai bine în situații de conflict, în felul în care răspund nevoilor celorlalți și în gestionarea propriilor emoții astfel încât să nu se lase copleșiți de acestea.

Din păcate, inteligența emoțională nu este un domeniu pe care mulți dintre noi să îl fi învățat în școală. În acest articol, vom afla ce este inteligența emoțională și câteva strategii prin care să o dezvoltăm. Măsurarea inteligenței emoționale este un aspect relativ nou în domeniul psihologiei, prima dată fiind explorată pe la mijlocul anilor '80. În prezent sunt mai multe modele de măsurare în curs de dezvoltare, dar în acest articol vom examina ceea ce este cunoscut sub numele de „model mixt”.

Conștiința de sine – autoconștientizarea implică cunoașterea propriilor emoții, a propriilor puncte forte dar și a celor slabe, a valorilor, a scopurilor; include și existența unei încrederi în sine realiste, a unei evaluări corecte a ceea ce poți și ești capabil, înțelegerea aspectelor în care ai nevoie de ajutor, precum și care sunt mecanismele sau situațiile care îți declanșează emoțiile.

Auto-management – autoreglarea emoțională se referă la capacitatea de a-ți ține emoțiile sub control atunci când tind să devină copleșitoare, de a discuta calm neînțelegerile și de a evita acțiuni prin care să te autosabotezi, cum ar fi să îți plângi de milă sau să intri în panică; se referă și la reziliență, la capacitatea de a-ți păstra calmul în situații de criză și de a-ți putea reveni din ipostaze dificile, de adversitate.

Motivația – cu toții suntem motivați să acționăm datorită unor recompense, cum ar fi bani sau statutul. Modelul lui Goleman se referă la acea motivație internă, un fel de viziune interioară a ceea ce este important în viață, ceva ce ne determină să ne atingem un scop de dragul bucuriei personale, al curiozității sau al satisfacției de a fi productiv. Este acel ceva care ne determină să ne dezvoltăm, să păstrăm optimismul chiar și atunci când ne confruntăm cu un eșec.

Empatia – în timp ce primele trei categorii se referă la emoțiile interne ale unei persoane, empatia se referă la abilitatea de a înțelege emoțiile celorlalți. Empatia este capacitatea de a citi emoțiile celorlalți și de a le răspunde în mod corespunzător. În anumite contexte empatia este considerată că poate include sau poate duce la simpatie, ceea ce presupune grija sau dorința de a diminua emoțiile sau experiențele negative ale altora.

Abilități sociale – această categorie implică aplicarea empatiei precum și negocierea nevoilor celorlalți cu ale tale. Acest aspect poate include și găsirea unei teren comun cu alte persoane, gestionarea relațiilor într-un mediu de lucru, precum și abilitatea de a fi convingător.

Strategii de dezvoltare a inteligenței emoționale

Ordinea acestor competențe emoționale nu este relevantă deoarece toți învățăm multe dintre aceste abilități în mod simultan, pe măsură ce creștem.

Conștiința de sine

În îmbunătățirea conștiinței de sine, primul pas este să știi care sunt emoțiile tale. Identifică situațiile problematice cu care te confrunți și vezi care sunt emoțiile pe care le resimți. Ce poți face:

Fă-ți un jurnal. La sfârșitul fiecărei zile, scrie în jurnal ceea ce ți s-a întâmplat, cum te-ai simțit și cum te-ai descurcat. Scrisul în mod regulat poate fi ca o supapă de siguranță, catartică pentru stresul din fiecare zi. Periodic, uită-te peste jurnal și observă orice tendințe apar în rutina ta sau care sunt momentele în care ai reacționat exagerat la ceva. Un jurnal este și o modalitate bună să îți dezvolti obiceiuri mai bune, deoarece pe măsură ce le notezi, te ajută să devii conștient de acțiunile și comportamentele tale.

Cere părerea celorlalți. Întreabă mai multe persoane care te cunosc bine care sunt punctele tale forte și care sunt cele slabe. Notează ceea ce îți transmit ei, compară informațiile unele cu altele și observă unde apare un *pattern*. Cel mai important, nu te certa cu ei, respectă-le opinia. Scopul tău este doar să evaluezi care este percepția ta privită prin ochii celorlalți.

Încet (sau meditează). Emoțiile puternice ne pot face să ne pierdem controlul, mai ales atunci când nu avem timp să procesăm ceea ce simțim. Pe viitor, când ai o reacție emoțională la ceva anume încearcă să faci o pauză înainte de a acționa. De asemenea, poți încerca să meditezi pentru a-i da creierului șansa să încetinească ritmul, oferind emoțiilor timp să se manifeste. O strategie pe care eu o folosesc este să fac plimbări lungi sau să am conversații cu mine pentru a observa ce mă deranjează. De multe ori, descopăr că lucrurile pe care le spun celeilalte persoane imagine cu care am conversația, îmi poate da o idee despre ceea ce mă deranjează cu adevărat. Cel mai important aspect este să mă uit mai degrabă în interior decât să mă concentrez exclusiv pe factorii externi.

Automanagement

Odată ce știi cum funcționează emoțiile tale, poți începe să te gândești cum ai putea să le gestionezi. Un bun auto-managment înseamnă să îți poți ține sub control izbucnirile, făcând deosebire între stimulii externi care îți declanșează emoțiile și reacțiile exagerate interne și alegând ceea ce este mai bine pentru nevoile tale.

Fă ceva diferit. O modalitate importantă prin care îți poți gestiona emoțiile este să schimbi inputul senzorial. Probabil ai auzit acel sfat vechi în care numeri până la zece și respiri atunci când ești supărat. Pentru cineva care a avut mai multe situații depresive apăsătoare sau s-a simțit copleșit de furie, acest sfat e posibil să fie foarte greu de urmat. Totuși, oferind corpului fizic un impuls diferit, acest lucru poate rupe ciclul emoțiilor; de exemplu, dacă te simți letargic, fă câteva exerciții. Dacă ești blocat într-o buclă emoțională, fă ceva diferit să ieși din ea.

Orientează-ți emoțiile spre ceva productiv. Adesea ai putea să-ți canalizezi energia emoțională în ceva productiv. Câteodată un sfat bun ar putea fi să lași emoțiile să fiarbă în interiorul tău pentru o vreme, mai ales în situații în care nu este potrivit să le manifest

Învăță să ai un răspuns adecvat comportamental. Nu poți controla întotdeauna felul în care te simți sau ceea ce te face să simți într-un anumit fel, dar poți controla întotdeauna felul în care reacționezi. Dacă ai unele probleme de control al impulsurilor, găsește modalități de a obține ajutor atunci când . Cei care au experimentat depresia știu că unele emoții persistă mult timp după ce a trecut criza. Cu pentru a căuta ajutor.

Motivația

Atunci când vorbim despre motivație și felul în care se raportează la inteligența emoțională, nu ne referim doar la a avea energie pentru a ne ridica și a pleca la serviciu. Vorbim despre forță interioară care ne ghidează să realizăm ceva. Această forță nu este doar un sentiment calduș lipsit de sens. Așa cum explică psihologia zilelor noastre, există o secțiune în cortexul nostru prefrontal, care se aprinde la simplul gând de a atinge un obiectiv semnificativ. Motivația ne oferă scopul dar și energia de a obține ceea ce dorim. Orice este motivant ne face să ne simțim bine.

Fa-ți o listă a valorilor personale. Fie că obiectivul este să îți dezvolti o carieră profesională, să pui bazele unei familii sau să realizezi un proiect artistic, fiecare dintre noi vrea să facă ceva în viață. Atunci când motivația funcționează, se conectează cu realitatea într-un mod palpabil. Oameni motivați care vor să pună bazele unei familii, vor începe să iasă la întâlniri. Cei care doresc să își îmbunătățească cariera, motivația îi va face să se educe, să aplice pentru noi locuri de muncă, sau să țină pentru o promovare.

Daniel Goleman este de părere că pentru a începe să te folosești de această motivație, mai întâi este necesar să îți identifice propriile valori. Mulți dintre noi suntem atât de ocupați încât nu mai avem timp pentru a examina care sunt valorile noastre cu adevărat. Sau, mai rău, ajungem să facem lucruri care contrazic în mod direct ceea ce prețuim atât de mult, și astfel, pierdem această motivație în întregime.

Din păcate, nu îți putem da răspunsul pentru ceea ce dorești în viață, dar există o mulțime de strategii pe care le poți încerca. Folosește-te de jurnal pentru a găsi momentele în care te-ai simțit împlinit. Creează o listă cu valorile tale. Și mai presus de toate acceptă că există incertitudine în viață și apucă-te pur și simplu să dezvolti ceva. Amintește-ți că toți cei care au realizat ceva, au făcut-o încet și le-a luat ceva timp.

Empatia

Emoțiile tale reprezintă doar o jumătate din ceea ce se manifestă în relațiile tale. Toți ceilalți oameni care contează pentru tine au și ei propriul set de sentimente, dorințe și temeri. Empatia este cea mai importantă abilitate pentru a te descurca în relațiile tale. Iată câteva sfaturi pe care le poți utiliza pentru a practica empatia:

Taci și ascultă. O să încep cu ceea ce este mai greu, dar este și cel mai important: să asculți! Nu poți să experimentezi viața celorlalți pentru a-i înțelege pe deplin, dar ceea ce poți face este să îi asculți. Ascultarea presupune a lăsa pe cineva să vorbească și apoi să nu contrazici ceea ce spune. Aceasta înseamnă să pui deoparte ideile tale preconcepute sau scepticismul tău și să dai o șansă persoanei cu care vorbești să îți spună despre modul în care se simte.

Privește și din perspectiva celuilalt. Printre cele mai rapide moduri de a ne întări o opinie în mintea noastră este să o argumentăm. Pentru a contracara acest lucru, încearcă să ai o perspectivă diferită. Dacă crezi că șeful tău nu este rezonabil, încearcă să îi justifici acțiunile în mintea ta. Ți s-ar mai părea la fel de nerezonabile acțiunile lui dacă ai fi în locul lui? Punându-ți întrebarea asta ar putea fi suficient pentru a simți empatie fata de punctul de vedere al altcuiva.

Nu e suficient să știi, încearcă să înțelegi: Înțelegerea este esențială pentru a putea avea empatie. Înțelegerea este diferența între a ști ceva și a avea empatie pentru cineva cu adevărat. Dacă te auzi spunând „Eu știu, dar...” foarte des, ia-o ca pe un indicator că ar trebui să te oprești. Atunci când cineva îți povestește o experiență a lui, încearcă să te gândești cum ar fi viața ta diferită dacă ai fi în locul lui.

Prin definiție, empatia înseamnă să poți să mergi în hăul emoțional al altcuiva, permițând experiențelor lui să intre în rezonanță cu propriile tale experiențe și răspunzându-i adecvat. Este în regulă să oferi un sfat sau să fii optimist, dar empatia presupune, de asemenea, să aștepti momentul sau locul potrivit pentru a face acest lucru. În cazul în care o persoană este pe punctul de a izbucni în lacrimi și urmează să împărtășească o durere profundă, nu încerca să o faci să pară superficială sau să o minimizezi.

Abilități sociale

După cum explică Goleman, abilitățile sociale afectează totul, de la performanța la locul de muncă până la viața noastră romantică: „Competențele sociale îmbracă multe aspecte, însemnând mult mai mult decât a fi un vorbăreț. Aceste abilități variază de la a fi în măsură să știi să răspunzi emoțiilor altei persoane și să înțelegi felul în care gândește, până la abilitatea de a fi un bun colaborator sau negociator. Toate aceste abilitățile sociale sunt învățate în cursul vieții. Le putem îmbunătăți pe oricare dintre ele care ne interesează, dar este nevoie de timp, efort și perseverență. Ne poate ajuta să avem un model, pe cineva care întruchiează abilitatea pe care vrem să o îmbunătățim. Dar, de asemenea, este necesar să o punem în practică ori de câte ori apare o oportunitate în mod natural.”

Putem începe cu cea mai comună dintre situațiile sociale problematice: rezolvarea unei neînțelegeri. Aceasta este o situație în care avem șanse să ne punem în aplicare multe din abilitățile sociale. Putem rezuma pașii de bază astfel:

Identifică și gestionează propriile emoții. Ori de câte ori discutați în contradictoriu cu altcineva, lucrurile pot scăpa de sub control. Dacă cineva implicat în discuție este copleșit de emoții, în primul rând ocupați-vă de acest aspect. Faceți o pauză din discuție, ieșiți până afară, respirați profund și abia apoi reveniți la discuție. La serviciu acest lucru poate însemna doar să te plângi unui prieten înainte să îi răspunzi pe email șefului tău, care te-a supărat. Într-o relație romantică, îi poți reaminti partenerului că ții la el, înainte de a-i spune punctul tău de vedere diferit de al lui.

Abordează problemele atunci când sunteți amândoi calmi. atunci când amândoi sunteți în starea potrivită identificați punctual care sunt neînțelegerile. Înainte de a trece direct la soluții, asigurați-vă că sunteți de acord amândoi cu ceea ce este cu adevărat problematic. Propuneți soluții care să fie reciproc avantajoase.

Încheie discuția într-o notă cooperantă. Fie că este vorba de o discuție de afaceri sau una de plăcere, relațiile de la locul de muncă merg cel mai bine atunci când toată lumea implicată știe că e pe aceeași lungime de undă. Chiar dacă nu se poate termina într-o notă pozitivă, asigură-te că ultima intenție pe care o comunică este una de cooperare. Probabil că ai observat deja că acest lucru implică toate atributele inteligenței

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ – CHEIA UNEI EDUCAȚII ECHILIBRATE PENTRU ROMÂNIA CONTEMPORANĂ

**Prof. înv. primar Lazăr-Șerban Cristina Maria
Liceul Tehnologic „Dorin Pavel” Alba Iulia**

Rezumat

În contextul transformărilor socio-economice și culturale ale României contemporane, sistemul educațional este chemat să răspundă unor cerințe tot mai complexe.

Educația tradițională, axată preponderent pe acumularea de cunoștințe cognitive, trebuie completată cu dezvoltarea competențelor socio-emoționale, esențiale pentru formarea unor indivizi echilibrați, capabili să gestioneze cu succes provocările personale și profesionale. Inteligența emoțională (IE sau EQ) reprezintă o componentă fundamentală în această abordare, fiind tot mai recunoscută ca un predictor puternic al succesului educațional și social.

Acest articol își propune să analizeze fundamentele teoretice ale inteligenței emoționale, rolul său în procesul educațional și necesitatea integrării sale sistematice în școlile românești pentru o educație echilibrată și adaptată nevoilor actuale.

Introducere

Educația în România se află într-un proces continuu de adaptare la dinamica unei societăți postmoderniste, caracterizată prin globalizare, digitalizare și schimbări rapide în plan socio-economic. În acest context, simpla acumulare de cunoștințe cognitive nu mai este suficientă pentru pregătirea elevilor, ci devine necesară dezvoltarea unor competențe socio-emoționale care să le permită să se adapteze, să comunice eficient, să gestioneze conflictele și să ia decizii etice. Inteligența emoțională, concept popularizat de Daniel Goleman (1995), devine astfel un element central al educației moderne.

Fundamentarea teoretică a conceptului de Inteligență Emoțională

Inteligența emoțională este definită ca abilitatea de a percepe, înțelege, exprima și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți.

Modelele teoretice dominante, precum cel al lui Goleman (1995), identifică cinci componente majore: conștiința de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale. Studiile din domeniu au demonstrat că IE este un predictor mai eficient decât coeficientul intelectual (IQ) pentru succesul în viață și în carieră.

Importanța inteligenței emoționale în educație

Integrarea inteligenței emoționale în procesul educațional aduce beneficii majore atât pentru elevi, cât și pentru cadrele didactice. Pe de o parte, elevii care dezvoltă competențe emoționale au o mai bună adaptare la mediul școlar, performanțe academice superioare și o capacitate sporită de rezolvare a problemelor sociale.

Pe de altă parte, profesorii care au competențe emoționale ridicate pot crea un climat educațional favorabil, caracterizat prin comunicare deschisă, susținere și cooperare.

În România, cercetările recente indică o creștere a interesului pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în școli, însă implementarea rămâne fragmentară și neuniformă. Obstacolele includ lipsa formării specializate pentru profesori, rezistența la schimbare și rigiditatea programelor școlare.

Necesitatea promovării IE în contextul educațional românesc contemporan

Societatea românească este marcată de provocări precum anxietatea crescută în rândul tinerilor, creșterea incidenței fenomenului de bullying și dificultăți în integrarea socială a elevilor proveniți din medii defavorizate. În acest context, dezvoltarea inteligenței emoționale poate funcționa ca un mecanism de prevenție și intervenție, facilitând incluziunea socială și reducerea abandonului școlar.

Integrarea competențelor emoționale în curriculum, prin discipline dedicate sau abordări transversale, însoțită de formarea continuă a cadrelor didactice, poate conduce la o educație echilibrată, care să răspundă atât exigențelor cognitive, cât și celor socio-emoționale.

Metode și strategii de implementare

Pentru a integra cu succes inteligența emoțională în școlile românești, este necesară o abordare sistemică:

- Formarea și consilierea profesorilor privind competențele socio-emoționale și metodele de predare aferente.
- Introducerea programelor de educație socio-emoțională adaptate vârstei elevilor, incluzând tehnici de autocunoaștere, gestionare a emoțiilor și comunicare asertivă.
- Utilizarea activităților interactive, cum ar fi jocurile de rol, dezbaterile, proiectele de grup și tehnicile de mindfulness.
- Implicarea părinților și comunității în susținerea dezvoltării emoționale a copiilor.
- Evaluarea periodică a competențelor emoționale prin metode calitative și cantitative.

Concluzii

Inteligența emoțională reprezintă o resursă indispensabilă pentru construirea unei educații echilibrate și eficiente în România contemporană. Dezvoltarea acesteia în școli poate contribui la formarea unor indivizi autonomi, empatici și rezilienți, capabili să răspundă provocărilor complexe ale lumii moderne. Pentru a realiza această viziune, este necesară o reformă educațională coerentă, care să integreze IE atât la nivel curricular, cât și în formarea cadrelor didactice și implicarea comunității. În acest fel, educația românească poate deveni un vector real de dezvoltare personală și socială.

Bibliografie

1. Elias, M. J., Tobias, S. E., & Friedlander, B. S. (2012). *Inteligența emoțională în educația copiilor*. București: Curtea Veche.
2. Goleman, D. (2001). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.
3. Roco, M. (2001). *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Polirom.
4. Segal, J. (2000). *Dezvoltarea inteligenței emoționale*. București: Teora.
5. Triculescu, M. (2022). *Efectele inteligenței emoționale asupra satisfacției în învățământul superior* (Monografie). București: ASE.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI NEVOILE SOCIETĂȚII CONTEMPORANE

Autor: prof. Levai Ildiko, Colegiul “Csiky Gergely” Arad

În contextul transformărilor accelerate ale societății contemporane – marcate de dezvoltarea continuă a tehnologiei, a globalizării, a instabilității sociale și a crizelor identitare – sistemul nostru educațional este supusă unei presiuni fără precedent de a se adapta și de a răspunde eficient la noile nevoi ale cursanților.

Tradițional, educația a pus accent preponderent pe *dezvoltarea competențelor cognitive*, evaluând *performanța* în termeni de *cunoștințe* acumulate, rezultate academice și randament intelectual. Cu toate acestea, în ultimele decenii, cercetările din domeniul psihologiei educaționale și neuroștiințelor evidențiază tot mai clar faptul că succesul personal, profesional și social al individului depinde într-o măsură considerabilă și de *dimensiunea emoțională a învățării*.

Articolul pe care l-am conceput, propune o argumentare a necesității integrării inteligenței emoționale ca fundament esențial pentru o educație echilibrată și eficientă, capabilă să răspundă nevoilor societății contemporane.

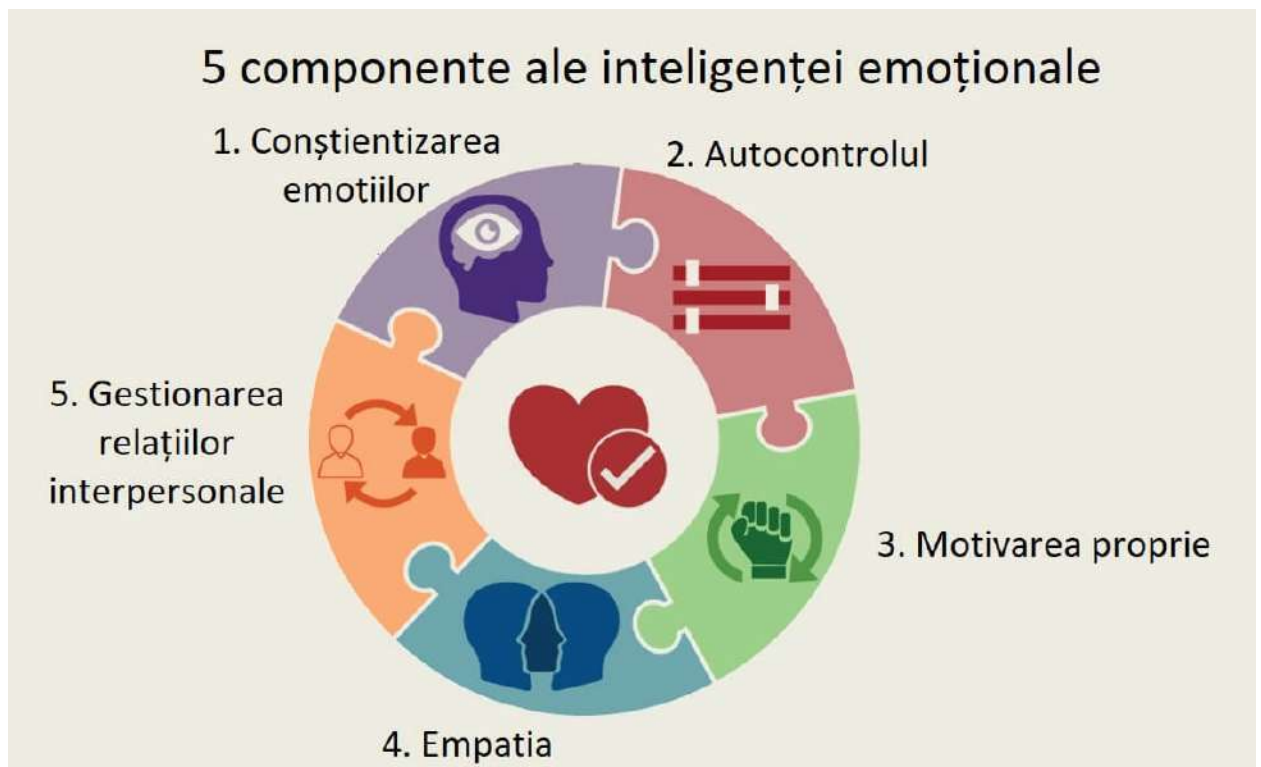
Voi analiza inițial, conceptul și practic modul în care IE poate contribui la dezvoltarea unei educații centrate pe elev, incluzive, adaptabile și orientate spre formarea unei generații nu doar competente din punct de vedere academic, ci și reziliente, empatică și conștientă de sine.

Conceptul de inteligență emoțională (IE) a câștigat o notorietate semnificativă în ultimele decenii, ca urmare a preocupărilor crescute pentru înțelegerea relației dintre emoții, comportament și performanță. Termenul a fost introdus inițial de Peter Salovey și John Mayer (1990), iar ulterior popularizat și extins de Daniel Goleman (1995), care a subliniat impactul profund al competențelor emoționale asupra reușitei personale și sociale.

Inteligența emoțională (IE), reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege, exprima și gestiona propriile emoții, precum și de a relaționa eficient cu emoțiile celorlalți. Într-o lume în care provocările sunt adesea mai degrabă relaționale decât strict tehnice, cultivarea IE încă din școală devine nu doar benefică, ci **NECESARĂ**.

Conform lui Goleman, inteligența emoțională cuprinde cinci componente fundamentale:

- 1) **Autocunoașterea emoțională** – capacitatea de a recunoaște și de a înțelege propriile emoții, precum și influența acestora asupra gândirii și comportamentului;
- 2) **Autoreglarea** – abilitatea de a gestiona impulsurile și emoțiile într-un mod constructiv, menținând controlul în situații tensionate sau provocatoare;
- 3) **Motivația** – tendința internă de a urmări obiective personale dincolo de recompensele externe, susținută de perseverență și inițiativă;
- 4) **Empatia** – capacitatea de a înțelege emoțiile, nevoile și perspectivele celorlalți, esențială pentru relaționare și incluziune;
- 5) **Abilitățile sociale** – competențele necesare pentru a construi și menține relații sănătoase, bazate pe comunicare eficientă, cooperare și rezolvare a conflictelor.



În viziunea lui Goleman, aceste componente nu doar că susțin o funcționare psihosocială sănătoasă, ci constituie o premisă esențială pentru leadership, adaptabilitate și succes profesional. În domeniul educației, IE devine un instrument esențial pentru formarea unei relații armonioase între profesor și elev, pentru încurajarea unei atmosfere de siguranță psihologică în clasă și pentru dezvoltarea rezilienței în rândul elevilor.

Mai mult decât atât, cercetările arată că nivelurile ridicate de inteligență emoțională sunt corelate pozitiv cu performanța școlară, reducerea comportamentelor disruptive, o mai bună gestionare a stresului și o creștere a implicării în activitățile școlare. Aceste efecte subliniază faptul că educația nu poate fi eficientă pe termen lung fără luarea în considerare a dimensiunii emoționale a dezvoltării elevilor.

Astfel, IE nu este un „lux” pedagogic, ci un element esențial pentru conturarea unui sistem educațional funcțional, incluziv și adaptat realităților actuale.

Un climat educațional sănătos NU se construiește doar pe baza cunoștințelor transmise, ci și prin intermediul relațiilor umane care se dezvoltă în cadrul școlii.

Relația profesor-elev, interacțiunile dintre colegi și comunicarea cu părinții sunt profund influențate de nivelul de competență emoțională al participanților la actul educațional. Profesorii care manifestă empatie, conștientizare de sine și abilități sociale ridicate pot gestiona mai eficient comportamentele problematice și pot crea un mediu sigur și stimulativ pentru învățare. În mod similar, elevii care dispun de un nivel ridicat de IE sunt mai rezilienți, mai capabili să gestioneze stresul, mai cooperanți și mai implicați în procesul educațional.

Studiile recente, realizate în cadrul programelor de tip **Social and Emotional Learning (SEL)**, implementate în mai multe țări, arată beneficii clare: îmbunătățirea performanței academice, reducerea comportamentelor antisociale și violente, precum și o creștere a sentimentului de apartenență la comunitatea școlară (Durlak et al., 2011). Aceste rezultate sugerează că integrarea competențelor emoționale în curriculum nu este doar o inițiativă „umanistă”, ci și una cu impact practic, cuantificabil.

Mai mult, într-un mediu educațional în care elevii provin din contexte socio-culturale diverse și adesea vulnerabile, inteligența emoțională poate deveni un catalizator pentru incluziune, echitate și dezvoltare personală. Prin cultivarea **empatiei**, a **respectului reciproc** și a **autorefecției**, IE contribuie la formarea unei culturi școlare bazate pe colaborare, **toleranță** și **susținere reciprocă**. Integrarea inteligenței emoționale în procesul educațional nu este doar o oportunitate, ci o **necesitate urgentă** pentru construirea unei educații centrate pe individ, adaptabilă, relevantă și sustenabilă într-o societate în continuă schimbare.

Societatea contemporană se află într-o continuă și accelerată transformare, iar aceste transformări nu afectează doar structurile economice și politice, ci și viața individuală, în special a tinerilor, care resimt din ce în ce mai intens presiunea de a performa, de a se adapta rapid și de a face față unei realități adesea instabile și imprevizibile.

Printre cele mai semnificative provocări cu care se confruntă elevii de astăzi se numără:

- ❖ **suprasolicitarea informațională** și scăderea capacității de concentrare;
- ❖ **dependența de tehnologie** și *diminuarea interacțiunilor sociale autentice*;
- ❖ **anxietatea de performanță**, tulburările emoționale și scăderea stimei de sine;
- ❖ **lipsa abilităților de gestionare a conflictelor și a stresului**;
- ❖ **izolarea socială** și dificultăți în exprimarea emoțiilor.

Toate aceste probleme relevă faptul că sistemele educaționale tradiționale, centrate exclusiv pe transferul de cunoștințe, nu mai sunt suficiente pentru a răspunde provocărilor actuale. Este necesară o **redefinire a scopurilor educației**, astfel încât aceasta să devină un instrument de echilibru interior, de dezvoltare socio-emoțională și de formare a unor indivizi capabili să se adapteze constructiv la schimbare.

Totodată, și piața muncii a evoluat semnificativ, punând accent tot mai mult pe așa-numitele **"soft skills"** – empatie, inteligență socială, comunicare, adaptabilitate – în detrimentul exclusiv al competențelor tehnice. În acest context, inteligența emoțională devine un factor diferențiator major pentru inserția profesională de succes, pentru leadership și pentru colaborarea eficientă în echipe diverse.

În fața acestor realități, este imperativ ca educația să își lărgască misiunea, depășind granițele evaluării academice și orientându-se către formarea **integrală** a elevului – intelectual, emoțional, social și etic. Inteligența emoțională oferă tocmai cadrul necesar pentru această extindere, permițând elevilor să-și cunoască și să-și accepte propriile emoții, să relaționeze empatic cu ceilalți și să devină cetățeni activi, echilibrați și responsabili.

De aceea un alt aspect foarte important, după părerea mea ar fi **formarea cadrelor didactice în domeniul competențelor emoționale**. Profesorii joacă un rol fundamental în modelarea emoțională a elevilor. De aceea, este esențial ca programele de formare inițială și continuă a cadrelor didactice să includă componente legate de:

- autocunoaștere și autoreglare emoțională;
- comunicare empatică și ascultare activă;
- gestionarea conflictelor și mediere educațională;
- construirea unui climat de siguranță psihologică în clasă.

Studiile arată că profesorii care sunt emoțional competenți reușesc să reducă stresul în sala de clasă, să dezvolte relații pozitive cu elevii și să îmbunătățească atât implicarea, cât și rezultatele acestora.

IE poate fi cultivată în mod direct prin activități structurate care încurajează reflectarea, exprimarea emoțiilor și lucrul în echipă. Exemple de astfel de activități includ:

- **jocuri de rol** pentru dezvoltarea empatiei;
- **jurnale reflexive** sau „caiete ale emoțiilor”;
- **cercuri de discuție** și brainstorming pe teme morale sau sociale;
- **proiecte colaborative** care implică comunicare, responsabilitate și empatie;
- **pauze emoționale** și exerciții de respirație, mindfulness sau reglare emoțională.

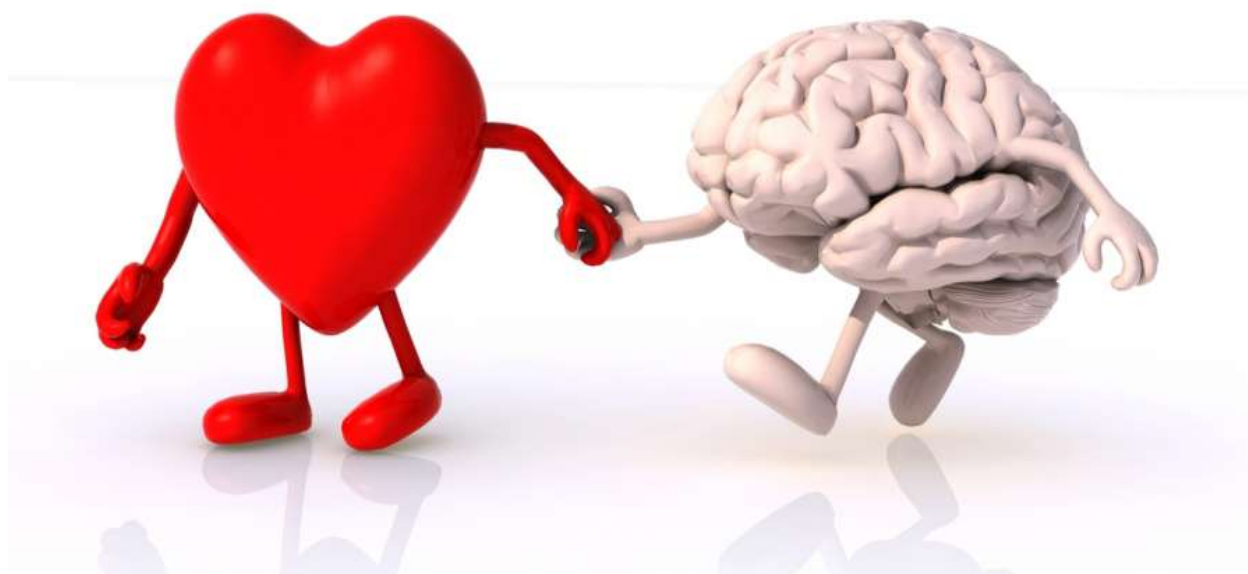
Un alt pas esențial ar putea fi însuși includerea explicită a competențelor emoționale în programele educaționale. Acest lucru s-ar putea realiza prin dezvoltarea unor **module dedicate** de educație socio-emoțională sau prin includerea obiectivelor de învățare emoțională în disciplinele existente (ex. literatura, istoria, educația civică); sau prin organizarea de **atelier tematice** (ex. "Cum gestionăm furia?", "Puterea empatiei"); chiar și prin **promovarea voluntariatului, mentoratului și a altor forme de învățare experiențială**.

Programe internaționale precum **SEL (Social and Emotional Learning)**, promovate de **CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)**, au demonstrat eficiență în dezvoltarea IE în rândul elevilor din numeroase țări. Acestea oferă un cadru clar și evaluabil pentru formarea competențelor emoționale pe parcursul ciclului educațional.

Și în România, existe inițiative precum „Școala pentru toți” sau programele de consiliere și dezvoltare personală din unele unități de învățământ demonstrează că, atunci când este susținută, educația emoțională are un impact pozitiv și sustenabil.

Într-o lume aflată într-o permanentă stare de transformare, educația nu mai poate rămâne ancorată exclusiv în modele tradiționale, centrate pe transmiterea de informații. Pentru a forma indivizi capabili să facă față provocărilor personale, sociale și profesionale ale secolului XXI, este imperativ ca școala să își redefinească misiunea și să includă în mod sistematic dezvoltarea inteligenței emoționale în procesele educaționale.

Promovarea inteligenței emoționale în educație nu este doar o opțiune inovatoare, ci o **necesitate strategică** pentru construirea unui sistem educațional adaptat realităților societății contemporane. Doar printr-o educație care formează nu doar mintea, ci și inima, putem spera la o societate echilibrată, solidară și durabilă.



VĂ MULȚUMESC!

BIBLIOGRAFIE

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

Durlak, J. A., et al. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis. *Child Development*, 82(1), 405–432.

Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.

PROVOCĂRI ȘI SOLUȚII ÎN EDUCAȚIE TIMPURIE

Educația timpurie este un domeniu esențial pentru dezvoltarea copiilor, dar se confruntă cu diverse provocări în practicile moderne. Iată câteva dintre aceste provocări și soluțiile posibile:

Provocări:

1. ****Accesibilitatea și echitatea****:

- Nu toți copiii au acces la educație timpurie de calitate, în special în zonele defavorizate sau în comunitățile rurale.

2. ****Calitatea educației****:

- Există o variație semnificativă în calitatea programelor de educație timpurie, iar nu toate respectă standardele necesare pentru a sprijini dezvoltarea optimă a copiilor.

3. ****Formarea cadrelor didactice****:

- Cadrele didactice din educația timpurie nu beneficiază întotdeauna de formarea adecvată, ceea ce poate afecta calitatea învățării.

4. ****Integrarea tehnologiei****:

- Utilizarea excesivă sau inadecvată a tehnologiei poate afecta interacțiunile sociale și dezvoltarea abilităților de comunicare ale copiilor.

5. ****Implicarea părinților****:

- Părinții nu sunt întotdeauna implicați în procesul educațional, ceea ce poate limita sprijinul pe care copiii îl primesc acasă.

6. ****Diversitatea culturală****:

- Educația timpurie trebuie să fie sensibilă la diversitatea culturală și la nevoile specifice ale copiilor din diferite medii.

Soluții:

1. ****Programe accesibile****:

- Implementarea de politici care să sprijine accesul la educația timpurie pentru toți copiii, inclusiv subvenții pentru familiile cu venituri mici.

2. ****Standardizare și evaluare****:

- Stabilirea unor standarde clare pentru programele de educație timpurie și evaluarea periodică a acestora pentru a asigura calitatea.

3. ****Formare continuă pentru educatori****:

- Oferirea de programe de formare continuă pentru cadrele didactice, axate pe cele mai bune practici în educația timpurie și pe dezvoltarea profesională.

4. ****Integrarea tehnologiei în mod echilibrat****:

- Promovarea utilizării tehnologiei ca un instrument complementar în educație, încurajând activitățile practice și interacțiunile sociale.

5. ****Implicarea părinților****:

- Crearea de programe care să încurajeze implicarea părinților în educația copiilor, prin ateliere, sesiuni informative și activități comune.

6. ****Curriculum diversificat****:

- Dezvoltarea unui curriculum care să reflecte diversitatea culturală și să răspundă nevoilor tuturor copiilor, inclusiv prin integrarea valorilor și tradițiilor locale.

7. ****Colaborare intersectorială****:

- Colaborarea între educație, sănătate și servicii sociale pentru a sprijini dezvoltarea holistică a copiilor.

Prin abordarea acestor provocări cu soluții inovatoare și adaptate la nevoile comunităților, educația timpurie poate deveni un instrument puternic pentru dezvoltarea copiilor și pentru construirea unei societăți mai echitabile.

BIBLIOGRAFIE:

1. *Ministerul Educației din România. (2023). Strategia Națională pentru Digitalizarea Educației 2021-2027.*
2. *Popescu, C. (2019) Inovație și tehnologie în educație: Modele de bune practici. Editura Universitatea din București.*

RELAȚIA DINTRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI CLIMATUL EDUCAȚIONAL PENTRU ELEVUL DE CLASA A II A

**PROF. LIPCIUC BIANCA ROXANA, ȘCOALA GIMNAZIALĂ "GRIGORE
ANTIPA" BOTOȘANI**

În ciclul primar, accentul cade nu doar pe transmiterea de cunoștințe, ci și pe formarea caracterului, dezvoltarea empatiei și a competențelor sociale. Clasa a II-a este o perioadă esențială în dezvoltarea socio-emoțională a copiilor. În această etapă, elevii încep să-și exprime mai clar emoțiile, să își dezvolte empatia și să înțeleagă mai bine regulile de interacțiune în grup.

O bună dezvoltare a inteligenței emoționale la elevii de clasa a II-a contribuie la menținerea unui climat educațional pozitiv, în care învățarea este mai eficientă, iar relațiile sunt bazate pe respect și înțelegere.

Daniel Goleman (1995) definește inteligența emoțională ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a recunoaște emoțiile celorlalți și a interacționa eficient cu aceștia.

Componentele inteligenței emoționale relevante pentru clasa a II-a:

Conștientizarea emoțiilor:

- identificarea corectă a emoțiilor proprii („Sunt trist”, „Sunt fericit” etc.)
- Controlul impulsurilor: abilitatea de a-și regla reacțiile (nu lovește când e frustrat)
- Empatia: recunoașterea emoțiilor altora („Colegul meu pare supărat”)
- Comunicarea emoțională: exprimarea verbală a sentimentelor
- Rezolvarea pașnică a conflictelor

Climatul educațional este atmosfera psihosocială care domină într-o clasă și este influențată de:

- * Relațiile dintre elevi
- * Relația elev-profesor
- * Modul de gestionare a conflictelor

- * Modul de motivare și încurajare

Un climat pozitiv presupune:

- * Siguranță emoțională
- * Respect reciproc
- * Colaborare
- * Participare activă

Caracteristici ale elevilor de clasa a II-a (7–8 ani)

- * Dezvoltă empatia și încep să înțeleagă regulile morale
- * Sunt sensibili la nedreptate și excludere
- * Își formează atașamente față de colegi și învățător
- * Au nevoie de ghidaj în exprimarea emoțiilor

Exemplu de activitate – Jurnalul Emoțiilor:

- * Fiecare elev desenează sau scrie zilnic o emoție trăită la școală.
- * Se discută emoțiile în cercul clasei (activitate de „împărtășire”).
- * Scop: dezvoltarea vocabularului emoțional și creșterea empatiei.

Exemplu de joc – Termometrul Emoțional:

- * Se folosește un panou colorat: verde = calm, galben = agitat, roșu = furios.
- * Elevii aleg culoarea care li se potrivește la începutul orei.
- * Învățătorul adaptează tonul lecției și ritmul în funcție de starea generală.

Alte metode eficiente:

- * Povestiri terapeutice („Punguța cu doi bani” – despre zgârcenie și iertare)
- * Jocuri de rol (ce faci când un coleg te supără?)
- * Tehnici de respirație și calmare (pauze emoționale de 2 minute)

Pe baza unui studiu de caz realizat la o clasă a II-a din mediul urban, s-au observat următoarele:

Elevii implicați în activități de inteligență emoțională au avut mai puține conflicte.

S-a îmbunătățit comunicarea între elevi și capacitatea de a cere ajutor.

Climatul educațional s-a îmbunătățit vizibil: mai multă liniște în ore, colaborare în grup, mai puține plângeri la pauză.

Inteligența emoțională este un pilon important în construcția unui climat educațional pozitiv în ciclul primar.

În clasa a II-a, activitățile centrate pe emoții trebuie adaptate nivelului de dezvoltare cognitivă și afectivă.

Un învățător empatic, care încurajează exprimarea emoțiilor, contribuie la un climat sigur și pozitiv.

BIBLIOGRAFIE

1. Goleman, D. (1995). **Inteligența emoțională**. București: Curtea Veche.
2. Roco, M. (2001). **Creativitate și inteligență emoțională**. Iași: Polirom.
3. Cerghit, I. (2006). **Metode de învățământ**. București: Editura Didactică și Pedagogică.
4. Stan, E. (2014). **Dezvoltarea inteligenței emoționale la copii**. Cluj-Napoca: Editura ASCR.
5. Programa școlară pentru învățământul primar, clasa a II-a – Ministerul Educației.

Reglarea emoțională și experiența școlară a elevilor
Prof. Simona Ioana Loboș
Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sălaj

Emoțiile sunt implicate în toate activitățile umane: acțiuni, decizii, judecăți. Oamenii inteligenți emoțional recunosc acest lucru și își utilizează capacitățile intelectuale pentru a gestiona emoții mai degrabă decât a se lăsa conduși de trăirile afective.

Specialiștii din domeniul educației consideră că metodele clasice de învățare nu mai sunt suficiente pentru nevoile generației de astăzi. Așadar, inteligența emoțională nu mai reprezintă doar un „mof” al societății civilizate, ci și o necesitate urgentă a sistemului educațional actual, fapt care i-ar putea ajuta pe copii să se dezvolte armonios: nu doar intelectual, ci și afectiv. Inteligența emoțională se referă la mai buna înțelegere a emoțiilor, gestionarea eficientă a propriilor emoții, înțelegerea celor din jur și îmbunătățirea imaginii personale. Emoțiile sunt o sursă utilă de informație care ne ajută să ne descurcăm în mediul social.

J. Gross (2014) evidențiază că una dintre cele mai mari provocări ale vieții noastre este capacitatea de a ne controla emoțiile. Abilitatea de a înțelege și balansa emoțiile se numește reglare emoțională sau control emoțional. Controlul propriilor emoții și trăiri afective presupune, în esență, controlul modului de relaționare cu mediul, de comunicare și interacțiune cu ceilalți, de exploatare a resurselor fiziologice și psihologice proprii în scopul adaptării la realitate, al dezvoltării personale și al obținerii de satisfacții, al realizării unui confort psihologic adecvat. Autocontrolul emoțiilor se poate realiza pe două planuri: în plan individual și în plan social. Acest proces este conceput ca implicând controlul, direcția și corecția acțiunilor proprii în drumul lor spre un scop.

Conform teoriei cogniției sociale a lui A. Bandura (1997), comportamentul uman este motivat și reglat printr-un proces continuu de auto-influență. Acest proces cuprinde trei mecanisme operaționale:

- 1) automonitorizarea comportamentului propriu în ceea ce privește determinanții și efectele lui;
- 2) judecarea comportamentului în relațiile cu standardele personale și circumstanțele exterioare;
- 3) autoreglarea emoțională.

Aceste trei mecanisme operează după același principiu, cel al auto-eficienței - principiu prin care se dobândește sentimentul sinelui și al identității și care are un impact major asupra proceselor emoționale, de gândire, motivație și comportamentale.

Diferite studii arată că experiențele corelate cu emoțiile negative în școală au un rol important în optimizarea abilității de reglare emoțională. Cea mai mare parte a cercetărilor în domeniu s-au concentrat în special pe anxietate, dar există încă spațiu pentru aprofundarea cercetării emoțiilor în context educativ. Elevii simt îngrijorare când nu înțeleg un material, furie față de tratamentul incorect din partea unui profesor, plictiseală și lipsă de interes în învățarea unui anumit subiect și mândrie la primirea unor note bune (Lichtenfeld et al., 2009). Unele cercetări au descoperit conexiuni pozitive între performanțele de la școală și inteligența emoțională și, în special, între rezultate și înțelegerea și reglarea emoțiilor (MacCann & Roberts, 2008; Downey, Mountstephen, Lloyd, Hansen, & Stough, 2008).

Emoțiile sunt răspunsuri esențiale în procesul de adaptare al oricărei persoane. Conform lui Gross (2014), emoțiile apar atunci când indivizii percep și evaluează o situație ca fiind relevantă pentru un anumit obiectiv activ în acel moment. Cu alte cuvinte, emoțiile apar ca un mod prin care individul răspunde într-o situație, ca urmare a interacțiunii dintre el și mediu. Această interacțiune

are un înțeles sau o semnificație pentru persoana în cauză și generează o serie de răspunsuri coordonate, dar flexibile, care modifică semnificativ această tranzație între persoană și mediu. Așadar, atunci când adolescentul se află într-o situație care este semnificativă pentru obiectivele sale, acesta se concentrează asupra ei (îi acordă atenție), o evaluează și generează un răspuns (o emoție). De exemplu, un test de evaluare sau susținerea probelor orale la bacalaureat (situație) sunt importante pentru elev (sunt relevante pentru scopul lui de a finaliza liceul și le acordă atenție), ceea ce face necesară și automată evaluarea situației (de ex., trebuie să iau o notă bună - pot face asta sau nu?), iar acest lucru duce la producerea emoției (de ex., bucurie sau panică). În asemenea contexte, intervin mecanisme/ strategiile de reglare emoțională. Conform lui Gross (2014), reglarea emoțională se referă la acele ”procese deliberate și automate care permit individului să influențeze ce emoție trăiește, când o trăiește, cum o experimentează și cum o exprimă”. Cercetările în domeniul reglării emoționale la adolescenți și nu numai, evidențiază două mari categorii de procese regulatorii: focalizate pe antecedente, respectiv pe răspuns. Procesele centrate pe antecedente au ca scop modificarea stimulului care a declanșat producerea emoției, ca de exemplu reevaluarea sau schimbarea cognitivă. Procesele centrate pe răspuns au ca scop modificarea reacției/ răspunsului după ce acesta a fost declanșat, un exemplu de astfel de strategie fiind suprimarea expresiei emoționale. Important de menționat este faptul că, în funcție de situații, de modul în care am învățat să ne reglăm emoțiile în trecut, de convingerile noastre, de cultura noastră, fiecare dintre noi folosește strategii din ambele categorii de procese regulatorii.

Studiile cu cele mai eficiente rezultate în ceea ce privește controlul emoțional au fost realizate pornind de la principiile paradigmei cognitive comportamentale, prin intermediul modelului terapeutic ABC, care presupune modificări la nivelul cognițiilor (McRae și colab., 2012).

Paradigma cognitiv comportamentală este fundamentată pe câteva principii prezentate de către Daniel David în cartea ”Psihologie clinică și psihoterapie. Fundamente” (2006):

- Problemele psihice sunt răspunsuri dezadaptative, învățate, susținute de cogniții disfuncționale (dezadaptative/ iraționale); o mare parte din psihopatologie este rezultatul gândirii disfuncționale.
- Factorii generatori ai gândirii disfuncționale sunt influențele genetice și de mediu.
- Modalitatea optimă de a reduce distresul și comportamentele dezadaptative este modificarea cognițiilor disfuncționale.
- Cognițiile disfuncționale care generează psihopatologia pot fi identificate și schimbate; modificarea acestora implică efort și perseverență din partea subiectului.

Modificările cognitive presupun modificarea evaluării inițiale a situației astfel încât să se modifice și emoția pe care situația respectivă o produce. Cea mai studiată este reevaluarea cognitivă, care presupune reconstruirea evenimentului emoțional în termeni non-emoționali. Aceasta se poate realiza în câteva moduri, printre care detașare și reducere a semnificației personale a situației, alternativa fiind focus pe reevaluarea situației și reinterpretarea conținutului emoțional ca neutru. Reevaluarea a fost considerată, în urma a numeroase studii, o metodă foarte eficientă de reglare emoțională (Gross, 2014).

O serie de studii au evidențiat superioritatea reglării emoționale prin reevaluare, conform modelului ABC cognitiv, care duce la o scădere a răspunsului subiectiv și fiziologic la emoțiile negative, conducând la o creștere a emoțiilor pozitive în defavoarea celor negative (McRae și colab., 2012), la detașarea subiectului de emoții nedorite (Shiota și Levenson, 2012) și la persistența mai ridicată în sarcini frustrante (Szász și Szentagotai, 2011).

În concluzie, strategiile cel mai bine susținute empiric sunt reevaluarea cognitivă și acceptarea, ambele se regăsesc în terapiile de tip CBT, clasic sau aparținând celui de-al treilea val

(ACT și mindfulness). Reevaluarea este recunoscută ca fiind unul din ingredientele active ale REBT/CBT tradiționale, în timp ce acceptarea este considerată centrală în abordări terapeutice mai recente, cum ar fi terapia prin acceptare și angajament, terapia comportamentală dialectică sau terapiile bazate pe mindfulness. Reevaluarea a fost definită ca și ”o formă de schimbare cognitivă care implică construcția unei situații potențial emoționale într-un mod care modifică impactul ei emoțional”. Studii clasice conduse de Lazarus în paradigma stres-coping s-au focalizat de asemenea pe acest tip de reevaluare (Lazarus, 1991).

Așadar, strategiile de reglare emoțională au un rol extrem de important în experiența școlară a elevilor. Evenimentele corelate cu emoțiile negative sunt asociate procesului reglare emoțională și sunt răspunsuri esențiale în procesul de adaptare al oricărei persoane. Sprijinirea elevilor, în dezvoltarea unor strategii cognitive de reglare emoțională adaptative, are un rol important în formarea viitorilor adulți.

Bibliografie:

- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy. The exercise of control*, Londra, Freeman & Co Ltd
- David, D. (2006). *Psihologie clinică și psihoterapie. Fundamente*, Iași: Editura Polirom
- Downey, L. A., Mountstephen, J., Lloyd, J., Hansen, K., & Stough, C. (2008). Emotional intelligence and scholastic achievement in Australian adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 60(1), 10–17
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press
- Lichtenfeld, S., Maier, M. A., Elliot, A. J., Pekrun, R. (2009). The semantic red effect: Processing the word red undermines intellectual performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 1273-1276
- MacCann, C., & Roberts, R.D. (2008). New paradigms for assessing emotional intelligence: Theory and data. *Emotion*, 8, 540-551
- McRae, K., Ciesielski, B., and Gross, J. J. (2012). Unpacking cognitive reappraisal: goals, tactics, and outcomes. *Emotion* 12, 250–255. doi: 10.1037/a0026351
- Shiota, M. N., & Levenson, R. W. (2012). Turn down the Vol. or change the channel? Emotional effects of detached versus positive reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(3), 416–429
- Szasz, P. L., Szentagotai, A., & Hofmann, S. G. (2011). The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behaviour Research and Therapy*, 49(2), 114–119

Navigând în trecut: impactul inteligenței emoționale asupra învățării istoriei

prof. Mihai Lostun
Colegiul Național de Informatică Piatra-Neamț

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale altora. Această competență devine din ce în ce mai pertinentă în contextul educațional, influențând nu doar procesul de învățare, ci și dinamica relațiilor interumane. În predarea istoriei, inteligența emoțională facilitează nu doar o comprehensiune mai profundă a faptelor istorice, ci și o conexiune emoțională cu evenimentele și personajele studiate. Într-o lume marcată de instabilitate politică și socială, învățarea istoriei devine esențială pentru formarea unei perspective critice și empaticе.

Conceptul de educație echilibrată implică o sinteză între cunoștințele teoretice și abilitățile practice, iar inteligența emoțională constituie un factor esențial în acest demers. Un mediu educațional care valorifică exprimarea emoțiilor, colaborarea și respectul reciproc contribuie la dezvoltarea unei experiențe de învățare integrative și eficiente. Metodele didactice, precum învățarea prin proiecte sau discuțiile în grup, pot fi adaptate pentru a include elemente de IE, facilitând formarea unor competențe interumane esențiale.

Inteligența emoțională permite elevilor să dezvolte o empatie profundă față de personajele și evenimentele istorice, înlesnind astfel o înțelegere nu doar cognitivă, ci și afectivă a acestora. De exemplu, analiza conflictelor istorice poate fi îmbogățită prin explorarea emoțiilor și suferințelor trăite de indivizi, ceea ce conduce la o mai bună înțelegere a motivațiilor și a consecințelor acțiunilor umane. Această abordare nu doar că îmbunătățește retenția informațiilor, dar și dezvoltarea unei gândiri critice capabile să evalueze diversitatea de perspective.

Este imperativ ca teoria să fie transformată în practică în cadrul lecțiilor de istorie. Activitățile interactive, cum ar fi simulările sau dezbaterile, oferă elevilor ocazia de a experimenta emoțiile și dilemele cu care s-au confruntat personajele istorice. De asemenea, feedback-ul emoțional, acordat în timpul acestor activități, facilitează o reflexie profundă asupra propriilor reacții și ale celor din jur, consolidând astfel procesul de învățare.

Lecțiile de istorie constituie un cadru propice pentru dezvoltarea inteligenței emoționale. Momentele dificile din istorie, precum genocidurile sau crizele sociale, oferă oportunități de discuție despre empatie, compasiune și responsabilitate socială. Aceste lecții ajută elevii să învețe despre umanitate și despre cum pot acționa în prezent pentru a promova justiția și egalitatea, formulând astfel o legătură între trecut și prezent.

Într-o lume caracterizată prin conflicte și polarizare, cunoașterea istoriei devine o necesitate pentru înțelegerea contextului contemporan. Lecțiile din trecut pot oferi perspective valoroase asupra problemelor actuale, cum ar fi extremismul sau migrarea. Educația în istorie, însoțită de o abordare bazată pe inteligența emoțională, poate contribui la formarea unor cetățeni informați și empatici, capabili să participe activ la viața comunității.

Lecțiile de istorie pot dezvolta competențe esențiale pentru secolul XXI, care sunt critice într-o societate globalizată și interconectată. Competențe cheie vizate:

- gândirea critică:

Lecțiile de istorie oferă un cadru ideal pentru dezvoltarea gândirii critice, prin analiza surselor istorice, evaluarea argumentelor și formularea de concluzii bazate pe dovezi. Elevii sunt încurajați să își formeze propriile opinii și să conteste perspectivele predominante.

- empatia și abilități interumane:

Studiul diversității culturale și a experiențelor umane din diferite epoci istorice ajută la dezvoltarea empatiei și a abilităților interumane. Elevii învață să recunoască și să aprecieze diferențele dintre culturi, ceea ce este esențial pentru construirea unor relații sănătoase în societatea contemporană.

- colaborarea:

Activitățile de grup, cum ar fi dezbaterile și proiectele comune, cultivă abilitățile de colaborare. Elevii învață să lucreze împreună, să își exprime punctele de vedere și să asculte opiniile celorlalți, ceea ce contribuie la formarea unui climat de încredere și respect.

- adaptabilitate:

Într-o lume în continuă schimbare, capacitatea de a se adapta la noi informații și perspective este crucială. Lecțiile de istorie pot ajuta elevii să dezvolte flexibilitatea mentală necesară pentru a naviga în complexitatea lumii moderne.

- conștiința globală:

Înțelegerea dinamicii istorice globale și a conexiunilor între diferite culturi și civilizații contribuie la formarea unei conștiințe globale. Aceasta este esențială pentru a aborda provocările mondiale contemporane, cum ar fi schimbările climatice sau inegalitățile sociale.

Prin integrarea acestor competențe în curriculumul de istorie, elevii sunt pregătiți să facă față provocărilor și oportunităților dintr-o lume în continuă schimbare.

Învățarea istoriei poate dezvolta inteligența emoțională în mai multe moduri, prin diverse abordări și metode didactice. Iată câteva modalități prin care acest proces se poate realiza:

- Empatia față de personajele istorice: Studiul istoriei implică adesea analiza vieților persoanelor care au trăit în vremuri diferite. Elevii pot fi încurajați să își imagineze emoțiile, motivațiile și dilemele cu care s-au confruntat aceste personaje. Această practică dezvoltă empatia, ajutându-i să înțeleagă perspectivele altora și să recunoască complexitatea experiențelor umane.

- Reflecția asupra evenimentelor istorice: Lecțiile de istorie oferă oportunități de a discuta despre evenimente tragice, cum ar fi războaiele sau genocidurile. Elevii pot fi îndrumați să reflecteze asupra impactului acestor evenimente asupra indivizilor și comunităților, dezvoltând astfel o conștiință emoțională mai profundă și o înțelegere a suferinței umane.

- Discuții și dezbateri emoționale: Lecțiile interactive, care includ dezbateri sau discuții grupale pe teme istorice controversate, permit elevilor să își exprime opiniile și emoțiile. Aceste activități îi ajută să își dezvolte abilitățile de comunicare, să asculte perspectivele altora și să gestioneze reacțiile emoționale într-un cadru constructiv.

- Învățarea prin artă și literatură: Integrarea artei și literaturii în studiul istoriei poate îmbogăți experiența de învățare. Filmele, romanele sau piesele de teatru inspirate din evenimente istorice pot evoca emoții și pot genera discuții despre umanitate, moralitate și alegeri dificile, stimulând astfel dezvoltarea inteligenței emoționale.

- Proiecte de grup și simulări: Activitățile de grup, cum ar fi proiectele sau simulările istorice, îi ajută pe elevi să colaboreze și să își împărtășească emoțiile într-un mediu de învățare. Aceste experiențe practice le dezvoltă abilitățile sociale și emoționale, învățându-i să recunoască și să gestioneze emoțiile proprii și ale colegilor.

- Analiza consecințelor emoționale ale deciziilor istorice: Studiul deciziilor luate de lideri istorici și analiza consecințelor acestor alegeri pot ajuta elevii să înțeleagă impactul emoțional al acțiunilor umane. Aceasta le oferă o bază solidă pentru a discuta despre responsabilitatea socială și morală în contextul deciziilor personale și colective.

Iată câteva exemple din istorie care ilustrează consecințele emoționale ale deciziilor istorice, fiecare având un impact semnificativ asupra indivizilor și comunităților:

Războiul Civil American (1861-1865): Decizia de a se angaja în război a avut un impact emoțional profund asupra populației americane. Familiile au fost sfâșiate, iar comunitățile de

ambele părți au suferit pierderi devastatoare. Emoțiile de tristețe, frustrare și pierdere au fost omniprezente, iar experiențele soldaților și ale civililor au reflectat adesea traumele războiului. După război, reconstrucția și procesul de reconciliere au fost la fel de emoționale, cu tensiuni între Nord și Sud, dar și între rase.

Holocaustul (1941-1945): Deciziile politice și militare care au condus la Holocaust au avut consecințe emoționale devastatoare asupra evreilor europeni și a altor grupuri persecutate. Suferința, frica și pierderea au marcat viețile a milioane de oameni. Impactul emoțional al acestor decizii s-a resimțit nu doar în timpul războiului, ci și în generațiile ulterioare, influențând identitatea și memoria colectivă a comunităților afectate.

Războiul din Vietnam (1961-1975): Deciziile luate de conducerea americană de a implica Statele Unite în războiul din Vietnam au avut consecințe emoționale profunde atât pentru soldați, cât și pentru familiile acestora. Mulți soldați s-au întors acasă cu traume psihologice, cunoscut sub numele de PTSD (sindromul stresului post-traumatic). De asemenea, protestele anti-război din Statele Unite au generat emoții intense, divizând societatea și creând o ruptură între generații.

Revoluția Franceză (1789-1799): Deciziile radicale luate în cadrul Revoluției Franceze au dus la schimbări majore în structura socială și politică a Franței. Emoțiile de speranță, dar și de frică și incertitudine, au caracterizat această perioadă. Execuțiile și violențele din timpul Terorii au generat traume și resentimente, iar impactul emoțional al acestor decizii a influențat nu doar Franța, ci întreaga Europă, generând mișcări revoluționare și reacții emoționale în rândul populației.

Decizia de a folosi armele nucleare în Al Doilea Război Mondial (1945): Bombardamentele de la Hiroshima și Nagasaki au avut consecințe emoționale devastatoare pentru supraviețuitori și familiile acestora. Suferința fizică și psihologică resimțită de victime a fost profundă, iar deciziile politice care au dus la aceste atacuri au generat controverse și discuții etice care continuă și astăzi. Impactul emoțional al acestor evenimente a influențat percepția globală asupra armelor nucleare și a conflictelor armate.

Mișcarea pentru Drepturile Civile din SUA (anii 1960): Deciziile legislative și activismul din această perioadă au generat emoții intense în rândul comunităților afro-americane, dar și în rândul susținătorilor drepturilor civile. Lupta împotriva discriminării și pentru egalitate a fost marcată de emoții de frustrare, dar și de speranță. Consecințele acestor decizii au dus la schimbări semnificative în societate și la dezvoltarea unui sentiment de identitate și solidaritate în rândul afro-americanilor.

Aceste exemple ilustrează cum deciziile istorice pot avea consecințe emoționale profunde, afectând viețile oamenilor și formând memoriile colective ale comunităților. Studiul acestor evenimente în lecțiile de istorie poate ajuta elevii să dezvolte o înțelegere mai profundă a complexității umane și a impactului emoțional al acțiunilor istorice.

Folosind metodele evidențiate mai sus, învățarea istoriei nu doar că facilitează înțelegerea faptelor și evenimentelor, ci contribuie și la dezvoltarea abilităților emoționale esențiale pentru a naviga în societatea contemporană.

Inteligența emoțională joacă un rol fundamental în predarea istoriei, oferind elevilor nu doar cunoștințe despre trecut, ci și abilitățile necesare pentru a naviga în prezent și a construi un viitor mai bun. Integrarea acestei abordări în educația formală poate transforma lecțiile de istorie în experiențe de învățare semnificative și relevante, contribuind la formarea unor cetățeni conștienți și empatici.

Explorarea inteligenței emoționale prin activități extracurriculare: perspectivele lui Adler și Goleman

prof. Petruța Lostun
Colegiul Național „Calistrat Hogaș” Piatra-Neamț

Vulnerabilitățile psihologice ale generației actuale de tineri sunt complexe și interconectate, influențate de o varietate de factori. Este esențial ca familiile, școlile și societatea în ansamblu să colaboreze pentru a oferi sprijin și resurse adecvate, ajutând tinerii să navigheze prin aceste provocări. Promovarea unei culturi a comunicării deschise, a educației privind sănătatea mentală și a accesului la servicii de suport poate contribui semnificativ la îmbunătățirea bunăstării psihologice a tinerilor.

Generația actuală de tineri se confruntă cu o serie de vulnerabilități psihologice care pot influența negativ sănătatea mentală și bunăstarea generală. Aceste vulnerabilități sunt adesea amplificate de factori sociali, economici și tehnologici, creând un mediu complex și provocator. Dintre cele mai frecvente vulnerabilități psihologice întâlnite în rândul tinerilor de astăzi, specialiștii rețin ca frecvente:

Anxietatea și depresia - studiile arată o creștere semnificativă a nivelurilor de anxietate și depresie în rândul tinerilor. Factori precum presiunea academică, așteptările sociale și incertitudinea cu privire la viitor contribuie la aceste probleme. De asemenea, comparația constantă cu colegii de generație pe rețelele sociale poate exacerba sentimentele de insuficiență și nefericire.

Stresul și burnout-ul - tinerii se confruntă adesea cu stresul generat de responsabilitățile academice, activitățile extracurriculare și așteptările de la familie și societate. Burnout-ul devine o problemă din ce în ce mai frecventă, afectând performanțele școlare și starea generală de bine.

Izolarea socială - deși tinerii sunt conectați prin tehnologie, mulți se simt izolați din punct de vedere social. Interacțiunile virtuale nu pot înlocui conexiunile interumane autentice, ceea ce poate duce la sentimentul de solitudine și alienare.

Probleme de identitate - adolescența și tinerețea sunt perioade critice pentru dezvoltarea identității. Tinerii pot experimenta confuzie în legătură cu identitatea lor, influența socială și așteptările culturale putând crea conflicte interioare și nesiguranță.

Presiunea social media - rețelele sociale pot exercita o presiune enormă asupra tinerilor, generând așteptări nerealiste în ceea ce privește aspectul fizic, stilul de viață și succesul. Compararea constantă cu imagini ideale poate duce la scăderea stimei de sine și la probleme de imagine corporală.

Accesibilitatea limitată la resurse de suport psihologic - deși conștientizarea sănătății mentale a crescut, mulți tineri nu au acces la servicii de sănătate mintală adecvate. Stigmatizarea asociată cu solicitarea ajutorului poate împiedica tinerii să caute sprijinul necesar.

Securitatea politică, economică și viitorul - incertitudinile economice, cum ar fi îndatoririle care vin odată cu maturizarea sau lipsa locurilor de muncă sau a unor oportunități de muncă în conformitate cu așteptările individuale, pot crea o anxietate profundă în rândul tinerilor. Teamă de a nu reuși profesional sau de a nu avea un viitor stabil contribuie la stresul și vulnerabilitățile psihologice.

Probleme de comunicare - mulți tineri întâmpină dificultăți în a-și exprima emoțiile și în a comunica eficient cu cei din jur. Aceste probleme pot duce la conflicte interumane și la alienare socială.

Integrarea activităților extracurriculare în educația elevilor îmbunătățește cunoștințele academice și contribuie semnificativ la dezvoltarea inteligenței emoționale. Prin aceste experiențe, elevii își dezvoltă abilități esențiale care le vor fi utile pe parcursul întregii vieți. Educația nu se limitează la informațiile teoretice dobândite în clasă, ea trebuie să includă și formarea abilităților emoționale care îi pregătesc pe tineri pentru provocările societății actuale și cu dificultățile vieții. Astfel, activitățile extracurriculare devin un moment semnificativ în construirea viitorului lor.

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și pe ale altora. În educația contemporană inteligența emoțională joacă un rol

important în dezvoltarea personală și socială a elevilor, influențând nu doar performanțele academice, ci și relațiile interumane.

Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de Daniel Goleman, care subliniază importanța abilităților emoționale în succesul personal și profesional. În contextul educației, inteligența emoțională contribuie la crearea unui mediu de învățare sănătos, favorizând cooperarea și empatia. Profesorii care integrează inteligența emoțională în predare ajută elevii să dezvolte abilități de comunicare eficientă, rezolvare a conflictelor și de gestionare a stresului.

Integrarea inteligenței emoționale în structura educației este vitală pentru dezvoltarea holistică a elevilor. Aceasta nu doar că îmbunătățește performanțele academice, dar are un rol important în pregătirea tinerilor pentru a face față provocărilor sociale și emoționale ale vieții.

Modelul inteligenței emoționale propus de Daniel Goleman, care include conștiința de sine, auto-reglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale, găsește un teren fertil în cadrul activităților extracurriculare. Aceste componente ale inteligenței emoționale pot fi cultivate prin activități extracurriculare, prin contextele create pentru ca elevii să aibă acces la experiențe practice, la interacțiuni directe cu ceilalți membri ai societății, să aibă ocazia de a se confrunta direct cu problemele societății și de a gândi și aplica soluții pentru problemele identificate.

Daniel Goleman, în cartea sa „Inteligența emoțională”, a propus un model cu cinci componente esențiale care definesc această abilitate, pe care le putem corela cu efectele educaționale ale educației nonformale, așa cum este ea regăsită în cadrul activităților extracurriculare:

Conștiința de sine: activitățile extracurriculare încurajează elevii să își exprime emoțiile și să își cunoască punctele forte și slăbiciunile. Prin participarea la diverse activități, elevii pot descoperi pasiuni și talente ascunse, dezvoltându-și astfel o imagine de sine pozitivă.

Auto-reglarea: participarea la competiții sau la activități artistice le oferă elevilor ocazia de a învăța cum să își gestioneze emoțiile în momente de presiune. Această abilitate este esențială în viața de zi cu zi, ajutându-i să rămână calmi și concentrați în fața provocărilor.

Motivația: activitățile extracurriculare stimulează motivația intrinsecă, deoarece elevii își urmăresc interesele personale și își stabilesc obiective. Aceasta le oferă un sentiment de realizare și împlinire, care îi motivează să continue să se dezvolte.

Empatia: colaborarea în cadrul echipelor sau grupurilor de lucru îi ajută pe elevi să dezvolte empatia. Înțelegând perspectivele și emoțiile colegilor, aceștia își îmbunătățesc abilitățile de comunicare și construiesc relații sănătoase.

Abilitățile sociale: activitățile extracurriculare oferă un cadru ideal pentru dezvoltarea abilităților sociale. Elevii învață să colaboreze, să rezolve conflicte și să comunice eficient. Aceste abilități sunt esențiale nu doar în școală, ci și în viața profesională viitoare.

Alfred Adler, un alt important psiholog, a dezvoltat o teorie bazată pe sentimentul de inferioritate și pe procesul de compensare. Psihologia lui Adler oferă o bază ușor diferită pentru înțelegerea importanței activităților extracurriculare în dezvoltarea emoțională și socială a elevilor. Prin compensarea sentimentului de inferioritate și prin cultivarea relațiilor interumane, aceste activități contribuie la formarea unei personalități echilibrate și sănătoase. Într-o lume în continuă schimbare, integrarea principiilor adleriene în educație, prin promovarea activităților extracurriculare, devine vitală pentru dezvoltarea tinerilor. Astfel, elevii nu doar că își îmbunătățesc abilitățile, dar și își construiesc identitatea și încrederea în propriile forțe, pregătindu-se pentru provocările viitorului.

Psihologia lui Alfred Adler se concentrează pe conceptul de sentiment de inferioritate și pe modul în care indivizii pot depăși aceste sentimente prin compensare și dezvoltare personală. Adler a fost un pionier al psihologiei individuale, subliniind importanța contextului social și a relațiilor interumane în formarea personalității. În acest context, activitățile extracurriculare pot fi privite ca instrument esențial pentru dezvoltarea emoțională și socială a elevilor, facilitând integrarea principiilor adleriene în educație.

Adler a sugerat că sentimentul de inferioritate, o temă centrală în dezvoltarea personalității, poate fi depășit prin compensare. Această idee se corelează cu inteligența emoțională, deoarece elevii care își înțeleg emoțiile pot transforma sentimentele negative în motivație pentru autodezvoltare. Compensarea, în acest context, devine un mecanism prin care elevii își pot depăși limitările percepute, dezvoltând strategii de succes bazate pe conștientizarea emoțiilor.

Conform lui Adler, fiecare individ experimentează, la un moment dat, un sentiment de inferioritate. Acesta poate proveni din diverse surse, precum condiții fizice, sociale sau familiale. Însă, în loc să devină un obstacol, acest sentiment poate stimula dorința de a învăța și de a se dezvolta. Adler a caracterizat procesul de compensare ca fiind esențial pentru depășirea sentimentelor de inferioritate. Elevii care se implică în activități extracurriculare au ocazia să își dezvolte abilități și talente, transformându-și astfel limitările percepute în puncte forte.

Activitățile extracurriculare, cum ar fi sportul, arta, teatrul sau voluntariatul, oferă un cadru în care elevii pot explora și îmbunătăți abilitățile lor. De exemplu, un elev care se simte nesigur în abilitățile sale academice poate găsi în sport o modalitate de a-și demonstra valoarea și de a câștiga încredere în sine. Această experiență de succes contribuie la dezvoltarea unei imagini de sine pozitive, esențială pentru autovalorizare.

Adler a subliniat că relațiile interumane și sentimentul de apartenență sunt fundamentale pentru dezvoltarea personalității. Activitățile extracurriculare promovează interacțiunile sociale și construirea de relații sănătoase între colegi. Prin colaborarea în echipe și participarea la grupuri, elevii învață să comunice eficient, să rezolve conflicte și să dezvolte empatie.

De exemplu, prin participarea la un club de dezbateri, elevii nu doar că își îmbunătățesc abilitățile de argumentare, dar învață și să asculte și să respecte perspectivele altora. Această capacitate de a empatiza cu colegii este esențială pentru dezvoltarea unor relații interumane armonioase, care, conform lui Adler, contribuie la o sănătate mentală bună.

Activitățile extracurriculare oferă o platformă pentru compensare, permițând elevilor să depășească limitările percepute și să își dezvolte potențialul. De exemplu, un elev care se confruntă cu dificultăți în învățare poate excela în arte sau sport, demonstrându-și astfel abilitățile și câștigând recunoaștere. Această recunoaștere nu doar că îmbunătățește stima de sine, dar și motivația de a continua să se dezvolte.

Prin implicarea în activități extracurriculare, elevii pot experimenta succesul și împlinirea personală, ceea ce le permite să își redefinească identitatea și să își construiască o imagine pozitivă despre sine. Această transformare este esențială în procesul de dezvoltare personală, iar Adler a evidențiat că, prin autoafirmare, indivizii pot depăși sentimentul de inferioritate.

Educația emoțională, care include programe de dezvoltare a inteligenței emoționale, devine esențială în școlile contemporane. Aceste programe îmbunătățesc relațiile interumane, contribuie la creșterea stimei de sine și a încrederii în sine a elevilor. Prin activități interactive și exerciții de auto-reflecție, elevii învață să își gestioneze emoțiile, ceea ce le permite să se adapteze mai bine la provocările vieții.

Încheiem prezentarea noastră cu o reflecție pe marginea cuvintelor lui Brené Brown, cercetătoare și autoare cunoscută pentru lucrările sale despre vulnerabilitate, rușine și empatie. Ea subliniază importanța acceptării vulnerabilității ca parte esențială a experienței umane și ne îndeamnă să înțelegem că *vulnerabilitatea nu este un semn de slăbiciune, ci o dovadă a umanității noastre*. Din această perspectivă privind, tinerii *trebuie să învețe să își accepte sentimentele, chiar și pe cele dificile*, iar activitățile extracurriculare crează cadrul perfect în care ei pot învăța semnificația acestor cuvinte singuri, prin experiență directă.

Bibliografie:

Adler, A., *Cunoașterea naturii umane*, Editura Trei, 1997.

Goleman, D., *Inteligența emoțională: de ce poate conta mai mult decât IQ-ul*, Editura Curtea Veche, 1996.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K., *Epoca narcisismului: Cum trăim în era dreptului la tot*, Editura Trei, 2010.

Rolul inteligenței emoționale în formarea socio-emoțională a copilului preșcolar

Profesor pentru educația timpurie: LUCACI CRISTINA

ȘCOALA PROFESIONALĂ ADJUDENI

Societatea contemporană este marcată de schimbări rapide, complexitate socială și interacțiuni diversificate. În acest context, capacitatea de a gestiona emoțiile, de a relaționa armonios cu ceilalți și de a face față presiunilor cotidiene a devenit esențială încă din primii ani de viață. Grădinița, ca mediu educațional timpuriu, joacă un rol esențial în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor, contribuind astfel la formarea unor indivizi echilibrați, empatici și capabili să se adapteze cerințelor actuale ale societății.

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a înțelege și influența emoțiile altora. Conform lui Daniel Goleman, inteligența emoțională cuprinde cinci domenii-cheie: conștientizarea de sine, autoreglarea emoțională, motivația internă, empatia și abilitățile sociale. În copilăria timpurie, aceste abilități pot fi cultivate prin metode educaționale adaptate vârstei și nevoilor fiecărui copil.

Importanța dezvoltării inteligenței emoționale în grădiniță este justificată de faptul că această etapă este una critică în formarea caracterului și personalității copilului. Creierul copilului este extrem de receptiv la modele comportamentale și la experiențe emoționale repetate. Pentru copiii preșcolari, dezvoltarea inteligenței emoționale este vitală. În această perioadă, copiii încep să-și descopere identitatea, să interacționeze cu ceilalți în mod regulat și să experimenteze emoții intense – frustrare, gelozie, rușine, entuziasm sau anxietate. Dacă sunt ghidați corespunzător, ei învață să își exprime emoțiile într-un mod sănătos, să se auto-regleze și să coopereze cu colegii.

În acest context, promovarea inteligenței emoționale devine:

- O necesitate psihopedagogică, pentru a crea un mediu de învățare sigur, empatic și stimulant;
- O reacție adaptativă la schimbările sociale, cum ar fi creșterea anxietății la copii, stresul parental, digitalizarea accelerată și diminuarea interacțiunilor sociale autentice;
- Un răspuns la cerințele curriculare moderne, care valorizează educația holistică, centrată pe copil.

Grădinița oferă un mediu propice pentru formarea competențelor emoționale, deoarece activitățile educative se desfășoară într-un cadru de joc, interacțiune și comunicare. Un spațiu

fizic și relațional sigur susține învățarea și dezvoltarea emoțională. Acest lucru implică reguli clare, rutine consistente, abordarea blândă a greșelilor și sprijinul afectiv constant. Educatorul are un rol esențial, acționând ca model comportamental și ghid emoțional. Prin activități structurate, dar și prin interacțiuni spontane, copilul învață:

- *Să își identifice emoțiile - denumind ceea ce simte („Sunt trist”, „Sunt entuziasmat”), copilul face primul pas spre autocunoaștere.

- *Să își gestioneze emoțiile - prin tehnici simple de calmare (respirație, pauze, exprimarea verbală a stării), copilul învață autocontrolul.

- *Să recunoască emoțiile altora - un pas esențial pentru dezvoltarea empatiei.

- *Să rezolve conflictele - prin medierea educatorului și învățarea unor strategii pașnice de negociere.

Pentru a promova inteligența emoțională, educatorii pot utiliza o gamă variată de metode și instrumente:

- *Jocuri de rol și teatru de păpuși - copiii învață să se pună în locul altuia și să exploreze perspective diferite.

- *Povești terapeutice - poveștile cu conținut emoțional permit identificarea cu personajele și analizarea unor situații reale de viață.

- *Colțul emoțiilor - un spațiu dedicat exprimării emoțiilor, unde copiii pot alege cartonașe cu fețe expresive sau pot vorbi despre starea lor.

- *Rutine zilnice de reflecție - exemplu, „Cum mă simt azi?” – o activitate prin care copiii își pot exprima zilnic emoțiile într-un mediu sigur.

- *Activități artistice - desenul, modelajul sau muzica sunt modalități eficiente de exprimare emoțională la vârste fragede.

Educatorul, prin comportamentul său, modelează empatia, răbdarea și capacitatea de rezolvare pașnică a conflictelor. Astfel, cadrul didactic devine un exemplu viu pentru copil, nu doar un transmițător de cunoștințe.

Implicarea părinților este crucială. Atelierele de educație parentală, ghidurile de bune practici și parteneriatele educaționale contribuie la coerența dintre mediul școlar și cel familial în susținerea IE.

Introducerea educației emoționale în grădiniță aduce numeroase beneficii:

- * Îmbunătățirea relațiilor între copii și reducerea comportamentelor agresive;

- * Creșterea încrederii în sine și a capacității de a face față situațiilor stresante;

- * Creșterea motivației pentru învățare și implicare în activități de grup;

- * Adaptarea mai ușoară la mediul școlar și social în etapele următoare.

Copiii care dobândesc inteligență emoțională devin adolescenți și adulți capabili să colaboreze, să comunice eficient și să ia decizii responsabile.

Promovarea inteligenței emoționale în grădiniță este un pas esențial spre o educație echilibrată și eficientă, adaptată cerințelor societății actuale. Nu doar competențele cognitive contează, ci și cele emoționale, care formează fundamentul unei dezvoltări armonioase. Prin metode didactice adecvate și prin implicarea activă a educatorilor, grădinița devine un spațiu sigur și stimulant pentru formarea inteligenței emoționale – o investiție valoroasă în viitorul fiecărui copil.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). **Inteligența emoțională**. București: Curtea Veche Publishing.
2. Bar-On, R. (2000). **Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i)**. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), **Handbook of Emotional Intelligence**.
3. MECTS (2020). **Curriculum pentru învățământul preșcolar**. București: Ministerul Educației.
4. OECD. (2021). **Early Childhood Education and Care: How to Promote Emotional and Social Skills**.
5. UNICEF. (2019). **Building Brains: Emotional Development in the Early Years**.

Inteligența Emoțională

Educația contemporană se află într-un proces continuu de transformare, adaptându-se nevoilor unei societăți din ce în ce mai complexe și digitalizate. În acest context, **inteligenta emoțională (IE)** devine o componentă esențială a dezvoltării copilului și a cadrului educațional. Mai mult decât performanța academică tradițională, școala modernă este chemată să cultive empatia, autoreglarea emoțională și competențele sociale — toate fundamentale pentru o viață echilibrată și pentru succesul profesional și personal.

Daniel Goleman (1995), unul dintre pionierii acestui concept, definește inteligența emoțională ca fiind abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște, înțelege și influența emoțiile celorlalți. Inteligența emoțională include cinci domenii-cheie: **conștiința de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale**.

În context educațional, aceste dimensiuni devin instrumente vitale pentru învățare, colaborare și gestionarea conflictelor. De exemplu, un elev capabil să-și controleze frustrarea sau să înțeleagă punctul de vedere al unui coleg are mai multe șanse să-și atingă obiectivele academice și să relaționeze pozitiv cu ceilalți.

Studiile recente (Brackett et al., 2019) arată că elevii cu un nivel ridicat de IE sunt mai puțin predispuși la anxietate și depresie, au rezultate școlare mai bune și se adaptează mai ușor schimbărilor. Prin urmare, integrarea sistematică a dezvoltării emoționale în curricula școlară este un pas firesc în educația secolului XXI.

Programele educaționale axate pe IE contribuie la:

- **Îmbunătățirea climatului școlar**, prin reducerea comportamentelor agresive;
- **Creșterea motivației pentru învățare**, printr-o mai bună autoreglare și claritate emoțională;
- **Formarea cetățenilor empatici**, capabili să colaboreze și să acționeze responsabil într-o societate globalizată.

Curricula modernă include deja elemente ale educației socio-emoționale în diverse forme, cum ar fi orele de dezvoltare personală, consilierea școlară, activitățile extracurriculare sau învățarea prin proiecte. De asemenea, cadrele didactice devin **facilitatori ai dezvoltării emoționale**, nu doar furnizori de cunoștințe.

Un exemplu de bună practică este implementarea programului **RULER** (Brackett & Rivers, 2014), care a demonstrat efecte pozitive semnificative asupra comportamentului elevilor și a relației elev-profesor. De asemenea, în România, demersuri recente vizează formarea competențelor emoționale încă din educația timpurie, aspect reflectat în documente precum *Reperete fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului* (Ministerul Educației, 2019).

Integrarea IE în sistemul educațional întâmpină provocări precum: **lipsa formării specifice a cadrelor didactice, absența unor politici coerente, sau presiunea accentului pe performanță**

academică în detrimentul echilibrului psiho-emoțional. Cu toate acestea, tendințele internaționale și studiile recente indică o direcție clară: educația trebuie să fie **umanizată**, orientată spre echilibrul dintre rațional și emoțional, între cunoaștere și empatie.

În viitor, educația bazată pe inteligență emoțională va deveni tot mai strâns legată de tehnologie — prin platforme de învățare adaptivă, inteligență artificială emoțională, dar și prin realitate virtuală folosită pentru dezvoltarea empatiei (ex. simulări VR pentru înțelegerea diversității).

Inteligența emoțională nu este un complement al educației, ci o parte fundamentală a ei. Într-o societate aflată în permanentă schimbare, este esențial ca școala să devină un spațiu sigur pentru dezvoltarea emoțiilor, pentru învățare prin colaborare și pentru formarea unei generații capabile să se adapteze și să creeze relații armonioase.

Referințe bibliografice

- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2019). *Emotional intelligence: The science and practice of emotional learning*. Yale Center for Emotional Intelligence. <https://ei.yale.edu>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Ministerul Educației Naționale. (2019). *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani*. București: MEN.
- Ministerul Educației Naționale. (2019). *Suport pentru explicitarea și înțelegerea unor concepte și instrumente cu care operează Curriculumul pentru educație timpurie*. București: MEN.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Reyes, M. R., Elbertson, N. A., & Salovey, P. (2013). Improving the social and emotional climate of classrooms: A clustered randomized controlled trial testing the RULER approach. *Prevention Science*, 14(1), 77–87. <https://doi.org/10.1007/s11121-012-0305-2>

TRANZIȚIA SPRE EDUCAȚIA DIGITALĂ

Educația reprezintă una dintre cele mai dinamice sfere ale societății, fiind profund influențată de schimbările tehnologice, sociale și culturale ale epocii contemporane. Timp de secole, procesul educațional a fost construit pe o paradigmă clasică, centrată pe manuale tipărite, programe rigide și o relație ierarhică între profesor și elev. Această abordare, deși a oferit un cadru stabil și coerent, a devenit tot mai puțin adaptabilă nevoilor individuale ale elevilor și realității accelerate a societății digitale.

Tranziția de la acest model tradițional la un ecosistem digital inteligent, ghidat de știință, tehnologie și empatie, reprezintă nu doar o evoluție naturală, ci o necesitate strategică. O astfel de transformare presupune nu doar integrarea tehnologiei în procesul educațional, ci o reconceptualizare profundă a rolului profesorului, a metodelor de predare, a resurselor educaționale și a modului în care se evaluează progresul în învățare.

Lucrarea de față explorează acest parcurs al tranziției educaționale, analizând originile și limitele paradigmei clasice, factorii declanșatori ai schimbării, caracteristicile noului ecosistem digital, precum și impactul combinat al științei, tehnologiei și empatiei asupra procesului de învățare. Printr-o abordare comprehensivă și critică, lucrarea îmi propune să ofere o imagine de ansamblu relevantă pentru cercetători, factori decizionali și practicieni din domeniul educației.

Paradigma clasică a educației, dezvoltată pe parcursul secolelor XIX-și XX, a fost centrată pe utilizarea manualului ca instrument principal de învățare. Manualul era considerat o sursă de autoritate, o colecție standardizată de cunoștințe ce trebuia transmisă în mod uniform tuturor elevilor. Curriculumul era rigid, structurat în mod ierarhic și elaborat de autorități centrale, iar rolul profesorului era acela de furnizor de informații, iar al elevului, de receptor pasiv.

Avantajele acestui sistem au fost multiple: asigurarea unui cadru unitar de predare, ușurința evaluării cunoștințelor și un control clar asupra conținutului educațional. Cu toate acestea, limitele acestui model au devenit din ce în ce mai vizibile într-o societate caracterizată de schimbare rapidă, diversitate și nevoi individuale diferite. Manualul, ca resursă fixă, nu poate reflecta dinamismul cunoașterii actuale, iar metodele frontale de predare favorizează memorarea în detrimentul gândirii critice și creativității.

Mai mult, sistemul tradițional ignoră adesea diferențele cognitive, emoționale și sociale ale elevilor, aplicând o abordare uniformizatoare care poate marginaliza o parte semnificativă a populației școlare. În contextul noilor cerințe ale pieței muncii, bazate pe competențe transversale și adaptabilitate, paradigma clasică se dovedește tot mai puțin eficientă.

Mai mulți factori convergenți au determinat tranziția de la paradigma clasică către un nou model educațional digital.

Progresul tehnologic a creat premisele dezvoltării unor instrumente digitale sofisticate, de la table interactive și platforme educaționale, până la aplicații bazate pe inteligență artificială. Acestea permit personalizarea învățării, feedback imediat și acces la o gamă vastă de resurse multimedia.

Schimbările socio-culturale au dus la apariția unei generații de elevi digitalizați, nativi tehnologici, care interacționează diferit cu informația și cu mediul educațional. Așteptările acestora față de școală presupun un grad mai mare de interactivitate, autonomie și relevanță practico-socială.

Pandemia COVID-19 a accelerat adoptarea tehnologiei în educație, demonstrând potențialul și, totodată, vulnerabilitățile unui sistem educațional digital. Închiderea fizică a școlilor a dus la migrarea masivă spre platforme online, aducând în prim plan necesitatea competențelor digitale pentru profesori și elevi.

Reforme educaționale recente, încurajate de instituții internaționale precum UNESCO, OECD sau Comisia Europeană, promovează o viziune centrată pe competențe, incluziune și inovație digitală, sprijinind tranziția către un sistem educațional adaptat secolului XXI.

Un ecosistem digital inteligent presupune integrarea armonioasă a tehnologiei, a datelor și a inteligenței artificiale în toate componentele procesului educațional. Acesta este caracterizat prin:

- **Accesibilitate extinsă:** elevii pot accesa resurse educaționale de oriunde, oricând.
- **Personalizarea învățării:** platforme precum Khan Academy, Google Classroom sau Moodle permit adaptarea conținutului în funcție de ritmul și stilul fiecărui elev.
- **Analiza datelor:** inteligența artificială poate analiza performanțele elevilor și sugera intervenții pedagogice specifice.
- **Gamificare și realitate augmentată:** aceste tehnologii cresc angajamentul și motivația elevilor.
- **Dezvoltare profesională continuă pentru profesori:** formări și resurse online accesibile permanent.

Acest nou ecosistem nu elimină complet componenta umană, ci o revalidează: profesorul devine facilitator, mentor și designer de învățare.

Știința oferă un fundament solid pentru deciziile educaționale. Cercetările în neuroeducație, psihologia învățării și pedagogie modernă contribuie la crearea unor metode eficiente, bazate pe evidențe.

Tehnologia devine un instrument de extindere a capacităților umane, permițând accesul egal la informație și reducerea barierelor fizice, temporale sau cognitive.

Empatia, componentă adesea ignorată în discursul tehnologic, devine esențială în menținerea unei relații autentice între actorii educaționali. Ea permite adaptarea pedagogiei la nevoile emoționale ale elevilor, prevenind alienarea digitală și promovând incluziunea.

Un sistem educațional cu adevărat inteligent este cel care combină rigurozitatea științei, inovația tehnologică și umanismul empatiei.

Tranziția nu este lipsită de provocări. Una dintre cele mai mari este **inegalitatea digitală**, manifestată prin lipsa accesului la internet, echipamente sau competențe digitale.

Suprasolicitarea cognitivă a elevilor expuși excesiv la ecrane poate duce la oboseală, anxietate sau scăderea motivației.

Dezumanizarea învățării este un risc real dacă tehnologia înlocuiește complet relația pedagogică. Automatizarea excesivă poate duce la un proces rece, lipsit de sens uman.

Aceste riscuri pot fi prevenite prin politici echilibrate, reglementări clare și o formare continuă axată pe competențe digitale etice.

Pentru ca tranziția să fie sustenabilă, este esențială colaborarea între profesori, elevi, familii, autorități și mediul privat. Investiția în infrastructură, formarea cadrelor didactice și dezvoltarea de politici incluzive sunt pași esențiali.

În concluzie, tranziția de la educația bazată pe manual către un ecosistem digital inteligent nu este doar un proces tehnologic, ci o transformare profundă a modului în care învățăm, predăm și ne raportăm la cunoaștere. Doar printr-o abordare ghidată de știință, susținută de tehnologie și animată de empatie, educația viitorului va putea fi cu adevărat relevantă, echitabilă și transformatoare.

Bibliografie

- Anderson, T., & Dron, J. (2011). Three generations of distance education pedagogy. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 12(3), 80-97.
- Bates, A. W. (2015). *Teaching in a Digital Age: Guidelines for Designing Teaching and Learning*. Tony Bates Associates Ltd.
Disponibil online: <https://opentextbc.ca/teachinginadigitalage/>
- Fullan, M., & Langworthy, M. (2014). *A Rich Seam: How New Pedagogies Find Deep Learning*. Pearson Education.
- Gee, J. P. (2003). *What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy*. Palgrave Macmillan.
- OECD (2020). *Digital Education Outlook: Pushing the Frontiers with AI, Blockchain and Robots*. OECD Publishing.
DOI: <https://doi.org/10.1787/92d7e79c-en>
- Robinson, K. (2011). *Out of Our Minds: Learning to be Creative*. Capstone Publishing.
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2011). An Empirical Examination of the Educational Impact of Text Message-Induced Task Switching in the Classroom. *Educational Psychology*, 31(1), 93–101.
- Siemens, G. (2005). Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age. *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*, 2(1), 3-10.
- UNESCO (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. Paris: UNESCO Publishing.
Disponibil online: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707>
- Van den Brande, L. (2006). *The Future of Learning: Preparing for Change*. European Commission Directorate-General for Education and Culture.
- Zhao, Y. (2020). *An Education Crisis is a Terrible Thing to Waste: How Radical Changes Can Spark Student Excitement and Success*. Teachers College Press.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Prof. pentru învățământul primar: **Sanda Ludoșanu**
Școala Gimnazială „Vasile Alecsandri”, București

Într-o societate în continuă schimbare, în care provocările emoționale, sociale și cognitive sunt tot mai complexe, educația nu se mai poate limita doar la transmiterea de cunoștințe academice. Inteligența emoțională devine esențială în formarea unei personalități echilibrate și reziliente, capabile să facă față cerințelor lumii moderne. În acest context, promovarea inteligenței emoționale în școli nu doar contribuie la dezvoltarea unor elevi mai bine pregătiți pentru viața personală și profesională, dar facilitează și un climat educațional sănătos și eficient.

Inteligența emoțională presupune capacitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții, și ale celor din jur, de a regla și exprima emoțiile în mod adecvat, de a stabili relații interpersonale sănătoase și de a lua decizii responsabile și echilibrate.

În esență, inteligența emoțională formează fundamentul echilibrului psihologic și adaptabilității în fața schimbărilor rapide din lumea contemporană. Societatea contemporană se confruntă cu multiple provocări, cum ar fi: globalizarea și impactul tehnologic (internet, rețele sociale), care poate duce la izolare sau stres, diversitatea culturală și socială, care creează nevoi de integrare și înțelegere reciprocă, precum și creșterea problemelor de sănătate mentală în rândul tinerelor generații.

Inteligența emoțională joacă un rol central în educația modernă, fiind cheia pentru o educație echilibrată și eficientă. Într-o lume tot mai complexă și în continuă schimbare, abilitățile de a înțelege, gestiona și exprima emoțiile într-un mod sănătos sunt esențiale pentru a face față provocărilor vieții cotidiene, dar și pentru a construi relații interpersonale de calitate și a dezvolta o gândire critică și empatică.

Inteligența emoțională reprezintă fundamentul unei educații echilibrate deoarece autocunoașterea și auto-reglarea emoțională sunt instrumente cu ajutorul cărora elevii care învață să își recunoască și să își înțeleagă propriile emoții. Astfel, aceștia pot lua decizii mai bune, pot face față mai ușor stresului și pot înfrunta provocările cu o atitudine pozitivă. În contextul educațional, acest lucru înseamnă un control al impulsurilor, o gestionare a anxietății legate de examene sau performanțe școlare și o abilitate de a rămâne motivați chiar și în fața dificultăților.

Într-o societate globalizată, diversificată și conectată digital, formarea și dezvoltarea empatiei ca abilitate este esențială pentru înțelegerea și respectarea celor din jur. Elevii care dezvoltă această abilitate sunt mai capabili să colaboreze, să soluționeze conflictele și să contribuie la crearea unui mediu școlar armonios. În plus, empatia ajută la formarea unor relații interpersonale pozitive, esențiale pentru viitorul lor personal și profesional.

Un alt pilon esențial al inteligenței emoționale este capacitatea de a construi relații sănătoase și de a comunica eficient. Într-o lume unde interacțiunile digitale au crescut mult, abilitatea de a comunica eficient în persoană, de a colabora și de a exprima emoții într-un mod adecvat devine crucială. Elevii cu

un IQ emoțional ridicat vor fi mai capabili să facă față presiunii sociale, să își gestioneze conflictele și să își exprime nevoile într-un mod clar și respectuos.

Educația emoțională îi învață pe elevi cum să abordeze conflictele într-un mod constructiv. Aceasta include abilitatea de a asculta activ, de a înțelege punctele de vedere ale celorlalți și de a găsi soluții câștigătoare, mai ales într-o perioadă când conflictele pot escalada rapid din cauza diversității și a diferențelor de opinie.

Reziliența reprezintă capacitatea de a face față adversităților, de a învăța din eșecuri și de a merge mai departe. Elevii care dezvoltă inteligență emoțională sunt mai bine pregătiți pentru a face față eșecurilor, pentru a învăța din ele și pentru a găsi noi soluții. De asemenea, aceștia sunt capabili să se adapteze rapid la schimbările din mediul lor, un aspect esențial în contextul unei lumi în care schimbările tehnologice și sociale sunt din ce în ce mai rapide.

Inteligența emoțională contribuie la dezvoltarea elevilor, îmbunătățind performanțe școlare ale acestora. Elevii care învață să își gestioneze emoțiile, stresul examenelor sau frica de eșec, vor performa mai bine în activitățile școlare. Aceștia sunt capabili să își mențină concentrarea, să își gestioneze timpul eficient și să fie mai motivați să își atingă obiectivele. De asemenea, elevii care sunt empatici și își susțin colegii pot crea un mediu mai pozitiv și mai motivant pentru toți, ceea ce duce la o performanță academică crescută pe termen lung.

Inteligența emoțională contribuie la echilibrul emoțional. Elevii care sunt învățați să își exprime și să își gestioneze emoțiile într-un mod sănătos sunt mai puțin susceptibili de a dezvolta probleme de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea, depresia sau stările de stres cronic. Un mediu educațional bazat pe respect și înțelegere emoțională poate preveni bullying-ul și poate promova starea de bine generală a elevilor.

Abilitățile de inteligență emoțională sunt esențiale și în carieră. Ele ajută elevii să se adapteze la diferite culturi organizaționale, să rezolve conflictele la locul de muncă și să lucreze în echipe diverse. Aceste competențe sunt mult căutate de angajatori. Totodată, abilitatea de a înfrunta provocările, de a rămâne motivați în fața dificultăților și de a menține o atitudine pozitivă sunt cheie în orice domeniu profesional.

Pentru dezvoltarea autocunoașterii și a auto-reflecției elevii sunt încurajați să scrie sau să deseneze în fiecare zi cum se simt și ce au învățat despre propriile emoții într-un jurnal al emoțiilor. Acest exercițiu ajută la conștientizarea emoțiilor și îmbunătățește capacitatea de auto-reflecție. La începutul fiecărei zile, elevii sunt invitați să împărtășească cum se simt și ce provocări emoționale au avut. Aceasta creează un spațiu deschis pentru comunicarea emoțională.

Pentru dezvoltarea abilităților de comunicare și empatie se recomandă integrarea în activitățile desfășurate la clasă a jocurilor de rol. Elevii participă la jocuri în care trebuie să rezolve conflicte sau să înțeleagă punctele de vedere ale altora, dezvoltând astfel abilități de ascultare activă și rezolvare a conflictelor. În proiectele de grup, elevii sunt încurajați să își exprime opiniile și să asculte activ pe ceilalți, lucrând astfel la dezvoltarea empatiei și a cooperării.

Pentru dezvoltarea rezilienței și adaptabilității se pot face exerciții de mindfulness, reprezentând sesiuni scurte de respirație și meditație care îi ajută pe elevii să învețe să își controleze gândurile și emoțiile

într-un mod calm și echilibrat. Învățarea tehnicilor de auto-calmare prin exerciții de vizualizare sau afirmarea pozitivă pot aduce un real aport dezvoltării armonioase a acestora.

Elevii sunt încurajați să accepte feedback-ul constructiv și să își îmbunătățească performanțele pas cu pas, învățând astfel să gestioneze eșecurile și să rămână motivați.

În concluzie, inteligența emoțională este un element esențial al educației, nu doar pentru performanțele academice ale elevilor, ci și pentru dezvoltarea lor personală și socială într-o lume tot mai complexă. Prin promovarea inteligenței emoționale în școli, nu doar că pregătim tinerii pentru a face față provocărilor de zi cu zi, dar îi ajutăm să devină adulți echilibrați, empatici și capabili să contribuie activ la construirea unei societăți mai bune. Astfel, promovarea inteligenței emoționale nu este doar un obiectiv educațional, ci o necesitate pentru adaptarea la realitățile și cerințele secolului XXI.

Bibliografie:

Mircea Miclea „Inteligența – un concept fundamental al psihologiei modern”, Cluj-Napoca: ASCR, 1999.

Albu Gabriela, Albu Cătălin „Inteligența emoțională: teorie și aplicații”, Iași: Polirom, 2002.

Elena Holban „Dezvoltarea inteligenței emoționale în școală”, București: Editura Didactică și Pedagogică, 2010.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional

Lukács Hajnal

Profesor educație timpurie/nivel preșcolar

Inteligența emoțională este abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona atât propriile emoții cât și pe cele ale altora, în mod eficient. Este un concept care a căpătat popularitate în domeniul psihologiei și al dezvoltării personale în ultimele decenii. În esență, inteligența emoțională implică capacitatea de a ne cunoaște pe noi înșine, de a ne controla emoțiile și de a ne gestiona relațiile interpersonale într-un mod sănătos și constructiv. În anii '60-'70, Edward Thorndike, un psiholog american remarcabil, a fost unul dintre primii care a adus în discuție conceptul de „inteligență socială” în lucrările sale. Deși nu a folosit explicit termenul „inteligență emoțională”, contribuțiile sale timpurii au pus bazele pentru înțelegerea și dezvoltarea ulterioară a acestui concept. În lucrările sale, Thorndike a abordat ideea că succesul în viață nu este determinat exclusiv de inteligența cognitivă sau abilitățile intelectuale, ci și de capacitățile sociale și emoționale ale unei persoane. El a observat că oamenii care sunt capabili să înțeleagă și să interacționeze eficient cu ceilalți în diverse situații sociale au mai multe șanse de a reuși în viață decât cei care nu posedă aceste abilități.

Thorndike a subliniat importanța înțelegerii relațiilor interpersonale, a empatiei și a abilităților de comunicare în cadrul societății. Prin aceasta, el a sugerat că inteligența umană nu trebuie redusă la abilitățile cognitive, ci ar trebui să includă și aspectele sociale și emoționale.

Deși termenul specific „inteligență emoțională” nu a fost utilizat de Thorndike, ideile sale au influențat substanțial dezvoltarea conceptului în deceniile care au urmat, contribuind la înțelegerea noastră modernă a inteligenței emoționale și a importanței sale în viața de zi cu zi. În anii '90 Psihologul Peter Salovey și colegul său, John Mayer, au dezvoltat un model inițial al inteligenței emoționale, pe care l-au definit ca fiind capacitatea de a recunoaște, de a înțelege și de a gestiona emoțiile. Conceptul de inteligență emoțională a continuat să fie dezvoltat și aplicat în diverse domenii, inclusiv în educație, afaceri, sănătate și dezvoltare personală. Au fost dezvoltate mai multe instrumente de măsurare a inteligenței emoționale, iar cercetările au continuat să exploreze modul în care aceasta influențează succesul personal și profesional. Astăzi, inteligența emoțională este recunoscută ca fiind un aspect important al inteligenței umane și este considerată esențială pentru succesul în viață, atât în plan personal, cât și profesional. Ea include capacități precum auto-conștientizarea, auto-reglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale, toate fiind esențiale pentru navigarea în lumea interumană și pentru dezvoltarea relațiilor armonioase.

Cum este inteligența emoțională măsurată

Inteligența emoțională poate fi măsurată folosind o varietate de instrumente și teste, denumite uneori teste EQ (de la „Emotional Quotient”), care sunt concepute pentru a evalua diferite aspecte ale capacităților emoționale ale unei persoane. Iată o listă de câteva teste EQ comune, împreună cu variabilele pe care le măsoară:

Tehnici de imagistică

Cercetările în domeniul neuroștiințelor sociale și al inteligenței emoționale explorează modul în care anumite regiuni ale creierului sunt implicate în procesele emoționale și sociale. De exemplu, studiile au arătat că regiunile creierului implicate în controlul emoțiilor, cum ar fi amigdala și cortexul prefrontal, pot fi asociate cu abilitățile emoționale și sociale. Utilizând tehnici de imagistică funcțională, cum ar fi funcționala rezonanță magnetică (fMRI), electroencefalografia (EEG), sau electroencefalograma cantitativă (qEEG BrainMap) cercetătorii pot observa activitatea cerebrală în timp ce subiecții se angajează în diferite sarcini sau interacțiuni sociale. De exemplu, fMRI poate fi utilizată pentru a observa modul în care creierul procesează și răspunde la emoții, cum ar fi reacțiile la stimulii pozitivi sau negativi, sau la interacțiuni sociale, cum ar fi empatia față de ceilalți. Este important să recunoaștem că niciun test EQ nu este perfect și că fiecare are propriile sale limitări. În plus, inteligența emoțională este un concept complex și multidimensional, iar niciun test nu poate cuprinde în întregime toate aspectele sale. De aceea, este recomandat să utilizăm mai multe instrumente și să evaluăm inteligența emoțională într-un context mai larg și mai holistic.

Componentele inteligenței emoționale

Inteligența emoțională este alcătuită dintr-o serie de componente care reflectă abilitățile și aptitudinile unei persoane în gestionarea emoțiilor proprii și ale celor din jur. Iată o listă de componente ale inteligenței emoționale și o scurtă descriere a fiecăreia:

Auto-conștientizare

- Este capacitatea de a fi conștient de propriile emoții, gânduri și reacții la diferite situații.
- Include recunoașterea și identificarea emoțiilor, precum și înțelegerea impactului lor asupra comportamentului și deciziilor.

Auto-reglare

- Înseamnă capacitatea de a gestiona și controla propriile emoții în mod eficient.
- Include abilități precum reglarea impulsurilor, controlul stresului și adaptabilitatea la schimbări.

Motivația

- Se referă la capacitatea de a-ți gestiona emoțiile în vederea atingerii obiectivelor personale și profesionale.
- Include persistența în fața provocărilor, orientarea către succes și dorința de a-ți îmbunătăți abilitățile.

Empatia

- Este capacitatea de a înțelege și simți emoțiile și perspectivele altor persoane.
- Include capacitatea de a te pune în locul celorlalți, de a observa și interpreta semnalele nonverbale și de a răspunde adecvat la nevoile și sentimentele lor.

Abilități sociale

- Se referă la capacitatea de a gestiona relațiile interpersonale în mod eficient.
- Include abilități precum comunicarea eficientă, rezolvarea conflictelor, cooperarea și influențarea pozitivă a celor din jur.

Aceste componente interconectate ale inteligenței emoționale lucrează împreună pentru a ghida comportamentul și relațiile unei persoane într-un mod sănătos și constructiv. Capacitatea de a dezvolta și a cultiva aceste abilități poate avea un impact semnificativ asupra succesului și fericirii individuale în diferite aspecte ale vieții.

Inteligența emoțională la copii

Inteligența emoțională (EQ) la copii este esențială pentru dezvoltarea lor sănătoasă și pentru succesul lor pe termen lung în viață. Iată câteva motive pentru care inteligența emoțională este importantă pentru copii:

- **Relații interpersonale sănătoase:** EQ-ul îi ajută pe copii să înțeleagă și să gestioneze propriile emoții și să dezvolte empatie față de ceilalți. Aceasta le permite să stabilească și să mențină relații interpersonale sănătoase, să rezolve conflicte și să comunice eficient.
- **Performanță școlară îmbunătățită:** Copiii cu un EQ ridicat sunt adesea mai capabili să gestioneze stresul și anxietatea legate de școală, să se concentreze și să rezolve problemele într-un mod constructiv. Aceste abilități contribuie la o performanță academică mai bună și la o atitudine mai pozitivă față de învățare.
- **Auto-reglare și gestionarea emoțiilor:** Dezvoltarea EQ îi ajută pe copii să-și regleze emoțiile în mod sănătos și să facă față provocărilor vieții cu reziliență. Ei învață să-și exprime emoțiile în mod adecvat și să-și controleze impulsurile, ceea ce îi ajută în comportamentul lor cotidian și în interacțiunile cu ceilalți.
- **Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor:** EQ-ul îi ajută pe copii să gândească critic și să rezolve problemele într-un mod echilibrat și constructiv. Ei învață să ia decizii înțelepte, să-și asume responsabilitatea acțiunilor lor și să colaboreze cu ceilalți în rezolvarea de probleme.

Pentru a îmbunătăți inteligența emoțională la copii, este important să le oferim oportunități ample de a-și exprima și înțelege emoțiile, să le modelăm comportamente sănătoase și să îi învățăm abilități de gestionare a emoțiilor și relațiilor interpersonale. Putem încuraja comunicarea deschisă și empatică, să organizăm activități care să dezvolte empatia și să rezolvăm problemele într-un mod constructiv, să le oferim exemple pozitive de gestionare a stresului și să le acordăm sprijin și încurajare pe parcursul procesului de dezvoltare a abilităților emoționale. Prin cultivarea unui mediu familial și educațional care promovează înțelegerea și gestionarea emoțiilor, putem ajuta copiii să devină indivizi echilibrați și înțelecători, capabili să navigheze cu succes în lumea lor emoțională și socială.

Sfaturi și metode pentru a îmbunătăți și cultiva inteligența emoțională copiilor

Pentru a îmbunătăți inteligența emoțională a *copiilor*, părinții și educatori pot adopta următoarele strategii:

- **Modelarea comportamentului:** Adulții pot fi modele pozitive pentru copii, exprimându-și propriile emoții într-un mod sănătos și gestionându-le în mod constructiv.
- **Comunicarea deschisă și empatică:** Este important ca adulții să asculte cu atenție și să răspundă la emoțiile și nevoile copiilor, promovând astfel înțelegerea și empatia reciprocă.
- **Exerciții de dezvoltare a abilităților emoționale:** Jocurile și activitățile care implică recunoașterea și exprimarea emoțiilor, precum și rezolvarea problemelor de relație, pot ajuta la dezvoltarea EQ-ului la copii.
- **Învățarea prin exemple și povești:** Poveștile și exemplele din viața reală pot fi folosite pentru a învăța copiii despre gestionarea emoțiilor, rezolvarea conflictelor și empatie.
- **Feedback pozitiv și încurajare:** Recunoașterea eforturilor și realizărilor copiilor în dezvoltarea EQ-ului este esențială pentru a-i încuraja să-și continue progresul și să-și îmbunătățească abilitățile emoționale.
- **Neurofeedback Plus:** Neurofeedback Plus este o tehnică care se bazează pe reglarea activității cerebrale prin stimuli vizuali și auditivi. Astfel, echilibrându-se activitatea pe regiuni precum cortexul prefrontal, sistemul limbic și alte regiuni relevante pentru procesarea, gestionarea emoțiilor și pentru comportamente sociale, inteligența emoțională poate fi sporită, contribuind la o imagine de sine sănătoasă și la relații armonioase cu ceilalți.

Climatul educațional pentru copii este școala. Școala este mediul în care elevul petrece cea mai mare parte a zilei. **Conform legislației în vigoare școala asigură formarea competențelor cu caracter de integrare în societate. Școala are misiunea nobilă de a transmite cunoștințe, capacități, deprinderi și atitudini și de a forma competențe, pe care elevii le dobândesc „prin învățare și mobilizare în contexte specifice de realizare, adaptate vârstei elevului și nivelului cognitiv al acestuia, în vederea soluționării unor probleme cu care acesta se poate confrunta în viața reală.”** [5, p.3] Această misiune poate fi realizată doar în cazul, când pe lângă metodologia modernă de instruire, în colectivul de elevi va fi creat și menținut un climat psihologic favorabil.

Cercetările din psihologia socială au demonstrat *„importanța uriașă a climatului afectiv din grupul școlar pentru participarea elevilor în școală, precum și eficiența interacțiunii dintre elevi pentru procesul de învățare.”* [1, p.235]

Confortul psihologic depinde de buna înțelegere, relațiile pozitive, starea emoțională în cadrul colectivului. Relațiile dintre copii influențează nivelul stimei de sine, identitatea de sine, dorința de a coopera, nivelul aspirațiilor etc. Modalitatea în care elevul se manifestă depinde de nivelul securității în cadrul colectivului. Colectivul de elevi este mediul care ajută membrilor să se integreze în societate. După A. Neculău și M. Zlate (1983), procesele afective sunt condiția de bază a performanțelor școlare înalte și nu nivelul inteligenței. Vorbind de procese afective avem în vedere nu doar starea emoțională a individului, ci și starea emoțională a întregului colectiv de elevi.

„Climatul reprezintă totalitatea condițiilor psihologice ce predomină într-un grup.” Dacă climatul din colectiv este pozitiv, viața psihică și performanțele școlare ale fiecărei persoane în parte, dar și a colectivului în întregime, sunt în permanentă ascensiune. În opinia L. Savca (2005) climatul psihologic favorabil contribuie la:

- ridicarea nivelului de inteligență a membrilor colectivului;
- dezvoltarea trăsăturilor pozitive de caracter ca: bunătatea, generozitatea, ajutorul reciproc, colectivismul etc.;
- dezvoltarea creativității;
- crearea condițiilor de apariție, dezvoltare și implementare a ideilor.

Persoana chemată să modeleze fiecare elev în parte și colectivul de elevi în întregime este dirigintele. **Dirigintele** crează ambianța în care se crează și se dezvoltă colectivul de elevi. Această ambianță modelează profund atât calitatea experienței de grup, cât și calitatea experienței individuale. Un diriginte trebuie:

- să fie un bun specialist care posedă cunoștințe metodice și tehnici interactive de lucru;
- să fie creativ și energic, pasionat de munca sa;
- să fie ordonat, exigent, politic, perseverent, dar și tolerant, empatic, asertiv;
- să iubească copiii, oferindu-le dragoste, căldură sufletească și siguranță;
- să emane energie pozitivă;
- să dezvolte relațiile elev-elev și elev-profesor etc.

Această listă poate fi continuată, dar totuși considerăm că **un diriginte bun trebuie să posedă un nivel înalt al inteligenței emoționale**, ceea ce înseamnă că el trebuie **„să lucreze cu propriile emoții și cu emoțiile copiilor în mod inteligent, constructiv, pozitiv și creativ, respectând realitățile biologice și rolul sentimentelor în natura umană.”** [2, p.20] Goleman (1998) consideră că inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște propriile emoții și pe ale altora, pentru a ne motiva pe noi înșine, și pentru a controla emoțiile în sine sau în relațiile cu ceilalți. După E. Losi inteligența emoțională este capacitatea personală de identificare și gestionare eficientă a propriilor emoții în raport cu scopurile personale. [3, p.43] M. Roco subliniază că aptitudinile-cheie ale inteligenței emoționale sunt: cunoașterea emoțiilor, gestionarea emoțiilor, automotivarea și recunoașterea emoțiilor.

O persoană inteligentă emoțional conștientizează propriile emoții și le stăpânește rațional, este optimistă, empatică, posedă aptitudini de stabilire a relațiilor pozitive, de cooperare și colaborare cu ceilalți, de rezolvare a conflictelor, poate gestiona imaginile, pe care le proiectează în exterior. Dacă o persoană inteligentă este percepută ca rece, inexpresivă, neprietenoasă, atunci o persoană inteligentă rațional este sociabilă, veselă, simpatică, plăcută și dezinvoltă.

După S. Hein (1996) o persoană cu un nivel înalt al inteligenței emoționale:

- este optimistă, dar realistă, dar la necesitate poate fi pesimistă;
- își exprimă fără frică emoțiile, începând cu fraza: „Eu simt...”;

- „citește” ușor elementele non-verbale ale comunicării;
- utilizează echilibrat sentimentele, rațiunea, logica și realitatea;
- sentimentele negative ca teama, rușinea, timiditatea, victimizarea, dependența, descurajarea îi sunt străine;
- este independentă, cu un moral puternic;
- posedă motivație intrinsecă;
- acționează din dorință și nu din datorie sau obligație;
- se conduce de propriile sentimente, dar ia în considerare sentimentele celor din jur etc.

Emoțiile joacă un rol important în viața fiecărui om. Nu putem nega nici rolul raționamentului în asigurarea succesului.

Cercetările au demonstrat că succesul depinde doar 20% de intelect și 80% de inteligența emoțională. Dacă școala are menirea de a pregăti elevul pentru succes, nu este suficient de a-i dezvolta doar inteligența intelectuală, ci, în paralel, trebuie să i se dezvolte inteligența emoțională. Acest lucru e posibil nu numai prin transmiterea cunoștințelor, dar și prin asigurarea unui mediu psihologic favorabil pentru fiecare elev.

Dirigintele este persoana care are funcția de a crea și menține un climat psihologic pozitiv – climat care depinde, inclusiv, de nivelul inteligenței emoționale a dirigintelui. Dorința de a confirma această ipoteză ne-a condus la realizarea unui studiu experimental.

1. să fie conștient de sentimentele proprii și ale celorlalți;
2. să fie empatic și să înțeleagă punctele de vedere ale celorlalți;
3. să dobândească echilibrul și să facă față impulsurilor emoționale și comportamentale;
4. să-și construiască scopuri și planuri pozitive;
5. să folosească aptitudini sociale pozitive în relațiile cu ceilalți.

Deoarece investigația efectuată demonstrează existența legăturii dintre nivelul inteligenței emoționale a diriginților și indicii climatului psihologic în colectivul de elevi, este recomandat diriginților să-și dezvolte inteligența emoțională, iar în educație să se conducă de principiile inteligenței emoționale.

Relațiile sănătoase și armonioase contribuie la sentimentul de apartenență, la satisfacția emoțională și la o mai mare reziliență în fața stresului și a dificultăților vieții. **Dezvoltarea inteligenței emoționale este esențială pentru crearea și menținerea relațiilor interumane armonioase. Inteligența emoțională ne ajută să înțelegem și să gestionăm emoțiile noastre și ale celorlalți într-un mod sănătos și constructiv.** Ea ne oferă abilitățile necesare pentru a comunica eficient, pentru a fi empatici și pentru a rezolva conflictele într-un mod care să promoveze înțelegerea

Bibliografia:

1. Cosmovici A., Iacob L. Psihologie școlară. Iași: Polirom, 1998. 306 p.
2. Elias M. J. și al. Inteligența emoțională în educația copiilor. București: Curtea veche, 2002. 272 p.
3. Losfi E. Inteligența emoțională și activitatea profesională. În: Psihologie, 2009, nr 2, p. 43-48
4. Hein S., EQ for everybody. //Pe: www.scrivube.com.
5. Parlicov E. și al. Educație civică. Curriculum pentru învățământul gimnazial (clasele V-IX). Chișinău, 2010. 19 p.
6. Savca L., Psihologie. Chișinău: Editura Lumina, 2005. 192 p.
7. www.scrivube.com Consideratii cu privire la rolul conceptului de inteligenta emotionala în managementul organizatiilor (Lucrare de licență)
8. Cavazza, M., Charles, F., Gabor Aranyi and Hendler, T. (2014). *Towards Emotional Regulation through Neurofeedback*. [online] ResearchGate. Available at
9. : [https://www.researchgate.net/publication/260981509 Towards Emotional Regulation through Neurofeedback](https://www.researchgate.net/publication/260981509_Towards_Emotional_Regulation_through_Neurofeedback)

CLIMATUL EDUCAȚIONAL ÎN GRĂDINIȚĂ

Prof. Lukacs Maria Daniela

Climatul educațional este concept care se referă la atmosfera, moralul, starea afectivă a clasei, fiind indicatorul de sănătate a unui grup educațional, ce poate fi luat drept criteriu valoric de diferențiere a unor clase de copii.

Climatul, termen cunoscut în literatura de specialitate și cu semnificația de atmosferă spirituală, ambianță la locul de muncă, stare de spirit, stare psihică sau mediu psihic este definit ca indicator sintetic sau percepție globală a spațiului de viață al unui grup, în general, și grup școlar, în special, în care intră întreaga rețea de relații de colaborare și de dependențe existente la un moment dat între membrii acestuia, determinând atitudinea lor în cadrul și față de respectivul grup, prin facilitarea sau frânarea acțiunilor acestuia.

Factorii care influențează climatul educațional al grădiniței și al grupei de copii

↗ Factorii structurali - țin de diferitele aspecte referitoare la structura unei organizații

Mărimea grădiniței /grupe de copii - În grădinițele cu un număr mai mare de copii și cadre didactice, climatul educațional este mai rece, spre deosebire de grădinițele mai mici în care climatul este mai cald, nu lipsit, însă, cu desăvârșire de posibile stări tensionale;

Compoziția umană a grădiniței - se referă la structura de vârstă și de gen, gradul de omogenitate a pregătirii profesionale, poziția socială extraorganizațională (mediul social de proveniență atât al educatoarelor, cât și al copiilor etc.).

↗ Factorii instrumentali: condițiile materiale, strategiile și modalitățile de acțiune; - stilul de conducere și competența directorului (la nivelul grădiniței), stilul didactic al educatoarei (la nivelul grupei de copii); - modalitățile de comunicare în interiorul grădiniței /grupe de copii. Nu este important cât comunicăm, ci cum comunicăm!

↗ Factori socio-afectivi și motivaționali contaminarea afectivă a relațiilor interpersonale (acceptare, respingere, indiferență) și prezența unor subgrupuri (clici, biserițe); - relațiile membrilor organizației cu directorul și ale copiilor cu educatoarele; - satisfacția sau insatisfacția generată de activitatea comună; - convergența sau divergența dintre interesele organizației și așteptările membrilor; - tehnicile de motivare utilizate în organizație și consistența lor (tehnici participative sau nonparticipative, pecuniare sau nonpecuniare); - posibilitățile și modalitățile de promovare; - relația membrilor cu instituția școlară (de tip contractual, rece sau caldă).

Cum pot fi copiii mai fericiți la grădiniță?

- **RELAȚIILE SOCIALE** – Relațiile pe care copiii le au cu profesorii și cu colegii din grupă sunt principalul factor care le definește nivelul de fericire. Un studiu realizat într-o școală din Marea Britanie arată că principalul factor care influențează starea de bine a copiilor este felul

în care se înțeleg cu profesorii și colegii. Și alte studii au indicat faptul că, de-a lungul întregii vieți, nivelul de fericire este influențat de relațiile sociale. Când copiii se simt acceptați și apreciați de cei din jur (colegi și cadre didactice), vor putea să își canalizeze energia către învățare. Stresul și alte emoții negative lasă foarte puțină energie pentru învățare.

- **EDUCAȚIA POZITIVĂ** – Este educația care îi învață pe copii cum să fie fericiți, cum să își înțeleagă emoțiile și cum să le gestioneze. Inspirată de psihologia pozitivă, care pune accentul pe factorii psihologici care ne ajută să ne împlinim potențialul, educația pozitivă îi ajută pe copii nu doar să aibă succes academic, ci și personal. Educația pozitivă îi învață pe copii să fie rezilienți, pune accentul pe trăsăturile de caracter pozitive și pe felul în care pot să își mențină o stare de bine.
- **PERSEVERNȚA** – Copiii care știu că dificultățile fac parte din învățare, dar pot fi întotdeauna depășite, vor avea un nivel de stres școlar mai scăzut. Este considerată trăsătura de caracter mai importantă pentru succes, decât talentul și inteligența. Încurajează-l pe copil să gândească optimist și ajută-l să își dezvolte perseverența.
- **MENTALITATEA FLEXIBILĂ** – Convingerea copilului că propria capacitate de învățare poate crește pe măsură ce depune mai mult efort și pe măsură ce încearcă noi strategii de învățare. Considerată și „mentalitatea învingătorului”, mentalitatea flexibilă reprezintă acele convingeri referitoare la propria capacitate de învățare care îl ajută pe copil să persevereze. Spre deosebire de mentalitatea rigidă, care este specifică persoanelor convinse că propria inteligență este dictată de moștenirea genetică și nu poate fi stimulată, mentalitatea flexibilă constă în convingerea că prin experiențe diverse și prin efort constant, propria capacitate intelectuală poate fi dezvoltată.
- **SIGURANȚA EMOȚIONALĂ** -Sala de grupă ar trebui să fie un mediu în care copiii să se simtă în siguranță să facă greșeli sau să eșueze. Când greșelile și eșecurile nu sunt sancționate prin pedepse sau prin inducerea rușinii, ci folosite ca oportunități de învățare, copiii se simt în siguranță în sala de grupă, iar nivelul de stres scade.
- Alți factori care influențează starea de bine a copiilor sunt autonomia (cât de mult sunt încurajați să lucreze independent și să ia decizii cu privire la învățare), umorul (învățarea este un obiectiv important și serios, simțul umorului poate atenua multe emoții dificile și poate facilita o atmosferă caldă în sala de grupă) și o înțelegere clară a importanței activităților desfășurate (de ce este important pentru copii să învețe despre un anumit obiect, lucru).

Bibliografie:

Adina Botiș, Loredana Mihalca, Ghid despre dezvoltarea abilităților emoționale și sociale ale copiilor, fete și băieți, cu vârsta până la 7 ani, Editura Alpha MDN, Buzău, 2007;

Roco Mihaela, Creativitate și inteligență emoțională, Editura Polirom, Iași, 2001;

Portretul psihologic al preșcolarului

Prof. Lukacs Maria Daniela

În grădiniță, copilul își formează primele impresii și noțiuni despre lumea înconjurătoare, primele sentimente și virtuți, primele deprinderi și obișnuințe. Prin atributele ei grădinița constituie mediul în care copilul își dezvoltă personalitatea. Cele mai profunde urme asupra personalității în devenire sunt în perioada de 3-6/7 ani, iar aceasta este perioada receptivității, sensibilității și finalității psihice dintre cele mai pronunțate.

Dezvoltarea generală a aptitudinilor intelectuale și actualizarea potențialului intelectual se realizează de la naștere și până la această perioadă în proporție de 50%, influențele externe lasă cele mai durabile urme în această perioadă, în care se constituie premisele personalității și se așează bazele „eu-lui” afectiv-evoluțional, cognitiv și caracterial.

În perioada de preșcolaritate, copilul dorește să știe totul despre tot, este perioada de „foame intelectuală” sau perioada” de ce-urilor”, este considerată o etapă de mare și vie curiozitate. Dimensiunile considerate definitorii pentru circumscrierea profilului psihologic al copilului sunt: intelectuală, afectivă, relațională.

Procesarea informației la această vârstă se realizează cu ajutorul simbolicii reprezentative sau a gândirii în imagini. Sensul intuitiv al gândirii se exprimă prin aceea că ea operează cu reprezentări, este cantonată în actual și concret.

Egocentrismul este o trăsătură specifică stadiului preoperațional. La această vârstă copiii sunt centrați asupra propriilor imagini ale situației în care se află și asupra propriilor percepții. Egocentrismul este prezent și în limbajul copilului. El vorbește cu bucurie despre ceea ce face chiar dacă nimeni nu-l ascultă. Acest lucru se poate întâmpla când copilul se află într-un grup de copii, unde fiecare vorbește fără a se realiza, de fapt, un dialog, o conversație și se poate întâmpla și când copilul este singur.

Dezvoltarea intelectuală și afectivă a copilului este indisolubil legată de cea motorie, a vegheea la buna evoluție a motricității și intelectului este tot atât de important ca și a ne preocupa de curba greutății și înălțimii copilului, de evoluția dentiției sau de starea funcțiilor lui digestive.

La vârsta de 3-6 ani copilul imită cu ușurință mișcările observate la alții, conduitele verbale sunt însoțite de gesturi bine diferențiate, această perioadă este considerată” o vârstă a grației”. Maturizarea motrică, apariția limbajului, apariția primelor elemente ale conștiinței de sine se vor resfrânge și în planul afectivității. Întreaga afectare afectivă este pusă pe seama procesului ”identificării”. Este vorba de trăirile afective generate de relațiile cu persoanele din apropierea sa.

Așa cum afirma pedagogul și psihologul francez Jean Chateau: ”Copilul este, în primul rând, un individ care dă o semnificație cuvântului”EU” adică o ființă care vrea, care proiectează în afară, care afirmă dreptul său de proprietate. Copilul este, într-o anumită măsură, adultul caracterizat mult mai mult prin voință decât prin putere”.

La această vârstă, se întrezăresc germenii unor emoții și sentimente superioare, morale, estetice și intelectuale. Dintre cele morale putem menționa sentimentul datoriei, sentimentul

respectului, sentimentul rușinii, care apare în urma mustrării pentru o faptă ce contravine regulii morale; sentimentul prieteniei, exprimat prin dorința de a se juca cu alți copii etc. Sentimentele estetice se exprimă prin trăiri emoționale pe care i le declanșează natura, arta și comportamentele umane. Sentimentele intelectuale se manifestă prin curiozitate epistemică, prin bucurii și satisfacții intelectuale, prin îndoială și neliniște în fața unor fenomene necunoscute, prin mirare în contact cu imprevizibilul.

Formarea și educarea preșcolarilor/școlarilor solicită însă din partea educatorului/învățătorului, o cunoaștere multilaterală și mai concretă a copilului. Potrivit acestei cerințe, viitorul educator/învățător trebuie să aibă și cunoștințe din domeniul psihologiei copilului care studiază apariția și dezvoltarea logică a fenomenelor psihice în copilărie, precum și particularitățile de vârstă și individuale ale copiilor. Raportul dintre aceste două psihologii, copilul este în continuă schimbare și transformare. Dezvoltarea nu este spontană, ea se realizează sub influența mediului fizic și social, manifestându-se mai ales prin învățare. Putem spune că dezvoltarea copilului are loc în condițiile în care el este educat și educația lui se efectuează în timp ce el se dezvoltă.

Învățarea este un proces care se manifestă și la vârsta adultului iar formarea personalității se desfășoară în timp depășind fazele copilăriei. Psihologia pedagogică este un domeniu larg față de acela al psihologiei copilului. Cele două psihologii studiază aceeași etapă a vieții omului, copilăria, totuși ele două nu se confundă. Psihologia copilului se îndreaptă spre studiul dezvoltării proceselor psihice și al personalității copilului diferite perioade de vârstă. Psihologia pedagogică cercetează cu precădere condițiile psihologice ale procesului instructiv-educativ (M.Taiban, 1971, p.11-13).

Studiul psihologiei copilului și al psihologiei pedagogice prezintă în primul rând o importanță teoretică. Psihologia copilului furnizează date esențiale pentru înțelegerea evoluției psihicului în ansamblu. Pe baza perspectivei genetice, istorice, probleme de psihologie generală sunt explicate mai complet. Psihologia pedagogică aduce o contribuție însemnată la îmbogățirea psihologiei generale și a pedagogiei, deoarece legile cu privire la învățare și la diferite achiziții de cunoștințe și deprinderi au o valabilitate generală. Cunoașterea psihologiei copilului și a psihopedagogiei pedagogice dă educatorului posibilitatea să aleagă și să folosească mijloacele și căile de influențare optimă a tinerei generații, influențare care contribuie în mod hotărâtor la formarea viitorului adult, potrivit cerințelor actuale și de perspectivă ale dezvoltării multilaterale a societății noastre.

Bibliografie:

Cosmovici, A., 1996, Psihologie generală, Editura Polirom, Iași
Goleman, Daniel, 2001, Inteligența emoțională, Curtea Veche, București
Taiban, Maria, 1971, Metodica jocului și programului distractiv în grădinița de copii, Editura Didactică și Pedagogică, București

Studiu despre promovarea inteligenței emoționale

prof.educ.timpurie Lupoae Simona
Grădinița cu PP. “Elena Doamna” Galați

Promovarea inteligenței emoționale se face printr-o educație echilibrată și eficientă, care trebuie adaptată nevoilor societății.

Inteligența emoțională se referă la capacitatea unui individ de a percepe, interpreta, demonstra, controla, evalua și utiliza emoțiile proprii, scopul fiind relaționarea și comunicarea cu ceilalți într-un mod cât mai eficient. Inteligența emoțională înseamnă recunoașterea emoțiilor atât ale tale cât și ale celorlalți dar și modul de a gestiona cât mai corect a acestora. Inteligența emoțională înseamnă descoperirea empatiei dar și capacitatea de a forma relații de succes cu ceilalți copii. Copii învață totul prin joc așa se întâmplă și în cazul înțelegerii emoțiilor și a dezvoltării inteligenței emoționale.

Exemple de jocuri prin care copii pot să își dezvolte inteligența emoțională:

Roata Emoțiilor

Prin acest joc copiii își pot descoperi și gestiona emoțiile. Jocul se poate juca în mai multe feluri. Copiii fie vor învăța roata și vor descrie emoția, fie vor indica emoția care îi caracterizează cel mai des și o vor analiza. Prin acest joc copiii fac cunoștință cu trăiri, stări și sentimente atât ale lor cât și ale colegilor de grupă învățând cum să își gestioneze mai bine fiecare trăire.

Cartonașe cu diverse emoții desenate

Acest joc îmbunătățește și ajută copii să înțeleagă sentimentele și emoțiile ce îi înconjoară. Copiii pot alege la întâmplare un cartonaș pe care este desenată o emoție. Ei trebuie să descrie în câteva propoziții scurte în ce situație întâlnim acea emoție, ce poate provoca acea emoție dar și cum putem gestiona această emoție.

Desen liber

Poate cea mai bună modalitate de a descoperii ce se află în spatele fiecărui copil este desenul liber. Putem propune copiilor un joc în acest sens. Copilul poate desena ceva ce îl face fericit sau trist, pe baza imaginii să povestească mai multe recunoscându-și astfel emoțiile și învățând cum să își gestioneze mai bine fiecare trăire.

Furtuna din pahar

Este un joc ce ajută copilul să conștientizeze cum se formează furia în interiorul lui și cum aceasta crește și se amplifică. Ai nevoie de un pahar, apă, detergent de vase, un colorant roșu de orice fel (pot fi și acuarele) și un instrument pentru amestecat. Pune apa, colorantul și detergentul în pahar și începi să le amesteci ușor. Pe măsură ce îi vorbești copilului despre ce anume simțim când ne enervăm și cum mânia crește în interiorul nostru, începi să amesteci mai repede. Apoi,

când furtuna s-a format în pahar oprește-te pentru a vorbi câteva momente cu cel mic despre situațiile în care el s-a simțit astfel. În final, ia paharul și pune-l sub robinet și lasă să curgă apă peste conținutul din pahar, încheind poveste cu o concluzie, aceea că dacă va respira, va bea un pahar cu apă, va dansa (orice modalitate preferă copilul pentru gestionarea mâniei), aceasta va dispărea, la fel cum se întâmplă și cu apa roșie din pahar, care este treptat înlocuită cu o apă clară. Apoi pune paharul pe masă, apa este limpede și liniștită, iar în pahar nu mai este nicio furtună. Important – tehnicile de relaxare nu se aplică în momentul în care copilul simte o emoție puternică. Nu acționăm direct pe emoție, pentru că acest lucru poate duce la reprimarea acesteia. Așteptăm 2-3 minute, timp în care empatizăm cu emoția simțită de copil, o punem în cuvinte, îl ascultăm sau îl încurajăm să povestească el.

Așa da, așa nu! Ce simt dacă este așa?

Acest joc presupune copiilor să își exprime părerea despre anumite comportamente/situații de viață pe baza unor imagini. Copii trebuie să recunoască emoția care reiese din comportamentul/situația ilustrată încurajând astfel copiii să discute liber de emoții, trăiri și sentimente.

Ne jucăm cu marionete

Acest joc presupune manevrarea marionetelor ce exprimă diverse emoții. Cu ajutorul acestor marionete copiii pot înțelege emoțiile oamenilor din jur dar și ce poate provoca acea emoție. Dar nu doar prin jocuri noi putem dezvolta inteligența emoțională a copiilor. Poveștile terapeutice și diverse povești în care copiii află despre cum să-și gestioneze emoțiile întregesc un tablou înțelegerii emoțiilor.

Emoțiile buclușe

În următorul joc vom da o formă concretă emoțiilor și le vom aduce din spațiul imaginar în cel real.

Dacă emoțiile tale ar avea o culoare, ce culoare ar avea:

- Frica
- Furia
- Tristețea
- Bucuria

*Opțional: Tipărește un curcubeu și încurajează-l pe cel mic să coloreze curcubeul emoțiilor.

Dacă emoțiile tale ar avea voce, cum ar spune:

- Eu sunt frica
- Eu sunt furia
- Eu sunt tristețea
- Eu sunt bucuria

Poți face o față (expresie):

- Furioasă / Speriată
- Tristă / Bucuroasă

Inteligența emoțională – cheia construirii unui mediu educațional sănătos și incluziv

Prof Lupșan Mirela

Școala Gimnazială Nr. 11, Buzău

Articolul explorează rolul esențial al inteligenței emoționale în consolidarea unui climat școlar pozitiv, în care fiecare elev se simte acceptat, înțeles și motivat. Sunt evidențiate efectele inteligenței emoționale asupra incluziunii, comunicării eficiente și reducerii fenomenelor de excludere și violență în școală. Exemplele concrete din activitatea didactică ilustrează importanța abordării socio-emoționale în procesul educațional actual.

Într-un sistem educațional în continuă schimbare, accentul se mută tot mai mult de la acumularea de informații la dezvoltarea competențelor de viață. Printre acestea, inteligența emoțională joacă un rol central, fiind legată de modul în care elevii interacționează cu ceilalți, își gestionează emoțiile și își formează imaginea de sine. Școala are responsabilitatea de a crea un mediu în care dezvoltarea emoțională să fie susținută și valorificată.

Incluziunea reală în mediul școlar nu înseamnă doar respectarea unui cadru legislativ sau integrarea elevilor cu cerințe educaționale speciale. În esență, ea presupune cultivarea unui spațiu unde fiecare copil este valorizat, ascultat și susținut – indiferent de nivelul său de dezvoltare, de temperament sau de mediul de proveniență. Aici intervine inteligența emoțională, care creează baza empatică necesară pentru o astfel de abordare umană și echilibrată.

Un elev cu inteligență emoțională dezvoltată înțelege că fiecare coleg este diferit și are nevoi distincte. În loc de reacții impulsive sau de excludere, va manifesta acceptare, curiozitate și sprijin. La rândul său, cadrul didactic cu competențe emoționale va gestiona situațiile dificile cu răbdare, adaptabilitate și încredere, fără a eticheta sau marginaliza.

În experiența mea, am remarcat că promovarea constantă a valorilor precum empatia, respectul și comunicarea deschisă a dus la formarea unui colectiv unit, în care diferențele nu doar că sunt tolerate, ci chiar apreciate. De la elevii introvertiți până la cei hiperactivi, toți au început să-și găsească locul și vocea într-o comunitate școlară bazată pe înțelegere și sprijin reciproc.

Pentru ca inteligența emoțională să nu rămână un concept teoretic, este esențială integrarea ei în activitățile zilnice ale clasei. Dincolo de orele de consiliere sau educație socială, inteligența emoțională poate fi dezvoltată prin exerciții scurte, dar constante, care pun accent pe conștientizarea și exprimarea emoțiilor, ascultarea activă și cooperarea.

Una dintre activitățile pe care le aplic frecvent este „Jurnalul emoțiilor”, unde elevii își notează zilnic cum s-au simțit și ce anume le-a influențat starea. Această reflecție personală le oferă un limbaj emoțional propriu și îi ajută să-și gestioneze mai bine reacțiile.

O altă practică eficientă este „Cercul încrederii” – o întâlnire săptămânală în care fiecare elev poate împărtăși o reușită, o dificultate sau un gând pozitiv. Această activitate reduce distanța emoțională dintre colegi și contribuie la întărirea legăturilor sociale din clasă.

De asemenea, am folosit jocuri de rol, povești terapeutice și situații-problemă care îi provoacă pe elevi să se pună în locul altuia și să găsească soluții empatică. Toate aceste activități, aplicate cu consecvență, modelează comportamentele, reduc conflictele și contribuie la o atmosferă de siguranță și încredere în sala de clasă.

Un mediu educațional sănătos pornește de la recunoașterea și validarea emoțiilor. Prin promovarea inteligenței emoționale, școala devine un spațiu al siguranței psihologice, în care fiecare copil poate învăța fără teamă și poate crește într-un ritm propriu. Este esențial ca profesorii să fie formatori nu doar de minți, ci și de caractere – empatici, răbdători și deschiși către nevoile reale ale elevilor.

Bibliografie:

1. Goleman, D. (2006). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche.
2. Elias, M. J. et al. (1997). Promoting Social and Emotional Learning. ASCD.

Inteligența emoțională – pilon esențial pentru echilibrul educațional în școala contemporană

Prof Lupșan Nicușor Octavian

Școala Gimnazială Nr. 11, Buzău

Inteligența emoțională a devenit un concept esențial în procesul de educație modernă, influențând profund relațiile din clasă și eficiența procesului didactic. Acest articol explorează importanța dezvoltării competențelor emoționale atât la elevi, cât și la cadrele didactice, ca mijloc de creare a unui mediu educațional echilibrat și adaptat nevoilor societății actuale. Sunt analizate beneficiile integrării inteligenței emoționale în școală și sunt oferite exemple concrete de activități aplicate la clasă.

Într-o societate tot mai complexă și mai stresantă, educația nu poate rămâne axată exclusiv pe transmiterea de informații. Emoțiile joacă un rol central în procesul de învățare, iar școala trebuie să formeze nu doar minți, ci și caractere echilibrate. Inteligența emoțională, ca abilitate de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale altora, devine esențială în formarea copiilor de azi și a adulților responsabili de mâine.

Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de Daniel Goleman și cuprinde cinci dimensiuni fundamentale: conștiința de sine, autocontrolul, motivația internă, empatia și abilitățile sociale. Aceste abilități nu sunt înnăscute în totalitate, ci pot fi dezvoltate prin exerciții, reflecție și o cultură școlară care le susține. A educa înseamnă, deci, a sprijini și partea emoțională a copilului, nu doar cea cognitivă.

Inteligența emoțională are un impact direct și profund asupra modului în care elevii învață, se raportează unii la alții și colaborează cu profesorii. În școală, nu vorbim doar despre cunoștințe teoretice, ci despre formarea unei persoane în întregime sa – emoțională, socială și morală. Dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie la construirea unui climat de încredere, respect și siguranță, esențial pentru o învățare autentică.

Un elev care își înțelege propriile emoții va fi mai capabil să le gestioneze în momente de stres sau frustrare. De exemplu, un copil care devine anxios înaintea unei evaluări va ști, prin exerciții de autoreglare învățate în clasă, să își controleze starea și să se concentreze pe sarcină. La fel, un elev care dezvoltă empatia va fi mai atent la colegii săi, va fi mai puțin predispus la bullying și va contribui la un colectiv unit.

Pe de altă parte, profesorul care aplică inteligența emoțională în relația cu elevii va înțelege mai ușor comportamentele dificile, va evita reacțiile impulsive și va ști să răspundă cu calm și echilibru. De exemplu, în fața unui elev agitat sau conflictual, o atitudine empatică – în locul uneia punitive – poate duce la descoperirea unei cauze emoționale (probleme acasă, anxietate, lipsa de încredere în sine) și la găsirea unor soluții reale și de durată.

Rolul inteligenței emoționale în școală se reflectă și în procesul didactic propriu-zis. Elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională participă mai activ la lecții, își exprimă ideile cu mai mult curaj și colaborează mai bine în activități de grup. În plus, aceștia dezvoltă perseverența, reziliența și motivația intrinsecă – factori cheie pentru succesul școlar.

Inteligența emoțională nu este un „accesoriu” educațional, ci un fundament. Fără ea, toate celelalte componente – cunoștințele, metodele, resursele – își pierd din eficiență. O școală care valorizează emoțiile formează nu doar elevi mai buni, ci și oameni mai buni.

În activitatea mea, la clasa a II-a, am introdus o activitate săptămânală numită „Ora emoțiilor”. Este un spațiu în care elevii pot vorbi liber despre cum se simt, pot desena emoții sau pot spune povești care i-au marcat. În plus, folosesc jocuri de rol pentru a învăța cum să reacționeze în fața unui conflict sau cum să ofere sprijin unui coleg. Rezultatele sunt vizibile: mai multă încredere între copii, mai puține certuri și o atenție sporită în orele de curs.

Inteligența emoțională este o componentă esențială a educației moderne. Dincolo de programe și conținuturi, este nevoie de o abordare umană, empatică, centrată pe nevoile reale ale elevilor. Prin dezvoltarea acestor competențe, școala devine un spațiu sigur, unde învățarea este autentică, iar formarea caracterului este o prioritate.

Bibliografie:

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

Metode de dezvoltare a inteligenței emoționale în școală

Prof. Lupșan Nicușor Octavian

Școala Gimnazială Nr. 11, Buzău

În societatea actuală, educația nu mai are ca unic scop transmiterea de cunoștințe teoretice, ci și formarea unor abilități esențiale pentru viață. Printre acestea, inteligența emoțională ocupă un loc central, deoarece influențează relațiile interpersonale, adaptarea la situații noi și rezolvarea conflictelor. Dezvoltarea inteligenței emoționale încă de la vârste fragede poate contribui la formarea unor adulți echilibrați, empatici și responsabili.

Inteligența emoțională presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a interpreta și influența emoțiile celorlalți. Conform lui Daniel Goleman, inteligența emoțională include cinci componente: autocunoașterea, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale.

Școala reprezintă mediul ideal pentru antrenarea competențelor emoționale, deoarece elevii interacționează zilnic unii cu alții și cu cadrele didactice. Copiii care își dezvoltă aceste competențe: se adaptează mai ușor cerințelor școlare; au relații mai bune cu colegii; gestionează eficient conflictele; fac față mai bine stresului și eșecurilor; manifestă o atitudine pozitivă față de învățare.

Metode de dezvoltare a inteligenței emoționale în școală:

- Jocuri de rol și dramatizări
- Exerciții de autocunoaștere
- Tehnici de mindfulness și relaxare
- Proiecte de grup și activități colaborative
- Studierea literaturii și analizarea personajelor
- Consiliere psihopedagogică
- Crearea unui climat pozitiv în clasă

Exemple de activități pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în ciclul primar:

- ✓ „Roata emoțiilor” - Identificarea și exprimarea emoțiilor. Elevii extrag imagini sau cuvinte legate de o emoție și povestesc o întâmplare.
- ✓ „Jurnalul de emoții” - Elevii desenează sau scriu ce au simțit într-un anumit moment și de ce.
- ✓ „Cutia recunoștinței” - Elevii scriu pe bilețele lucruri pentru care sunt recunoscători. Unele se citesc la finalul săptămânii.
- ✓ „Teatru de păpuși” - Elevii joacă roluri în scenete cu situații problematice și propun soluții pașnice.

- ✓ „Steluța complimentelor” - Elevii oferă colegilor complimente sincere, scrise pe steluțe colorate.
- ✓ „Semaforul emoțiilor” - Elevii învață să își recunoască starea emoțională și să o exprime prin culori.
- ✓ „Borcănelul calmului” - Elevii folosesc un borcan cu sclipici pentru a se calma și a reflecta.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în școală nu este un proces automat sau întâmplător, ci presupune efort conștient, metode bine alese și implicarea cadrelor didactice. O inteligență emoțională ridicată poate avea efecte benefice pe termen lung atât asupra rezultatelor școlare, cât și asupra calității vieții sociale și personale a elevilor.

Bibliografie:

- Goleman, Daniel – Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, 2008.
- Ministerul Educației – Curriculum pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale în învățământul primar, 2020.

Feedback-ul empatic al profesorilor și relația elev–profesor în gimnaziu

Prof. Lupu Eliza-Alexandra

Relația pozitivă dintre profesori și elevi joacă un rol esențial în reușita școlară și bunăstarea elevilor, mai ales în învățământul gimnazial, care reprezintă o etapă fundamentală în dezvoltarea elevilor. Studiile arată că o relație profesor-elev bazată pe empatie și încredere are efecte semnificative asupra motivației și comportamentului elevilor.

Când o elevă de clasa a VI-a ridică timid caietul, sperând să afle „ce-a greșit”, tonul în care primește răspunsul poate face diferența dintre curiozitate și frică. În gimnaziu, vârsta la care identitatea și emoțiile se așază pe fundații noi, feedback-ul profesorului nu mai este doar un act de evaluare, ci o întâlnire între două lumi afective. De aici izvorăște feedback-ul empatic: comentariul care arată că profesorul vede efortul, înțelege emoția și oferă îndrumare fără judecată.

Empatia nu este un adaos sentimental, ci catalizatorul care transformă informația în motivație. Cercetările din Statele Unite până în Finlanda arată că elevii care primesc feedback empatic manifestă o creștere constantă a participării și a performanței academice. Când remarci progresul real—chiar și minuscul—anxietatea de evaluare scade, iar dorința de a persevera sporește. În schimb, un ton critic sau ambiguu activează mecanismele de apărare: elevii se închid, cer ajutor mai rar și internalizează etichete negative.

Elemente cheie ale *feedback-ului* empatic:

Recunoașterea efortului. Înainte de a semnaliza erori, profesorul recunoaște munca depusă: „Se vede că ai lucrat atent la exercițiul de geometrie.” Această frază validează elevul ca persoană, nu doar ca performer.

- Îndrumarea clară și realistă. O corecție formulată ca pas concret—„Punctează mereu centrul cercului înainte să trasezi diametrul”—înlocuiește critica vagă. Elevul pleacă cu un plan, nu cu rușine.
- Încurajarea finală. Încheierea cu o invitație la colaborare („Hai să verificăm împreună următorul exercițiu”) transmite sprijin continuu și încredere.*

Dialogul de feedback: În școlile finlandeze și norvegiene, lecțiile includ pauze de dialog în care elevul explică soluția, iar profesorul întreabă cum s-a simțit în proces. Acest scurt moment mută reflectorul de pe rezultat pe trăirea elevului, multiplicând șansele de reglare emoțională și cognitivă.

Comentariile individuale audio: Experimente pilot în Regatul Unit și SUA au demonstrat că un mesaj vocal de un minut, rostit calm, se aude „mai personal” decât o notă scrisă și crește rata de aplicare a recomandărilor.

Feedback privat pentru subiecte sensibile. În Franța și Italia, ghidurile naționale recomandă ca observațiile privind comportamentul sau lacunele majore să fie oferite unu-la-unu, evitând expunerea publică ce amplifică rușinea.

Pe termen scurt, feedback-ul empatic reduce conflictele și absențele. Pe termen lung, întărește așa-numita „alianță academică”: elevii au curajul să-și expună neclaritățile, profesorii înțeleg mai bine barierele invizibile, iar climatul clasei devine cooperativ. Într-o meta-analiză recentă, calitatea relației profesor–elev a apărut drept predictor mai puternic al succesului școlar decât numărul de ore de studiu. Logic: cine se simte văzut și sprijinit va depune efortul suplimentar, fiindcă miza devine personală.

Empatia se poate eroda sub presiunea curriculumului dens și a claselor aglomerate. Trei strategii simple pot susține practica:

Regulă de timp: rezervă două minute la finalul fiecărei activități pentru feedback personal.

Jurnalul profesorului: notează zilnic un exemplu de progres observat la fiecare elev, pentru a evita fixarea pe greșeli.

Formare continuă: atelierele de comunicare nonviolentă sau coaching-ul pedagogic îi ajută pe dascăli să-și gestioneze emoțiile și să mențină tonul empatic chiar și în situații tensionate.

Feedback-ul empatic nu este un lux pedagogic, ci o investiție cu randament sigur în motivație, disciplină și performanță. Un profesor care spune „Îți înțeleg efortul; iată pașii următori și sunt alături de tine” pune prima cărămidă a încrederii reciproce. Acea încredere, odată cimentată, devine motorul care propulsează elevul dincolo de obstacolele academice către o învățare profundă și voluntară. Într-un gimnaziu sănătos, cifrele din catalog contează, dar tonul dintre rânduri construiește, de fapt, viitorul.

Bibliografie:

Carless, David, *Dialogic Feedback and Trust in the Classroom*, Londra, Routledge, 2013.

Gamlem, Siv M. – Karen Smith, „Student Perceptions of Classroom Feedback”, în *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, vol. 20, nr. 2, 2013, p. 150-169.

Greenslade, Dora, „Empathy as a Classroom Management Tool”, în *Edutopia*, 5 octombrie 2020, <https://www.edutopia.org/article/empathy-classroom-management-tool> (accesat la 29 iunie 2025).

Lefroy, Rachel, „Audio Feedback and Student Engagement in Secondary Education”, în *Journal of Educational Technology*, vol. 49, nr. 4, 2020, p. 211-228.

Le théâtre dans la classe de français langue étrangère

Professeur : LUPU GABRIELA-MIRABELA

Lycée Technologique Energétique “Elie Radu”, Ploiești, Prahova

Mots clé : théâtre, classe de français, jeux, créativité, motivation, de bon résultats

RÉSUMÉ

Au fil du temps et en coïncidence avec l'évolution de la société humaine, le théâtre s'est rattaché à la cité et s'est chargé de la formation surtout intellectuelle de l'homme qui y habite. Dans ce contexte de présentation du théâtre et du français langue étrangère, il me semble opportun de donner la définition du théâtre de Gisèle Pierra, auteur du livre intitulé «Une esthétique théâtrale en langue étrangère», «l'art de produire des émotions par le rapport actif aux paroles d'une oeuvre mise en situation.

La pratique théâtrale constitue depuis toujours un excellent outil pour intégrer l'apprentissage dans une activité originale, motivante. C'est sur cette conviction par mon expérience pédagogique que réside le choix de faire une approche didactique de théâtre sur le développement de la motivation pour la langue étrangère et par la valorisation personnelle et du groupe.

Le théâtre-un outil pédagogique

Il est donc évident que le théâtre a un rôle important à jouer dans ce type d'enseignement. Outre les bénéfices liés à la pratique du théâtre en langue maternelle (par exemple ceux concernant l'important travail de mémorisation et l'expérience en groupe et face à un public), l'activité théâtrale en classe de FLE peut apporter du vécu aux élèves et ainsi leur faire ressentir réellement quelle est la fonction d'une langue. Je considère que les pratiques théâtrales représentent un instrument essentiel en classe, ce sont celles qui apportent une certaine magie et qui facilitent le travail des enseignants. L'expérience éducative m'a montré, au cours des années, que les méthodes modernes et les pratiques théâtrales font la classe plus attrayante et les élèves se montrent plus intéressés par ce type d'activités.

Voici les différentes étapes et les objectifs :

- 1ère étape : découvrir l'auteur de la pièce étudiée
- 2ème étape : découvrir la pièce
- 3ème étape : se familiariser avec le lexique du théâtre
- 4ème étape : visionner la vidéo d'une mise en scène de la pièce
- 5ème étape : apprendre à argumenter
- 6ème étape : partager ses impressions sur la mise en scène
- 7ème étape : apprendre à écrire une critique
- 8ème étape : rédiger une critique et la publier

Jusqu'à maintenant j'ai parlé du théâtre du point de vue théorique, mais maintenant il est arrivé le moment de parler de **la pratique du théâtre**, de la manière dans laquelle on l'emploie proprement-dit pendant la classe.

C'est là que **le théâtre fait la différence**, à mon avis, car tout à travers cette méthode les apprenants reçoivent à part des compétences précises, une sorte de confiance entre eux en français sans se soucier de réfléchir à ce qu'ils prononcent.

Dans ma recherche, j'ai voulu investiguer l'effet des pratiques théâtrales quant aux résultats obtenus par les élèves, mais aussi quant à leur motivation pour l'apprentissage de la langue française.

Comme tout enseignant, je désire offrir à mes élèves les meilleures leçons et c'est justement pour cela que j'ai recouru au théâtre, comme outil pédagogique. On continue en disant qu'un bon enseignant sait qu'il faut employer diverses méthodes pour que les classes de français soient plus attrayantes, pour que le processus d'apprentissage s'améliore et encore pour que la motivation augmente.

Permettez-moi maintenant de vous inviter à la découverte de quelques-unes des activités que j'ai employées pendant toute cette période d'expérimentation et qui ont fait preuve de réels bénéfices. Ces structures ludiques sont, à mon avis, adaptables à plusieurs types de leçons et je veux en même temps encourager les enseignants à personnaliser ces activités, à s'en réjouir avec leurs élèves.

Le jeu de rôle / La dramatisation

La durée : 10-15 minutes ou plus

Le but : développement de la compétence de communication (par l'emploi du vocabulaire thématique)

Les matériels employés : accessoires pour les situations proposées

C'est une méthode active-participative, basée sur la simulation d'une situation. Par l'entremise de cette activité on essaie de développer les compétences langagières ou plus précisément la compétence de production de messages oraux ou écrits. Les participants à cette activité, nommés des acteurs, interprètent certains rôles, déjà donnés ou composés par eux-mêmes. Ils doivent aussi adapter leur langage et comportement en fonction des règles du jeu, de la consigne donnée et des objectifs à atteindre par cette activité. Pour avoir une finalité précise, on peut avoir des supports variés, tels : images, bandes dessinées, documents authentiques (sonores, écrits), etc. Donc, par le jeu de rôle on met en scène une situation et l'enseignant devient le metteur en scène. Ce qui est important est le fait que tout cela se fait dans un climat ludique et harmonieux, chose qui stimule la motivation des apprenants. En outre, je passe plus de temps avec eux sans faire toujours de la grammaire. Les consignes proposées en classe ont été :

- Vous avez un nouveau portable et vous êtes vraiment satisfaits, enthousiastes de cette chose. Vous la partagez à votre meilleur ami. Il/ elle a tout à fait la même passion que vous. Exprimez vos sentiments. Imaginez le dialogue.
- Relater un événement au passé/ au présent ou au futur en employant aussi des mots du vocabulaire thématique de la pièce de théâtre « L'Invité ».

Reordonner les mots

La durée : 10 minutes

Les buts : développement de la compétence de communication et consolidation de l'interrogation.

Les matériels employés : cahiers, craie, tableau noir

Cette activité envisage l'emploi des expressions d'un acte de langage et la compétence employée est la compréhension d'un document écrit. Le professeur écrit au tableau noir des mots en désordre qui forment une interrogation. D'abord, il rappelle la formation de l'interrogation. Les apprenants doivent lire attentivement les mots et ensuite remettre les groupes de mots suivants dans l'ordre pour constituer une phrase. Ils copient les phrases dans leurs cahiers après les avoir lues à haute voix. Ce type d'approche grammaticale aide à l'acquisition de la langue et l'apprenant conçoit davantage la grammaire comme un véritable outil au service de son apprentissage.

Le puzzle

La durée : 5-10 minutes

Le but : emploi du vocabulaire thématique

Les matériels employés : des feuilles de papier coloriées

Le puzzle est bien connu et à la fois aimé par les enfants. Le type de puzzle proposé maintenant envisage l'emploi des expressions d'un acte de langage et la compétence employée est la compréhension d'un document écrit. Cette activité permet donc une exploitation originale d'une leçon eue récemment en classe.

Je veux aussi démontrer la différence entre les deux épreuves après avoir travaillé différemment et les moyennes par classes pour l'évaluation formative. Voilà donc les premiers chiffres qui démontrent la valeur, les bénéfices évidents des activités théâtrales. **La moyenne de cette fois-ci a été 6,76.**

Oui, c'est une mission accomplie, je peux déclarer ma satisfaction à l'égard de cette tâche : j'ai réussi à augmenter l'intérêt, la motivation pour l'apprentissage de la langue française.

En guise de conclusion, je peux dire que **l'emploi des activités théâtrales au groupe d'élèves pendant la période d'expérimentation a contribué à l'amélioration considérable du vocabulaire des apprenants.** En plus, ces activités ont transformé l'apprentissage dans un réel plaisir et les élèves sont devenus plus intéressés à l'apprentissage de la langue française, plus motivés et plus enthousiastes.

Il est bien évident que mon étude de recherche confirme le fait que l'emploi des activités théâtrales me fait avoir un processus d'enseignement beaucoup plus efficace et un impacte positif sur les acquisitions des élèves.

BIBLIOGRAPHIE

1. Barlow, Michel, Le travail en groupe des élèves, Armand Colin, Paris, 2000.
2. Bertrand, Dominique, Lire le théâtre classique, Dunod, Paris, 1999.
3. Biard, Jacqueline, Didactique du texte littéraire, Éditions, Nathan, Paris, 1993.
4. Bourgeois, Étienne Gaétane, Apprendre et faire apprendre, Éditions PUF, 2011.
5. Cuq, Jean.-Pierre, Dictionnaire de didactique du français langue étrangère et seconde, Clé International, Paris, 2003.
8. Laurens, V., Le théâtre et l'apprentissage du français, La Cimade, Paris, 2005

JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ELEVII CU CES

Maistru instructor – Lupu Grațîela Alexandra
Liceul Tehnologic de Turism Călimănești, Vâlcea

Inteligența emoțională reprezintă una dintre competențele esențiale pentru adaptarea socială și succesul personal al copiilor, în special pentru cei cu cerințe educaționale speciale (CES). Dezvoltarea abilităților de recunoaștere, înțelegere și gestionare a emoțiilor proprii și ale celorlalți contribuie semnificativ la creșterea stimei de sine, îmbunătățirea relațiilor interpersonale și facilitarea integrării sociale a acestor elevi.

În cazul copiilor cu cerințe educaționale speciale (CES), educația socio-emoțională capătă valențe terapeutice, devenind un instrument esențial în depășirea barierelor cognitive, comportamentale și de comunicare. Abilitățile socio-emoționale reprezintă un factor protector important, care poate compensa unele dintre dificultățile cu care se confruntă acești copii și poate facilita integrarea lor în comunitatea școlară și, ulterior, în societate. Stimularea inteligenței emoționale prin activități specifice, adaptate particularităților individuale, contribuie la construirea rezilienței, la dezvoltarea autonomiei personale și la îmbunătățirea calității vieții acestor elevi.

Activitățile ludice prezentate în continuare oferă cadrul ideal pentru exersarea competențelor emoționale într-un mediu sigur și stimulativ, permițând copiilor cu CES să exploreze universul complex al emoțiilor și să dezvolte strategii eficiente de reglare emoțională. Prin joc, învățarea devine o experiență naturală și plăcută, iar barierele emoționale și cognitive se diminuează treptat, deschizând calea către o dezvoltare armonioasă și echilibrată.

1. Cum te simți astăzi? (activitate pentru identificarea emoțiilor)

Se realizează împreună cu copilul sau cu un grup de copii, prezentând o carte cu imagini sau un poster cu diferite fețe ce exprimă emoții diverse. Fețele se pot decupa din reviste, ziare, sau se pot desena și se lipesc într-un caiet sau pe o coală mare de hârtie.

În timp ce realizați acest lucru, întrebați copilul ce emoție crede el că reprezintă o față sau alta, și invitați-l să redea chiar el o emoție la alegere. Putem lăsa copilul să realizeze, periodic, în jurnal, un colaj cu astfel de fețe, în funcție de cum se simte în acea zi sau în săptămâna ce a trecut.

Acest exercițiu simplu îi va dezvolta copilului abilitatea de a identifica și înțelege mai bine stările emoționale ale celor din jur, interpretând mai ușor limbajul corpului sau al feței. De asemenea, se va obișnui să-și identifice propriile stări emoționale, iar prin realizarea acestei activități creative se va elibera de emoțiile negative, își va crește stima de sine și va gândi și acționa pozitiv.

Emoții fundamentale și opuse:

- Bucurie – Tristețe
- Încredere – Dezgust
- Frică – Mânie
- Surpriză – Anticipație

2. Cărți de joc cu emoții

Se realizează un pachet de cărți de joc cu chipuri, decupate din reviste sau imprimate, ce exprimă diverse emoții. Se folosesc pentru aceeași emoție (exemplu: tristețe) chipuri de copii, femei, bărbați, astfel încât să avem mai multe cărți de joc ce exprimă același tip de emoție.

Cărțile de joc se pot lamina sau lipi pe cartonașe, pentru a fi mai rezistente. Cu aceste cărți putem desfășura mai multe activități, cum ar fi:

- Să grupăm împreună cu copilul toate cartonașele ce exprimă același tip de emoție
- Să extragem, pe rând, câte un cartonaș din pachet și să mimăm emoția extrasă
- Să extragem o carte de joc și să povestim o situație în care am trăit acea emoție

Alcătuim încă un set de cartonașe ce descriu fiecare câte o situație care ar putea provoca diferite emoții. Apoi copilul va potrivi cărțile de joc cu emoții cu cele ce reprezintă situațiile respective

Exemple de situații:

- Cineva primește un cadou
- O persoană fuge de un pericol
- Ești călcat pe picior sau te lovești
- Ți-a căzut înghetata pe care tocmai ai primit-o
- Turnul de cuburi pe care l-ai construit este dărâmat de un coleg
- Nimeni nu vrea să se joace cu tine la școală
- Ești lăudat de toți colegii de școală pentru o reușită
- Cineva îți ia un obiect preferat fără să-ți ceară voie

3. Să ghicim emoțiile celorlalți

În clasă sau când ieșim cu copiii în parc, la magazin, pe stradă, putem să ne distrăm ghicind împreună ce simt oamenii privindu-le mimica feței, mersul sau gesturile și postura corpului, sau ascultând tonul vocii.

Putem să-i întrebăm pe copii: „Cum arată fața celui om?” sau „Ascultă-i vocea, cum crezi că se simte?”, sau „Uite cum își ține capul aplecat acea femeie și merge foarte greu/încet, ce crezi că simte?”, etc.

4. Nu sunt de acord cu tine

Gândirea critică și autonomă, precum și capacitatea de a argumenta o afirmație, sunt competențe de bază la orice vârstă, ce pot fi antrenate cu succes în copilărie.

Jocul „Nu sunt de acord cu tine” presupune adresarea unor întrebări care fac referire la preferințele personale ale copilului. De exemplu, îi putem adresa întrebarea „Ce carte ai citit recent și ți-a plăcut?”, iar el va răspunde, poate, „Rățușca cea urâtă” sau o altă întrebare referitoare la o activitate plăcută și preferată de copil.

Pasul următor este să încercați să-l provocați cu un răspuns care să-i contrazică punctul de vedere: „Este o carte mai puțin reușită, nu înțeleg de ce ți-a plăcut”, sau „Cum îți poate plăcea să te joci la calculator sau să pictezi o floare?”. Sarcina copilului este să încerce să argumenteze de ce o consideră o carte bună.

Indiferent de întrebare, jocul îi învață pe copii să-și apere punctul de vedere și să învețe să-și argumenteze opiniile, să fie motivați, creativi și siguri pe ei.

5. Inventatul de povești

Acest joc este foarte eficient în dezvoltarea imaginației. Scopul este să oferiți copilului un set de termeni aparent fără nicio legătură între ei și să-l provocați să inventeze o poveste care să îi conțină.

De exemplu: pădure, roată, ceai, mașină, val, lună, invidie, blană, tavan și zăpadă. Vă va surprinde cât de inspirat, amuzant și creativ poate fi un copil care acceptă provocarea!

6. Jocul complimentelor

Acest joc se adresează unui grup de copii, o clasă de elevi așezați în cerc. Fiecare jucător trebuie să spună câteva cuvinte frumoase copilului de lângă el, privindu-l în ochi.

Copilul care primește complimentele, cuvintele frumoase, trebuie să își manifeste recunoștința și să facă același lucru pentru următorul copil de lângă el. Dacă este nevoie, se intervine cu exemple ajutătoare, oferind complimente și cuvinte magice copilului care începe jocul.

Exprimarea în cuvinte a aprecierii pentru cei din jur este o artă ce poate fi deprinsă de la vârste fragede, iar copiii își dezvoltă astfel empatia, recunoștința și inteligența emoțională.

Concluzie

Activitățile ludice prezentate reprezintă instrumente valoroase în arsenalul pedagogic al cadrelor didactice și părinților care lucrează cu elevi cu cerințe educaționale speciale. Prin intermediul acestor jocuri aparent simple, se construiește treptat fundația unei dezvoltări emoționale sănătoase, oferind copiilor limbajul și instrumentele necesare pentru a naviga în complexitatea propriilor emoții și a relațiilor sociale. Beneficiile acestor activități depășesc sfera emoțională, contribuind la îmbunătățirea comunicării, a creativității și a abilităților cognitive. Este esențial să înțelegem că inteligența emoțională nu este un lux educațional, ci o componentă fundamentală a dezvoltării armonioase a oricărui copil, cu atât mai mult în cazul celor cu cerințe speciale. Investiția de timp și energie în cultivarea acestor competențe va aduce roade pe termen

lung, pregătind elevii nu doar pentru succesul academic, ci și pentru provocările vieții de adult, unde abilitățile emoționale și sociale reprezintă adesea cheia adaptării și împlinirii personale.

Bibliografie

1. DANIEL GOLEMAN, Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001
2. MIHAELA ROCO, Creativitatea și inteligența emoțională, Editura Polirom, Iași, 2001
3. CECILIA SAS (coord.), Cunoașterea și dezvoltarea competenței emoționale, Editura Universității din Oradea, 2010
4. JEANNE SEGAL, Dezvoltarea inteligenței emoționale, Editura Teora, 2000

DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR SOCIALE ȘI EMOTIIONALE ÎN EDUCAȚIE: O PRIORITATE PENTRU SUCCESUL PERSONAL ȘI PROFESIONAL

Maistru instructor – Lupu Grațela Alexandra
Liceul Tehnologic de Turism Călimănești, Vâlcea

În ultimii ani, s-a accentuat recunoașterea importanței dezvoltării competențelor sociale și emoționale în mediul școlar. Aceste competențe sunt considerate critice pentru succesul elevilor nu doar în domeniul educațional, ci și în ceea ce privește angajarea, sănătatea mintală și comportamentul social. Prin intermediul unor abilități precum comunicarea, empatia și cooperarea, elevii își pot îmbunătăți performanța academică, pot construi relații sănătoase și pot contribui la o societate mai echilibrată.

Studii longitudinale, precum cele realizate de Jones, Greenberg și Crowley (2015), au evidențiat că abilitățile socio-emoționale măsurate încă din grădiniță prezic succesul în diverse aspecte ale vieții, inclusiv în evitarea activităților criminale și a consumului de substanțe. De asemenea, cercetările lui Durlak et al. (2011) au arătat că programele SEL (*Social and Emotional Learning*) pot reduce comportamentele problematice și îmbunătăți performanța academică. Potrivit unui studiu realizat de Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), elevii care participă la programe de învățare socială și emoțională (SEL) obțin cu 11% mai multe puncte în testele standardizate și își îmbunătățesc comportamentele sociale și emoționale.

Angajatorii moderni recunosc tot mai mult importanța abilităților sociale și emoționale în succesul profesional al indivizilor. Capacitatea de a comunica eficient, de a lucra în echipă și de a rezolva conflicte devine din ce în ce mai valorizată în mediul de lucru contemporan. Competențele sociale și emoționale acoperă o gamă largă de abilități, incluzând comunicarea verbală și non-verbală, cooperarea, ascultarea activă, empatia, rezolvarea conflictelor, capacitatea de a construi și menține relații, responsabilitatea socială.

Deficiențele comune de abilități sociale observate la elevi includ:

- lipsa clarității în exprimare, dificultăți în formularea ideilor într-un mod coerent și structurat.
- frică sau disconfort atunci când trebuie să vorbească în fața unui grup,
- dificultăți în ajustarea modului de comunicare în funcție de interlocutor
- lipsa de concentrare îi împiedică să acorde atenție completă interlocutorului
- nu pun suficiente întrebări pentru a înțelege complet ceea ce se spune, ceea ce duce la neînțelegeri.
- dificultăți în recunoașterea emoțiilor altora
- dificultăți în a-și gestiona emoțiile, în special în situații tensionate unii dintre ei reacționând impulsiv
- întâmpină dificultăți în a rămâne calmi în fața provocărilor și conflictelor
- unii elevi pot fi reticenți în a contribui activ la munca în echipă
- nu arată suficient respect pentru ideile și contribuțiile colegilor lor
- sunt reticenți în a accepta și a se adapta la schimbări
- dificultăți în a-și exprima opiniile și nevoile într-un mod ferm, dar respectuos.
- dificultăți în a negocia și a ajunge la compromisuri eficiente.
- întârzie în îndeplinirea sarcinilor și obligațiilor la timp.
- nu arată suficientă implicare și devotament față de activitățile de grup.

Abordări eficiente pentru predarea competențelor sociale

- Crearea unui mediu de învățare pozitiv și incluziv
- Instruirea directă a abilităților sociale, folosind resursele multimedia
- Utilizarea feedbackului constructiv și a suportului constant
- Integrarea abilităților sociale în rutinele și activitățile zilnice
- Crearea unor oportunități de a învăța și de a-și exersa abilitățile sociale. = cluburi școlare, echipa de teatru a liceului,
- Servicii comunitare, voluntariat

- Activități informale pentru a încuraja socializarea și construirea relațiilor.
- Crearea unui colț de liniște în clasă unde elevii se pot retrage pentru a se calma
- A încuraja elevii să își exprime emoțiile și gândurile prin desen sau alte forme de artă.

Activități și strategii la clasă pentru dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în școală

Comunicare verbală și nonverbală

- prezentări orale.
- discuții structurate: de exemplu, „Cum ai petrecut weekendul?” sau „Ce înseamnă pentru tine prietenia?”.
- dezbateri pe teme variate, unde elevii să-și exprime și să-și argumenteze punctele de vedere.
- crearea unui blog sau a ține un jurnal; elevii timizi pot găsi în blogging o modalitate de a se exprima deschis și de a-și dezvolta încrederea în sine.

Ascultare activă

- sesiuni de întrebări și răspunsuri în care elevii să-și asculte colegii și să răspundă adecvat.
- elevii își pot intervieva colegii pe teme relevante pentru disciplina studiată.
- activități unde elevii să-și spună poveștile unul altuia și să ofere feedback pe baza celor auzite.

Empatie și înțelegere

- jocuri de rol pentru a ajuta elevii să înțeleagă și să simtă ce simt alții.
- implicarea elevilor în activități de voluntariat pentru a-i ajuta să înțeleagă și să empatizeze cu nevoile altora.

Reglarea emoțională

- exerciții de relaxare
- discuții deschise despre gestionarea emoțiilor.
- a încura elevii să țină jurnale în care să-și noteze sentimentele și modul în care le gestionează reprezintă o oportunitate de auto-reflecție și de clarificare a sentimentelor personale.
- exerciții de mindfulness și meditație pentru a-i ajuta pe elevi să-și regleze emoțiile.

Lucru în echipă

- proiecte care necesită colaborare.

Jocuri de echipă

- activități de tip team-building, cum ar fi construirea unor structuri din materiale limitate.
- schimb de idei.
- sesiuni de brainstorming pe teme specifice.
- ateliere creative

Sprijin social

- grupuri de studiu unde elevii să-și ofere suport reciproc.

Competiție sănătoasă

- provocări care să motiveze elevii să-și depășească limitele.
- organizarea de concursuri pe diverse teme academice, încurajând participarea și recunoașterea meritelor.
- participarea la competiții sportive care să promoveze fair-play-ul și respectul reciproc.

Respect pentru diversitate

- proiecte care să exploreze diferite culturi, tradiții și perspective, prin cercetare și prezentări.
- invitați în clasă speakeri din diverse medii culturale și profesionale.

Incluziune socială

- discuții și activități despre importanța incluziunii și respectului pentru toți colegii.

Dezvoltarea abilităților de negociere - a argumenta punctul de vedere, a ajunge la un acord într-o conversație sau situație conflictuală.

În concluzie, dezvoltarea competențelor sociale și emoționale este esențială pentru succesul elevilor atât în școală, cât și în viața personală și profesională. Integrarea acestor competențe în curriculum și promovarea lor prin diverse activități educaționale poate avea un impact pozitiv pe termen lung.

Învățătorii și profesorii au puterea de a inspira și modela o generație de tineri pentru a construi o societate mai empatică, mai echilibrată și mai prosperă. În cele din urmă, aceasta este moștenirea cea mai valoroasă pe care o putem lăsa viitorului.

Bibliografie

Elias, M. J., Tobias, S. E., Friedlander, B. S., (2002), Inteligența emoțională în educația copiilor, Editura Curtea Veche, București
Goleman, D. , (2008), Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București
Roco, M., (2001), Creativitate și inteligență emoțională, Editura Polirom, Iași

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Autor:

Prof. Lutescu Corina Nicoleta – Școala Gimnazială “I. Al. Bratescu – Voinesti”

Rezumat:

În contextul unei societăți aflate într-o continuă schimbare, inteligența emoțională devine un pilon esențial în construcția unei educații echilibrate, care să răspundă atât nevoilor individuale ale elevilor, cât și provocărilor colective ale lumii contemporane. Articolul analizează importanța dezvoltării competențelor emoționale în rândul elevilor și cadrelor didactice, evidențiind legătura directă dintre inteligența emoțională, performanța școlară și starea de bine generală. Se propun direcții de acțiune și exemple de bune practici aplicabile în mediul școlar.

Cuvinte-cheie:

inteligență emoțională, educație echilibrată, competențe socio-emoționale, școală incluzivă, dezvoltare personală, bunăstare

Introducere

Educația secolului XXI presupune mai mult decât transmiterea de cunoștințe academice. Trăim într-o eră a interconectării, a presiunii informaționale și a incertitudinii, în care abilitățile socio-emoționale devin esențiale pentru o viață echilibrată și productivă. În acest context, inteligența emoțională (IE) se impune ca o competență-cheie în procesul educațional, contribuind la formarea unor indivizi empatici, responsabili, capabili să gestioneze stresul, conflictele și relațiile interumane.

Inteligența emoțională – concept și relevanță în educație:

Termenul de „inteligență emoțională” a fost popularizat de Daniel Goleman și include capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a relaționa eficient cu ceilalți. În mediul școlar, acest concept capătă o importanță deosebită prin influența sa asupra:

- climatului educațional,
- relațiilor dintre elevi și profesori,
- motivației pentru învățare,
- prevenirii comportamentelor problematice.

Copiii care beneficiază de sprijin în dezvoltarea emoțională manifestă o mai mare adaptabilitate, un nivel crescut de implicare școlară și o capacitate superioară de a face față provocărilor sociale.

Necesitatea integrării inteligenței emoționale în curriculumul școlar:

Educația tradițională a pus accent, preponderent, pe dezvoltarea cognitivă. Astăzi, însă, echilibrul între dezvoltarea cognitivă și cea emoțională este fundamental. Numeroase studii demonstrează că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională obțin rezultate mai bune la școală și au o viață personală și socială mai armonioasă.

Integrarea IE în procesul educațional se poate realiza prin:

- introducerea unor activități de dezvoltare personală și autocunoaștere;
- promovarea empatiei și a comunicării non-violente;
- exersarea capacității de gestionare a emoțiilor negative;
- programe de consiliere și mentorat adaptate vârstei elevilor.

Rolul profesorului în dezvoltarea inteligenței emoționale:

Profesorul nu mai este doar un furnizor de informații, ci și un facilitator al dezvoltării emoționale. El are misiunea de a crea un mediu securizant, în care fiecare copil să se simtă văzut, auzit și valorizat.

Formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul inteligenței emoționale ar trebui să devină o prioritate în politicile educaționale, pentru a le oferi resursele necesare gestionării diversității emoționale din clasă și susținerii unei culturi a respectului și incluziunii.

Exemple de bune practice:

1. Jurnalul emoțiilor – utilizat la începutul orelor pentru a încuraja elevii să își exprime starea de spirit.
2. Cercul siguranței emoționale – activități de grup pentru dezvoltarea empatiei și încrederii.
3. Proiecte transdisciplinare – în care elevii colaborează, învață să negocieze și să-și gestioneze emoțiile.
4. Tehnici de mindfulness și respirație conștientă – utile pentru reducerea stresului și creșterea atenției.

Concluzii:

Într-o lume în continuă transformare, inteligența emoțională nu mai este un lux, ci o necesitate. Promovarea acesteia în cadrul educației contribuie la formarea unor tineri echilibrați, empatici și pregătiți să devină cetățeni activi ai societății contemporane.

Este responsabilitatea noastră, ca dascăli, să recunoaștem potențialul emoțional al fiecărui elev și să creăm contexte de învățare care să-l valorifice, în echilibru cu dezvoltarea cognitivă.

Bibliografie (stil APA)

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
2. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.

3. Elias, M. J., Zins, J. E., & Weissberg, R. P. (2000). Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators. ASCD.
4. OECD. (2015). Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills. OECD Publishing.
5. CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). Core SEL Competencies. <https://casel.org>

Importanța introducerii unui opțional de comunicare în limba română pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la elevii din clasa a II-a

Maier Nicoleta

Liceul de Informatică "Tiberiu Popoviciu", Cluj-Napoca

Introducerea unui opțional de comunicare în limba română pentru elevii din clasa a II-a contribuie semnificativ la dezvoltarea inteligenței emoționale, deoarece le oferă copiilor un cadru structurat în care învață să-și exprime clar sentimentele, să înțeleagă emoțiile celor din jur și să comunice eficient. La această vârstă, elevii își formează abilitățile fundamentale de relaționare, iar prin exerciții adaptate vârstei – precum jocuri de rol, povești cu tâlc emoțional, discuții despre stările sufletești ale personajelor – ei își dezvoltă empatia, autocontrolul și încrederea în sine. Comunicarea verbală și nonverbală în limba maternă devine astfel nu doar un mijloc de exprimare, ci și un instrument de formare a unei gândiri echilibrate și a unor relații sănătoase cu ceilalți.

În contextul educațional actual, formarea copiilor nu ar trebui să se limiteze doar la transmiterea de cunoștințe academice, ci să includă și dezvoltarea inteligenței emoționale, o componentă esențială a echilibrului psihic și a succesului relațional. Introducerea unui opțional de comunicare în limba română, adaptat vârstei elevilor din clasa a II-a, ar fi un pas semnificativ în acest sens, deoarece literatura pentru copii oferă un cadru ideal pentru a discuta despre emoții, valori, empatie și comportamente sociale adecvate.

În primul rând, poveștile oferă copiilor exemple clare de comportamente pozitive sau negative și consecințele acestora, contribuind la dezvoltarea empatiei și a spiritului critic. De exemplu, în *„Ursul păcălit de vulpe”*, elevii pot discuta despre încrederea naivă a ursului și violența vulpii. Prin întrebări simple precum *„Cum s-a simțit ursul când a fost păcălit?”* sau *„Cum ne simțim noi când cineva ne păcălește?”*, copiii învață să recunoască și să exprime propriile emoții.

În al doilea rând, poveștile susțin înțelegerea diferențelor dintre oameni și încurajează acceptarea și aprecierea acestora. În *„Fata babei și fata moșneagului”*, copiii observă cum bunătatea și respectul sunt răsplătite, iar răutatea și egoismul sunt sancționate. Acest mesaj poate

fi folosit pentru a discuta despre importanța comportamentului pozitiv și a alegerilor morale în viața de zi cu zi.

De asemenea, poveștile stimulează dialogul și dezvoltarea vocabularului emoțional. În „*Pungața cu doi bani*”, cocoșul este un personaj curajos și perseverent. Discuțiile pot porni de la întrebări precum: „Cum se simțea cocoșul când era tratat nedrept?”, „Cum a reușit să-și rezolve problema?”, antrenând copiii să vorbească despre frustrări, dreptate și curaj.

Poveștile clasice pot fi și un punct de plecare pentru a învăța despre **frică, speranță, tristețe sau bucurie**. În „*Hansel și Gretel*”, frica de necunoscut, dorul de părinți și curajul în fața pericolului sunt teme importante. Prin reflecții ghidate, elevii pot învăța cum să gestioneze emoții precum frica sau nesiguranța.

Totodată, poveștile cu personaje persecutate dar puternice emoțional, cum sunt „*Cenușăreasa*” și „*Albă ca Zăpada*”, oferă exemple de reziliență, speranță și încredere în sine, calități esențiale pentru echilibrul emoțional al copiilor.

În „*Harap Alb*”, tema prieteniei, a încrederii și a curajului este esențială. Elevii pot discuta despre cum Harap Alb își depășește temerile și învață să aibă încredere în ceilalți, lecții valoroase pentru dezvoltarea socială și emoțională.

„*Rățușca cea urâtă*” este o poveste profundă despre autoacceptare și transformare. Prin discuții despre tristețea respingerii și bucuria regăsirii de sine, elevii pot învăța să-și recunoască emoțiile și să respecte diferențele dintre oameni.

În „*Motanul încălțat*”, copiii descoperă cum istețimea, încrederea în sine și perseverența pot schimba destinul. Povestea este utilă pentru a discuta despre motivație, ambiție și optimism. „*Cei trei purceluși*” oferă prilejul de a vorbi despre consecințele alegerilor și despre responsabilitate. Fiecare purceluș trăiește emoții diferite în funcție de propriile decizii – un exercițiu excelent pentru a reflecta asupra gestionării greșelilor.

„*Ciuboțelele ogarului*” este o poveste sensibilă despre empatie, sacrificiu și iubire față de animale, teme esențiale pentru cultivarea unei inteligențe emoționale sănătoase.

În fine, „*Amintiri din copilărie*” de Ion Creangă, prin umorul și sinceritatea cu care sunt prezentate emoțiile copilăriei, este ideal pentru a-i ajuta pe elevi să înțeleagă cum pot vorbi liber despre ceea ce simt și cum pot învăța din propriile greșeli.

Având în vedere argumentele prezentate și relevanța poveștilor clasice în dezvoltarea psihologică a copiilor, este evident că introducerea unui opțional de comunicare în limba română,

centrat pe formarea competențelor emoționale, nu este doar o inițiativă benefică, ci o necesitate în contextul educației contemporane. În primii ani de școală, copiii se află într-un moment esențial al formării caracterului și personalității lor. În această etapă timpurie, învățarea limbajului emoțiilor, cultivarea empatiei, a cooperării și a exprimării sănătoase a trăirilor devin fundamentale pentru echilibrul lor interior și pentru relaționarea armonioasă cu ceilalți.

Literatura pentru copii – prin structura sa accesibilă, prin mesajele morale clare și prin bogăția de situații afective – reprezintă un canal ideal de comunicare și reflecție. Exemplele prezentate, extrase din basme, povești și amintiri, demonstrează că fiecare text literar poate deveni o oglindă a lumii interioare a copilului și o punte de legătură între cuvânt, gândire și emoție.

Astfel, un opțional de comunicare în limba română construit pe o astfel de fundamentare ar sprijini dezvoltarea unei generații de copii nu doar competenți academic, ci și conștienți de propriile emoții, încrezători în exprimarea lor și capabili să construiască relații autentice și sănătoase. Într-o societate din ce în ce mai orientată spre performanță și tehnologie, o astfel de inițiativă educațională are potențialul de a readuce în centrul formării copilului ceea ce este esențial: umanitatea.

Bibliografie:

1. **Goleman, Daniel.** *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing, 2008.
2. **Dulamă, Maria-Eliza.** *Didactica lecturii și a textelor literare pentru copii*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană, 2000.
3. **Cucoș, Constantin.** *Psihopedagogie*. Iași: Polirom, 2014.
4. **Pânișoară, Georgeta & Pânișoară, Ion-Ovidiu.** *Comunicarea eficientă*. Iași: Polirom, 2010.
5. **Bettelheim, Bruno.** *The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales*. New York: Vintage Books, 1976.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional în educația contemporană

Mălăeștean Camelia, Școala Gimnazială Nicolae Groza Fibiș

Contextul educațional actual, complex și dinamic, în care elevii se confruntă cu provocări multiple – de la presiunea performanței academice la influențele rețelelor sociale și instabilitatea emoțională generată de evenimente globale – face ca inteligența emoțională să devină un pilon fundamental în procesul de învățare și dezvoltare. Dacă în trecut accentul principal era pus pe acumularea de cunoștințe și pe dezvoltarea competențelor intelectuale, astăzi educația modernă recunoaște necesitatea integrării dimensiunii emoționale ca parte esențială a formării unui individ echilibrat, empatic și adaptabil.

Inteligența emoțională, un concept popularizat de Daniel Goleman, presupune abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și capacitatea de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți. Este formată din cinci componente principale: autocunoașterea, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale. Aceste competențe sunt esențiale nu doar în viața personală, ci și în contextul educațional, unde relațiile interpersonale, motivația pentru învățare și gestionarea emoțiilor influențează semnificativ performanța școlară. Inteligența emoțională poate fi măsurată folosind o varietate de instrumente și teste, denumite uneori teste EQ (de la „Emotional Quotient”), care sunt concepute pentru a evalua diferite aspecte ale capacităților emoționale ale unei persoane.

Elevii care își dezvoltă inteligența emoțională reușesc să gestioneze mai bine stresul, conflictele și provocările școlare. Ei învață să își exprime emoțiile într-un mod adecvat, să empatizeze cu colegii și să colaboreze eficient. De exemplu, un elev care înțelege că frustrarea sau anxietatea pot fi gestionate prin respirație conștientă, prin comunicare deschisă sau prin căutarea sprijinului unui adult este mai pregătit să facă față dificultăților academice sau sociale.

Totodată, inteligența emoțională contribuie la formarea unei identități sănătoase și la dezvoltarea încrederii în sine. Într-un mediu educațional care valorizează exprimarea emoțiilor și ascultarea activă, elevii nu se tem să își exprime punctul de vedere sau să greșească, ceea ce favorizează învățarea autentică.

Profesorul are un rol esențial în formarea inteligenței emoționale a elevilor, atât prin modul în care interacționează cu aceștia, cât și prin modelul personal oferit. Un cadru didactic empatic, răbdător și capabil să gestioneze cu calm situațiile tensionate transmite, prin propriul comportament, lecții valoroase despre autoreglare și respect reciproc. Mai mult, profesorii care cultivă o relație pozitivă cu elevii – bazată pe încredere, comunicare deschisă și sprijin constant – contribuie la crearea unui climat educațional sigur și incluziv.

Activitățile de grup, proiectele colaborative, discuțiile deschise despre emoții, orele de consiliere sau chiar momentele de reflecție personală pot deveni contexte ideale pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în clasă. Prin integrarea acestor practici în rutina zilnică a școlii, se încurajează nu doar învățarea academică, ci și cea emoțională și socială.

Există o relație bidirecțională între climatul educațional și inteligența emoțională. Un climat educațional pozitiv este definit prin siguranță emoțională, respect, susținere, comunicare deschisă și colaborare între toți actorii implicați: elevi, profesori, părinți și conducerea școlii. Un astfel de climat stimulează motivația pentru învățare, reduce comportamentele distructive și favorizează incluziunea. Aici intervine și inteligența emoțională, care devine un catalizator al armoniei și al cooperării.

Pe de altă parte, un climat educațional tensionat, bazat pe autoritate rigidă, competiție excesivă sau lipsă de comunicare, inhibă exprimarea emoțiilor și blochează dezvoltarea sănătoasă a elevilor. Lipsa empatiei, ignorarea nevoilor emoționale ale elevilor sau atitudinile punitive pot genera anxietate, izolare sau chiar abandon școlar. De aceea, construirea unui mediu educațional sănătos presupune, în mod inevitabil, cultivarea inteligenței emoționale la toate nivelurile.

Deși unele școli includ programe de educație socio-emoțională, această dimensiune este adesea tratată ca opțională. Totuși, studiile arată că elevii care participă la astfel de programe își îmbunătățesc semnificativ comportamentul, performanța școlară și relațiile interpersonale. Prin urmare, integrarea sistematică a inteligenței emoționale în curriculumul național ar trebui să devină o prioritate în reforma educației. Aceasta nu înseamnă eliminarea rigurozității academice, ci completarea ei cu o abordare holistică, în care formarea caracterului și a echilibrului emoțional sunt la fel de importante ca rezultatele la matematică sau la limbi străine. O educație care dezvoltă și inima, nu doar mintea, este o educație completă.

În educația contemporană, inteligența emoțională este o necesitate fundamentală. Relația strânsă dintre dezvoltarea emoțională a elevilor și calitatea climatului educațional impune o regândire profundă a modului în care este conceput procesul de predare-învățare. Doar printr-o abordare empatică, echilibrată și centrată pe nevoile reale ale copiilor putem construi o școală modernă, incluzivă și eficientă. Într-un asemenea cadru, educația nu înseamnă doar cunoaștere, ci și conectare – cu sine, cu ceilalți și cu lumea în care trăim.

Bibliografie:

Daniel Goleman, Inteligența emoțională, New York Times bestseller, Ed. Curtea Veche, 2018

<https://institutulbrainmap.ro/ce-este-inteligenta-emotionala-cum-o-dezvoltam/>

<https://edict.ro/inteligenta-emotionala-la-adolescenti-studiu/>

<https://iteach.ro/experiencedidactice/cum-influenteaza-cadrul-didactic-inteligenta-emotionala-a-copiilor>

Educație pentru suflet și minte- rolul inteligenței emoționale în formarea copiilor

Profesor învățământ primar, Mănăilă Viorica

Școala Gimnazială "Ștefan Octavian Iosif" Tecuci, Galați

Într-o lume marcată de schimbări rapide, tehnologizare și interacțiuni complexe, educația nu mai poate avea ca unic obiectiv transmiterea de cunoștințe academice. Astăzi, dezvoltarea inteligenței emoționale devine un element esențial pentru formarea unor elevi capabili să facă față provocărilor vieții personale și profesionale. Inteligența emoțională oferă baza pentru o educație echilibrată, care îmbină raționalul cu emoționalul și formează cetățeni empatici, responsabili și adaptați cerințelor societății contemporane.

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a înțelege propriile emoții, de a le gestiona într-un mod constructiv și de a relaționa empatic cu cei din jur. Spre deosebire de inteligența cognitivă, care se referă la raționament și memorie, inteligența emoțională presupune autocunoaștere, echilibru interior și capacitatea de a construi relații sănătoase. În context educațional, dezvoltarea acestor abilități devine un fundament indispensabil.

Rolul inteligenței emoționale în educație urmărește îmbunătățirea relației profesor-elev, crearea unui climat pozitiv în școală, prevenirea conflictelor și reducerea bullyingului, precum și stimularea colaborării și a lucrului în echipă.

Argumente pentru integrarea educației emoționale în învățământul primar:

- Consolidarea stimei de sine- copiii care învață să își accepte emoțiile devin mai încrezători în propriile forțe. În învățământul primar, aceasta se traduce prin implicare activă la lecții, curaj de a pune întrebări și perseverență în rezolvarea sarcinilor.
- Prevenirea conflictelor și a bullying-ului -un copil care știe să-și exprime supărarea fără agresivitate și să înțeleagă punctul de vedere al celuilalt este mai puțin predispus la comportamente negative. Astfel, climatul clasei devine mai sigur și mai prietenos.
- Dezvoltarea abilităților de cooperare- activitățile de grup, proiectele și jocurile de colaborare îi învață pe copii să comunice, să își gestioneze frustrările și să își susțină colegii, competențe esențiale în orice comunitate.
- Adaptarea la schimbările din societate- trăim într-o lume în care presiunile sociale, stresul și incertitudinea sunt tot mai prezente. Dacă școala pregătește copiii să-și înțeleagă și să-și gestioneze emoțiile, le oferă un instrument de adaptare pe termen lung.

-Formarea unor adulți responsabili și empatici- investind în inteligența emoțională a copiilor de azi, pregătim generații care vor construi relații sănătoase, vor lua decizii echilibrate și vor contribui la o societate mai tolerantă.

Rolul cadrelor didactice este deosebit de important. Profesorul din învățământul primar este un model emoțional pentru copii. Un cadru didactic care își manifestă calmul, răbdarea și respectul față de elevi transmite nu doar informații, ci și modele de comportament. De aceea, este necesară formarea continuă a profesorilor în domeniul dezvoltării socio-emoționale.

În concluzie, promovarea inteligenței emoționale încă din clasele primare reprezintă o investiție fundamentală în echilibrul copiilor și în calitatea viitoarei societăți. O educație modernă nu poate ignora această dimensiune, deoarece un copil care înțelege cum să trăiască armonios cu sine și cu ceilalți este un copil pregătit nu doar să reușească la școală, ci și să trăiască frumos și cu sens.

Bibliografie:

1. *Gandirea creativă și critică în școală*, Russell Grigg, Helen Lewis, Editura Step by Step, 2021
2. *Ghid de dezvoltare emoțională*, Sorina Corneanu, Editura ROVIMED, 2017
3. *Cum să predai – Strategii didactice*, Phil Beadle, Editura DPH, 2021

Metode de dezvoltare a inteligenței emoționale la micii școlari

Prof. învă. primar Manda Adelina-Alexandrina
Col. Naț. "Traian Lalescu" Reșița

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea unei persoane de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a recunoaște și respecta emoțiile celorlalți. În cazul copiilor mici, dezvoltarea acestor abilități este esențială pentru formarea unui comportament echilibrat, pentru succesul în relațiile sociale și pentru o bună integrare școlară. Școala primară este perioada ideală pentru cultivarea inteligenței emoționale, deoarece în acești ani se conturează personalitatea copilului și se formează bazele comportamentelor viitoare.

Termenul de inteligență emoțională a fost popularizat de Daniel Goleman și include cinci componente-cheie:

1. *Conștientizarea de sine* – înțelegerea propriilor emoții.
2. *Autoreglarea* – capacitatea de a-ți controla reacțiile emoționale.
3. *Motivația personală* – dorința internă de a învăța și de a evolua.
4. *Empatia* – înțelegerea și simțirea emoțiilor celorlalți.
5. *Abilități sociale* – colaborarea, comunicarea și rezolvarea conflictelor

Dezvoltarea inteligenței emoționale la școlari mici are o deosebită importanță căci contribuie la reducerea comportamentelor agresive sau retrase, îmbunătățește relațiile dintre elevi și cu profesorii, crește motivația pentru învățare și reziliența în fața obstacolelor și nu în ultimul rând ajută la adaptarea emoțională în situații noi sau stresante.

Ca metode de dezvoltare a inteligenței emoționale la elevii din ciclul primar se pot enumera:

1. *Jocul de rol și dramatizarea*, ca o formă a jocului de rol, având un scenariu gata elaborat. Putem enumera ca avantaje ale aplicării acestei metode: activizarea elevilor din punct de vedere cognitiv, afectiv, acțional; sporirea gradului de înțelegere și participare activă a elevilor în cadrul activităților; asigurarea unui autocontrol al conduitelor; evidențierea modului corect sau incorect de comportare în anumite situații; formarea rapidă și corectă a convingerilor, atitudinilor și comportamentelor. Ca și dificultăți putem întâlni următoarele: poate fi o metodă mai greu de aplicat, pentru că presupune nu numai aptitudini pedagogice, ci și actoricești, regizorale la conducător, respectiv profesor; proiectarea și pregătirea acestei activități care durează de regulă 1-2 ore necesită timp și efort din partea profesorului, poate apărea o anumită devalorizare a jocului de rol (considerat ca ceva pueril); pot apărea blocaje emoționale în prelucrarea și interpretarea rolurilor de către elevi. Pentru o bună desfășurare, este necesar ca elevii să cunoască foarte bine povestirea, acest aspect fiind unul important în reușita aplicării metodei. Prin urmare, în cadrul altor activități anterioare, elevii vor acorda atenție deosebită conținutului, mai ales personajelor prezentate. O formă a dramatizării iubită de copii este carnavalul cu costume și interpretarea de roluri din basme și povești, din care se preiau scene și momente preferate de elevi și ajung înscenări proprii. Prin jocuri de rol, copiii învață să se pună în locul altora, să recunoască, avă emoțiile diferite și să reacționeze potrivit. De exemplu, scenete cu teme precum „Cum mă simt când pierd?” sau „Cum ajut un prieten trist?” sunt foarte utile.

2. *Povești și discuții ghidate*. Lectura de povești urmată de întrebări precum „*Tu cum te-ai fi simțit în locul personajului?*” dezvoltă empatia și înțelegerea emoțională. Profesorul poate încuraja exprimarea liberă a sentimentelor. Lectura are puterea de a evoca emoții puternice în copii. Pe măsură ce ei citesc, devin atașați emoțional de personaje și de întâmplările lor. Le simt fericirea, durerea și tot ceea ce se află între ele. Această conexiune emoțională servește drept catalizator pentru empatie, deoarece încep să înțeleagă și să rezoneze cu complexitatea emoțiilor umane. Prin intermediul literaturii, elevii învață că pot împărtăși peisaje emoționale comune, indiferent de

diferențele dintre ei în ceea ce privește trecutul sau circumstanțele. Această recunoaștere le va întări capacitatea de a empatiza cu ceilalți și de a se conecta cu experiențele lor emoționale.

3. *Jurnalul emoțiilor*. Conștientizarea emoțiilor proprii este primul pas în dezvoltarea inteligenței emoționale și este esențială când vine vorba de relațiile cu cei din jur și de echilibrul interior. Copilul poate ține un „jurnal al stărilor de spirit”, în care să noteze la sfârșitul fiecărei zile ce emoție/sentiment a trăit, ce s-a întâmplat atunci și ce a gândit pe moment, cum s-a simțit fizic (relaxat, tensionat, plin de energie, obosit etc.), ce a făcut, cum s-a simțit apoi și cum se simte în prezent. Acest exercițiu poate fi făcut și de adulți. Cu cât îi încurajăm pe copii să se gândească la emoțiile trăite și să le înțeleagă mai bine, cu atât mai ușor le va fi să nu se lase copleșiți de ele și să evite deciziile mai puțin fericite conduse de emoțiile puternice. În situația în care copilului îi este dificil să-și exprime emoțiile, poate fi ajutat cu o *Roată a emoțiilor*, fișă în format editabil ce se poate găsi aici <https://www.suntparinte.ro/activitate-in-familie/roata-emoțiilor#prettyPhoto>. În activitățile școlare o variantă a acesteia se regăsește aici <https://wordwall.net/ro/resource/1761966/roata-emoțiilor>, aceasta putând veni în ajutorul elevului în a-și exprima emoțiile. Pentru a-și forma un vocabular al emoțiilor și sentimentelor, un exercițiu foarte util poate fi crearea unui *Alfabet al emoțiilor* cu micii școlari.

4. *Tehnici de respirație și relaxare sunt* scurte exerciții de respirație profundă sau meditație ghidată pot ajuta copiii să-și controleze furia sau frustrarea, reducând impulsivitatea. Acestea se pot realiza cu copiii sub formă de joc: respirația „Balonul” (copilul se prefacă că umflă un balon imaginar; inspiră adânc pe nas, umflându-și burtica la fel ca un balon, apoi expiră pe gură, simulând dezumflarea balonului); respirația „Flori și Lumânări” (Copilul inspiră adânc mirosind o floare imaginară, apoi expiră lent, suflând într-o lumânare imaginară). Aceasta este o tehnică distractivă și ajută la focalizarea atenției. O altă tehnică de respirație extraordinară pentru copii este tehnica de respirație a balerinelor: Stând în picioare se inspiră numărând până la 1 și se expiră tot numărând până la 1. La expirare în momentul în care inspiră copilul se ridică ușor pe vârfuri și ridică brațele deasupra capului. La expirare, coboară călcâiele și mâinile pe lângă corp. Tehnica de o secundă este scurtă, eficientă și datorită mișcării care o însoțește este iubită de copii.

5. *Învățarea prin cooperare* încurajează ascultarea activă, respectul reciproc și capacitatea de negociere. Jocurile cooperative sunt ideale pentru a învăța răbdarea și comunicarea non-violentă. La ciclul primar învățarea prin cooperare promovează atât dezvoltarea abilităților sociale și cognitive ale elevilor, cât și îmbunătățirea rezultatelor școlare. Învățarea prin cooperare poate reduce anxietatea elevilor, deoarece aceștia se simt mai în siguranță și mai susținuți într-un grup. Practica pedagogică cunoaște numeroase activități și metode de învățare prin cooperare printre care: *Interviul, Caruselul, Poveștile noastre, Bingo!, Diamantul, Domino, Predarea reciprocă, metoda bulgărelui de zăpadă*.

6. *Feedback pozitiv și modelare comportamentală*. În engleză: **positive feedback**, este o tehnică, precum tehnica de întărire pozitivă și este folosit atât de către părinți, cât și de către cadrele didactice, fiindcă această tehnică aduce rezultate substanțiale și de lungă durată, mai ales în cazul copiilor cărora să se conformeze și să respecte regulile li se dă mai greu. Este necesar ca de fiecare dată când dorim să felicităm realizarea unui comportament corespunzător să oferim feedback pozitiv și să le recunoaștem eforturile în mod clar și deschis. Este necesar ca feedbackul să fie conform preferințelor și nevoilor fiecărui copil. Unii copii tind să favorizeze feedbackul oferit în privat, deoarece, de cele mai multe ori, se simt incomod atunci când sunt lăudați în fața altor persoane. Alți copii, din contra, preferă să primească feedback în fața altor persoane, deoarece, astfel, aceștia se simt valoroși când meritele sale sunt admise de către un număr mai mare de oameni. Unii copii preferă feedback-ul verbal, iar alții pe cel non-verbal. Feedbackul nonverbal oferit de obicei de cadre didactice constă în stickere, bilețele, însemnări pe care le aplică într-un carnetel special sau chiar pe caietul de teme. Acestea sunt o dovadă a progresului realizat de acesta.

Profesorii și părinții trebuie să ofere constant exemple de comportamente emoționale sănătoase. Felicitarea copiilor pentru gesturi de bunătate sau încurajarea exprimării emoțiilor fără judecată sunt esențiale.

Inteligența emoțională este la fel de importantă ca și inteligența cognitivă. De aceea, este necesar ca în școala primară să se acorde o atenție deosebită dezvoltării acesteia. Prin metode interactive și adaptate vârstei, copiii pot învăța să-și înțeleagă emoțiile și să se raporteze empatic la ceilalți. Astfel, formăm nu doar elevi buni, ci și oameni echilibrați, responsabili și fericiți.

Bibliografie (opțională)

1. Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*.
2. Cozolino, L. (2013). *Predarea bazată pe relație*.
3. Badea, C. (2020). *Educația emoțională în școala primară*.
4. www.suntpărinte.ro
5. www.wordwall.net

Inteligența emoțională, o componentă importantă în asigurarea succesului școlar

prof. Manea Beatrice Lăcrămioara,

Școala Gimnazială „Ion Ghica” Iași

În contextul educațional contemporan, relația dintre inteligența emoțională a elevilor, a cadrului didactic și climatul educațional pe care acesta îl creează în clasă reprezintă un factor determinant pentru succesul procesului de învățare. Această conexiune devine și mai evidentă în predarea disciplinelor științifice, unde complexitatea conceptelor și natura abstractă a multor noțiuni pot genera frustrări și blocaje emoționale la elevi (1).

Inteligența emoțională, definită de Salovey și Mayer (2) ca „abilitatea de a percepe, evalua și exprima emoțiile în mod precis, de a accesa și genera sentimente care facilitează gândirea, de a înțelege emoțiile și cunoștințele emoționale și de a regla emoțiile pentru a promova creșterea emoțională și intelectuală”, devine un instrument esențial în arsenalul pedagogic al educatorului modern. Competențele-cheie ale inteligenței emoționale includ: conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația internă, empatia și abilitățile sociale.

În practică, s-a observat că elevii care își pot gestiona emoțiile negative, precum frica de eșec sau stresul, au o atitudine mai deschisă față de învățare și sunt mai implicați în activitățile de învățare. De asemenea, profesorul care își controlează emoțiile și manifestă empatie poate reduce tensiunile și poate stimula un climat de încredere și respect reciproc (3).

Momentele de tensiune în procesul de învățare pot fi transformate în oportunități de învățare dacă profesorul demonstrează empatie și înțelegere. Această abordare creează un climat de încredere în care elevii se simt în siguranță să exploreze, să greșească și să învețe din propriile erori.

Disciplinele precum chimia și fizica sunt adesea percepute ca dificile și abstracte, ceea ce poate genera anxietate și frustrare în rândul elevilor. În acest context, dezvoltarea inteligenței emoționale devine o componentă necesară pentru a crea un mediu în care elevii se simt susținuți și motivați să învețe.

Printre strategiile didactice care pot îmbunătăți climatul educațional atât în cadrul orelor de științe cât și în cadrul orelor de dirigenție se numără:

- *Crearea unui mediu sigur educațional:* Încurajarea elevilor să își exprime liber întrebările și dificultățile, fără teama de a fi judecați. Aceasta reduce anxietatea legată de subiectele complexe.
- *Feedback pozitiv și recunoașterea efortului:* Aprecierea progresului și a implicării, nu doar a rezultatelor finale, stimulează motivația și încrederea în sine.
- *Activități de grup și colaborare:* Proiectele și activitățile în echipă dezvoltă abilități sociale și emoționale, precum empatia și comunicarea eficientă.
- *Gestionarea conflictelor și a frustrărilor:* Folosirea jocurilor de rol și a discuțiilor ghidate ajută elevii să identifice și să rezolve conflictele într-un mod pașnic și constructiv(4).
- *Autoreglarea emoțională:* Exerciții simple de respirație și mindfulness, adaptate la vârsta educabililor, ajută elevii să își controleze stresul în timpul evaluărilor sau sarcinilor de învățare mai complexe (5).

O componentă la fel de importantă în actul educațional este dezvoltarea inteligenței emoționale, a empatiei și comunicării empatice, a rezilienței și a tehnicilor de mediere a conflictelor în rândul cadrelor didactice.

Participarea afectivă a cadrului didactic este extrem de importantă. El este un model pentru elevi și aceștia vor tinde să-i imite atitudinile, opiniile. Dragostea pentru disciplina pe care o predă, încrederea în posibilitățile elevilor trezește interesul acestora, dă vânt aspirațiilor și profesorul rămâne astfel un exemplu de urmat în mintea elevilor săi. În acest scop pot constitui instrumente utile pentru cadrele didactice dezvoltarea și aplicarea următoarelor principii:

- să devenim conștienți de sentimentele noastre și de cele ale celor din jurul nostru;
- să ne implicăm și să încercăm să înțelegem punctele de vedere ale celorlalți;
- să ne menținem calmul;
- să gândim pozitiv, să ne stabilim obiective și să urmărim atingerea lor;
- să folosim cele mai bune aptitudini de a lucra cu oamenii în relațiile noastre.

Pentru dezvoltarea rezilienței cadrelor didactice dar și pentru construirea unui climat educațional în cadrul căruia este favorizată dezvoltarea inteligenței emoționale atât a educabililor cât și a educatorilor se pot folosi tehnici sau metode precum (6):

- *5 minute de reflecție* – la finalul zilei profesorul își alocă 5 minute pentru a nota un aspect pozitiv și un aspect care ar putea fi îmbunătățit în interacțiunile cu elevii.
- *Rețeta lecției echilibrate* – includerea în cadrul lecției a unei activități interactive (o întrebare deschisă, o discuție scurtă, etc), a unui moment de consolidare (un exemplu concret, o schemă vizuală etc.) și a unui moment de verificare.
- *Setarea tonului pozitiv* – profesorul poate începe și finaliza lecția cu un mesaj pozitiv fie legat de conținutul lecției, fie adresat direct elevilor.
- *Recunoașterea progresului* - profesorul observă și notează mici progrese la elevi indiferent de nivelul acestor. La finalul săptămânii profesorul poate sublinia în clasă sau individual schimbările pozitive observate.

Dezvoltarea inteligenței emoționale are un impact semnificativ asupra performanței școlare, mai ales în disciplinele STEM, unde gestionarea stresului și a frustrărilor este esențială. Elevii cu competențe emoționale bine dezvoltate sunt mai rezilienți, mai motivați și mai capabili să colaboreze, ceea ce contribuie la rezultate academice superioare și la o adaptare socială mai bună.

Integrarea activă a educației emoționale în activitatea didactică nu doar că îmbunătățește relațiile interpersonale și reduce conflictele, dar și crește performanța școlară și starea de bine a elevilor. Formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul inteligenței emoționale și adoptarea unor strategii didactice centrate pe emoții sunt necesități esențiale pentru o educație de calitate.

Bibliografie

1. Goleman, D. (2006). *Inteligența emoțională* (ed. a II-a). Editura Curtea Veche.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
3. Iteach.ro, „*Inteligența emoțională – factor condițional al unei educații de calitate*”, 2018.
4. EPALE, „*Integrarea inteligenței emoționale în activitatea didactică la școala gimnazială*”, 2024.

5. EduForm, „*Folosirea inteligenței emoționale a elevilor în clasă*”, 2024
6. <https://www.slideshare.net/slideshow/exemple-de-buna-practica-pentru-armonizarea-rela-iei-profesor-elev-parinte-pptx/275398758>

Modele pedagogice care promovează dezvoltarea emoțională

**Manole Maria-Mădălina
Școala Gimnazială Vârteșcoiu**

Modelele pedagogice care încurajează dezvoltarea emoțională sunt esențiale într-un sistem educațional modern, centrat pe formarea unor indivizi echilibrați și capabili să navigheze complexitatea socială a vremurilor noastre. Aceste modele nu doar că sprijină procesul de învățare, ci și oferă elevilor instrumentele necesare pentru a-și dezvolta inteligența emoțională, un factor determinant pentru succesul personal și profesional.

Modelul SEL (Social and Emotional Learning)

Unul dintre cele mai cunoscute și aplicate modele pedagogice în acest domeniu este SEL, dezvoltat de Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Acesta se axează pe cinci competențe fundamentale: conștiința de sine, gestionarea emoțiilor, conștiința socială, abilitățile de relaționare și luarea deciziilor responsabile. Fiecare dintre aceste competențe este integrată în activitățile educaționale zilnice, fie prin lecții dedicate, fie prin abordări transdisciplinare.

De exemplu, conștiința de sine este cultivată prin exerciții de reflecție personală, jurnale sau discuții ghidate care îi ajută pe elevi să-și recunoască emoțiile și să le înțeleagă sursele. Gestionarea emoțiilor este promovată prin tehnici de mindfulness, învățarea metodelor de relaxare sau prin încurajarea autoreglării în situații tensionate. Abilitățile de relaționare sunt dezvoltate prin activități de grup, proiecte colaborative și exerciții de negociere, care oferă elevilor ocazia de a interacționa și de a rezolva conflictele într-un mod constructiv.

SEL are rezultate dovedite, fiind asociat cu reducerea comportamentelor disruptive, creșterea empatiei și a abilităților sociale și îmbunătățirea performanțelor academice. Acesta este implementat cu succes în numeroase școli din întreaga lume, adaptându-se cu ușurință diverselor contexte culturale.

Pedagogia Montessori

Modelul Montessori, dezvoltat de Maria Montessori, este un alt exemplu de abordare pedagogică ce sprijină dezvoltarea emoțională. Acest model pune accent pe autonomia

copilului, crearea unui mediu educațional favorabil dezvoltării individuale și respectarea ritmului unic de învățare al fiecărui elev. Prin activități practice și jocuri, elevii învață să exploreze emoțiile, să colaboreze cu colegii lor și să dezvolte o relație sănătoasă cu propriile trăiri.

Un aspect esențial al pedagogiei Montessori este crearea unui mediu structurat, dar flexibil, care încurajează elevii să își exprime emoțiile și să învețe să le gestioneze în mod constructiv. De exemplu, copiii sunt încurajați să își rezolve singuri conflictele, folosind limbajul emoțional pentru a exprima ceea ce simt și pentru a înțelege perspectiva celuilalt. Acest proces nu doar că le dezvoltă empatia, ci și le oferă o bază solidă pentru relații armonioase pe termen lung.

Tehnicile de mindfulness în educație

Mindfulness, adică practica atenției conștiente, este din ce în ce mai utilizată în mediul educațional pentru a sprijini dezvoltarea emoțională a elevilor. Acest model pedagogic include tehnici precum meditația ghidată, exercițiile de respirație și conștientizarea momentului prezent, care ajută elevii să își reducă stresul, să își regleze emoțiile și să își îmbunătățească capacitatea de concentrare.

Integrarea mindfulness în clasă poate varia de la sesiuni scurte zilnice, care durează doar câteva minute, până la lecții complete dedicate învățării acestor tehnici. De exemplu, în timpul unei activități de mindfulness, elevii sunt încurajați să își observe gândurile și emoțiile fără a le judeca, ceea ce contribuie la reducerea anxietății și la îmbunătățirea stării generale de bine. Această abordare este deosebit de utilă în școlile cu un climat educațional stresant, contribuind la crearea unui mediu mai relaxant și mai prietenos pentru toți participanții.

Educația bazată pe proiecte (Project-Based Learning - PBL)

Educația bazată pe proiecte este o metodă pedagogică ce îmbină dezvoltarea cognitivă cu cea emoțională. În cadrul PBL, elevii lucrează la proiecte complexe, de lungă durată, care implică colaborare, rezolvarea problemelor și gândirea critică. Aceste proiecte oferă numeroase oportunități pentru dezvoltarea emoțională, deoarece elevii învață să gestioneze situații de conflict, să comunice eficient și să își asume responsabilități.

De exemplu, un proiect care presupune organizarea unui eveniment comunitar îi învață pe elevi să își gestioneze emoțiile legate de stresul planificării, să își exprime ideile în mod clar și să colaboreze eficient cu colegii lor. În același timp, ei dobândesc o înțelegere mai profundă a impactului pe care munca lor îl are asupra comunității, ceea ce contribuie la dezvoltarea unui simț al empatiei și al responsabilității sociale.

Educația relațională (Relational Pedagogy)

Educația relațională se concentrează pe calitatea relațiilor dintre elevi și profesori, punând accent pe empatie, comunicare deschisă și respect reciproc. Acest model consideră că relațiile pozitive din clasă sunt fundamentale pentru învățare și dezvoltare emoțională. Profesorii care practică educația relațională încurajează elevii să își exprime liber emoțiile și să participe activ la luarea deciziilor, creând astfel un mediu educațional bazat pe încredere și sprijin reciproc.

Concluzie

Modelele pedagogice care promovează dezvoltarea emoțională joacă un rol esențial în formarea unor indivizi echilibrați, capabili să răspundă provocărilor personale și sociale ale societății contemporane. Fie că vorbim despre SEL, pedagogia Montessori, integrarea tehnicilor de mindfulness, educația bazată pe proiecte sau educația relațională, fiecare dintre aceste abordări contribuie la crearea unui mediu educațional care sprijină nu doar dezvoltarea cognitivă, ci și pe cea afectivă.

Aceste modele nu doar că facilitează învățarea academică, ci și oferă instrumente pentru dezvoltarea empatiei, rezilienței și autoreglării emoționale. Ele ajută la prevenirea problemelor precum stresul, bullying-ul sau izolarea socială, contribuind la crearea unor comunități școlare mai incluzive și mai armonioase. Prin adoptarea acestor strategii, sistemul educațional poate să răspundă nevoilor complexe ale elevilor din secolul XXI, pregătindu-i să devină cetățeni responsabili și empatici.

Bibliografie

1. CASEL. (2020). *The CASEL Guide to Schoolwide SEL*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Disponibil online: <https://casel.org>
2. Montessori, M. (2004). *Descoperirea copilului*. Editura Didactică și Pedagogică.

3. Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life*. Sounds True.
4. Thomas, J. W. (2000). *A Review of Research on Project-Based Learning*. The Autodesk Foundation.
5. Noddings, N. (1992). *The Ethics of Care and Education*. Teachers College Press.
6. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
7. Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). "The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes." *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
8. Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* Teachers College Press.

Educația emoțională ca soluție pentru provocările sociale contemporane

Manole Maria-Mădălina
Școala Gimnazială Vârteșcoiu

Introducere

Într-o lume tot mai complexă, marcată de schimbări rapide și multiple provocări sociale, educația emoțională devine esențială pentru formarea unor generații capabile să facă față cu succes dificultăților personale și comunitare. Problemele precum stresul, izolarea socială, discriminarea sau polarizarea societății necesită o abordare educațională care să pună accent pe dezvoltarea competențelor emoționale. Astfel, educația nu mai poate fi concepută exclusiv ca un proces de transmitere a cunoștințelor cognitive, ci trebuie să includă și componenta emoțională, oferind tinerilor instrumentele necesare pentru a se adapta într-un mod echilibrat și responsabil la cerințele lumii contemporane.

Conceptul și relevanța educației emoționale

Educația emoțională reprezintă un proces complex și dinamic prin care indivizii învață să își dezvolte competențele necesare pentru a recunoaște, înțelege, gestiona și exprima emoțiile proprii și pentru a interacționa eficient cu cei din jur. Acest concept se bazează pe ideea că inteligența emoțională este cel puțin la fel de importantă ca cea cognitivă în determinarea succesului personal și profesional al unei persoane. Prin urmare, educația emoțională depășește granițele tradiționale ale curriculumului școlar, implicând atât aspecte cognitive, cât și afective și comportamentale. Ea vizează dezvoltarea unei conștiințe de sine profunde, care le permite elevilor să-și recunoască și să-și accepte emoțiile, să-și identifice punctele forte și vulnerabilitățile și să își cultive o imagine de sine pozitivă.

De asemenea, educația emoțională își propune să dezvolte capacitatea elevilor de a gestiona emoțiile în mod constructiv, prin practici precum reglarea stresului, autoreglarea în fața impulsurilor puternice și adoptarea unor mecanisme sănătoase de coping. Această abordare nu doar că îmbunătățește bunăstarea emoțională, dar le oferă elevilor și un avantaj semnificativ în interacțiunile sociale, pregătindu-i să facă față provocărilor din viața de zi cu zi. În plus, educația emoțională se concentrează pe empatie și conștiință socială, ajutând tinerii să se pună în locul celorlalți, să respecte diversitatea și să dezvolte relații bazate pe încredere și respect reciproc. Toate aceste competențe sunt esențiale nu doar pentru succesul individual, ci și pentru construirea unor comunități mai coezive și armonioase.

Importanța educației emoționale în gestionarea provocărilor sociale

În fața unei societăți caracterizate de ritmul accelerat al schimbărilor tehnologice, economice și culturale, tinerii se confruntă cu presiuni tot mai mari, care le pot afecta echilibrul emoțional și sănătatea mentală. Nivelurile ridicate de stres, anxietate și depresie în rândul adolescenților subliniază nevoia urgentă de a include educația emoțională în sistemele de învățământ. Acest tip de educație îi ajută pe elevi să devină mai rezilienți, oferindu-le instrumentele necesare pentru a face față provocărilor și pentru a-și păstra echilibrul emoțional în momente dificile.

Educația emoțională joacă un rol semnificativ și în prevenirea și combaterea bullying-ului, un fenomen răspândit care poate avea consecințe devastatoare asupra sănătății emoționale a tinerilor. Prin promovarea empatiei și a conștiinței sociale, elevii învață să înțeleagă efectele negative ale comportamentelor agresive și să adopte atitudini mai incluzive. De exemplu, exercițiile de grup, care încurajează reflecția și colaborarea, contribuie la crearea unui climat școlar pozitiv, unde relațiile interpersonale sunt bazate pe respect și sprijin reciproc.

Totodată, educația emoțională contribuie la formarea unui simț crescut al responsabilității sociale. Într-o societate polarizată, unde diferențele culturale, religioase sau politice pot duce la conflicte, abilitățile emoționale devin cruciale. Elevii care învață să își regleze emoțiile și să relaționeze eficient sunt mai predispuși să gestioneze conflictele în mod constructiv, să dezvolte relații sănătoase și să contribuie la o societate mai unită. Astfel, educația emoțională nu este doar o metodă de îmbunătățire a vieții școlare, ci și o investiție esențială în formarea unor cetățeni activi și responsabili.

Exemple de bune practici în educația emoțională

Modelele internaționale de educație emoțională oferă exemple valoroase care pot fi adaptate în diverse sisteme educaționale. Modelul SEL (Social and Emotional Learning) este unul dintre cele mai utilizate, având la bază cinci competențe fundamentale: conștiința de sine, gestionarea emoțiilor, conștiința socială, relaționarea armonioasă și luarea deciziilor responsabile. Acest model a demonstrat eficiența sa în reducerea comportamentelor agresive, îmbunătățirea relațiilor interpersonale și creșterea performanțelor școlare.

Un alt exemplu relevant este abordarea Montessori, care promovează dezvoltarea emoțională printr-un mediu educațional structurat, ce încurajează autonomia și colaborarea. În acest context, elevii sunt încurajați să își exprime emoțiile, să reflecte asupra acestora și să dezvolte abilități de relaționare bazate pe respect reciproc. De asemenea, tehnicile de mindfulness, utilizate pe scară largă în școlile din întreaga lume, contribuie la reducerea

stresului și la îmbunătățirea capacității de concentrare a elevilor, creând un mediu educațional pozitiv și incluziv.

Concluzie

Educația emoțională reprezintă o componentă esențială a procesului de formare a tinerilor, având un impact profund asupra dezvoltării lor personale și sociale. Într-o epocă marcată de schimbări rapide și provocări complexe, integrarea competențelor emoționale în sistemul educațional este mai necesară ca oricând. Prin învățarea conștientizării de sine, gestionarea emoțiilor, dezvoltarea empatiei și cultivarea relațiilor armonioase, elevii dobândesc abilități esențiale pentru a face față cu succes problemelor vieții cotidiene și pentru a contribui la crearea unor comunități mai unite și mai echilibrate.

Mai mult decât atât, educația emoțională oferă soluții eficiente pentru probleme precum stresul, bullying-ul și polarizarea socială, sprijinind elevii să devină mai rezilienți și mai bine echipați pentru a depăși obstacolele personale și colective. Modelele educaționale centrate pe dezvoltarea emoțională, precum SEL, abordarea Montessori sau practicile de mindfulness, demonstrează valoarea acestui tip de învățare, atât în îmbunătățirea performanțelor academice, cât și în formarea unor cetățeni empatici și responsabili.

În concluzie, educația emoțională nu este doar un răspuns la provocările sociale actuale, ci și o investiție strategică în viitorul societății. Prin crearea unui mediu educațional care promovează echilibrul emoțional și colaborarea, școlile pot transforma generațiile viitoare în agenți ai schimbării, capabili să construiască un viitor mai empatic, mai rezilient și mai armonios pentru toți.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
2. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2022). "SEL Framework."
3. Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
4. Montessori, M. (1912). *The Montessori Method*.
5. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*.

6. OECD. (2021). *The Future of Education and Skills 2030: Conceptual Learning Framework*.

Dezvoltarea socio-emoțională a elevilor, prioritate în educația contemporană

*prof. înv. primar Manoliu Rodica Elena
Școala Gimnazială Petru Comarnescu Gura Humorului*

Termenul de inteligență emoțională a fost formulat pentru prima dată în S.U.A. de Wayne Leon Payne în anul 1985, care considera că „inteligența emoțională implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință” (cf. M. Roco, 2001).

Cel mai important element al inteligenței emoționale îl constituie emoțiile. Ele sunt foarte importante deoarece asigură: Supraviețuirea – emoțiile noastre ne atenționează atunci când ne lipsește impulsul natural; când ne simțim singuri, ne lipsește nevoia de a comunica cu alți oameni; când ne este frică ne simțim respinși, lipsește nevoia de a fi acceptați.

Luarea deciziilor – sentimentele și emoțiile reprezintă o valoroasă sursă de informații, ajutându-ne să luăm hotărâri.

Stabilirea limitelor – sentimentele noastre ne ajută să tragem niște semnale de alarmă atunci când ne deranjează comportamentul unei persoane. Dacă învățăm să ne încredem în ceea ce simțim și să fim fermi în a exprima acest lucru, putem înștiința persoana respectivă de faptul că ne simțim incomod, de îndată ce devenim conștienți de acest fenomen. Acest lucru ne va ajuta în trasarea granițelor care sunt necesare pentru protejarea sănătății noastre mintale.

Comunicarea – sentimentele noastre ne ajută să comunicăm cu ceilalți. În cadrul comunicării dintre oameni, comunicarea nonverbală reprezintă cel puțin 60%, iar adevărul în privința emoțiilor se află mai mult în „cum” spune persoana decât în „ceea ce” spune ea. De exemplu, expresia feței noastre poate exprima o gamă largă de sentimente: teamă, bucurie, surpriză, supărare, dezgust, furie etc. Dacă suntem mai abili în arta comunicării verbale, vom fi în stare să exprimăm mai mult din nevoile noastre emoționale, având astfel posibilitatea de a le simți mai bine.

Suntem capabili să-i facem să se simtă importanți, înțeleși și iubiți, dacă reușim să fim cât se poate de receptivi la problemele emoționale ale celorlalți oameni.

Parafrazându-l pe marele filozof Constantin Noica, înțelegerea este completată de ceea ce nu este exprimat prin cuvinte. Comunicarea îl conține pe om, iar omul se înfățișează sau se ascunde prin comunicare.

Studiile arată că inteligența emoțională este cel mai bun predictor pentru achizițiile viitoare ale copiilor, pentru succes, față de inteligența tradițională, cognitivă și abilitățile tehnice.

Un număr tot mai mare de educatori și cercetători în domeniul educației recunosc faptul că la sfârșitul anilor de școală, absolvenții sunt nepregătiți să facă față provocărilor vieții de fiecare zi, atât la nivel personal, cât și ca membrii ai societății.

Abordarea prin excelență cognitivă a demersurilor curriculare și didactice nu este suficientă pentru a avea succes și a fi fericit.

În consecință, la ora actuală, aria învățării emoționale se dezvoltă pe baza cercetărilor în domeniu, respectiv al noilor teorii privind natura emoțiilor și a inteligenței în relație cu succesul și fericirea.

Prin învățare socială și emoțională, inteligența emoțională a indivizilor este dezvoltată, constituind un bagaj enorm pentru viitorul lor personal și profesional.

Nici o schimbare nu este posibilă fără acordul implicit și participarea activă a cadrelor didactice, elevilor și părinților.

Elevii care dezvoltă inteligența emoțională sunt capabili să-și regleze emoțiile și să-și controleze impulsurile, ceea ce îi ajută să aibă o mai bună concentrare și să-și gestioneze stresul în timpul examenelor sau în situații tensionate. De asemenea, aceștia sunt mai empatici și mai înțelegători față de ceilalți, ceea ce le permite să construiască relații mai sănătoase și mai armonioase cu colegii și profesorii.

Există numeroase metode și tehnici care pot fi utilizate în școli pentru a dezvolta inteligența emoțională a elevilor. Una dintre acestea este practica regulată a exercițiilor de relaxare și de mindfulness, care îi ajută pe elevi să-și regleze emoțiile și să-și îmbunătățească concentrarea. De asemenea, jocurile de rol și activitățile de grup pot fi folosite pentru a dezvolta abilitățile de comunicare și de colaborare, precum și pentru a-i învăța pe elevi cum să-și exprime emoțiile într-un mod sănătos și constructiv.

Un alt aspect important în dezvoltarea inteligenței emoționale în școli este implicarea părinților și a profesorilor. Aceștia pot organiza ateliere și sesiuni de consiliere pentru elevi, în care să discute despre emoții și despre modul în care acestea pot influența comportamentul și performanța școlară. De asemenea, ei pot oferi sprijin emoțional și pot fi modele pozitive pentru elevi, arătându-le cum să gestioneze situațiile dificile și cum să-și exprime emoțiile într-un mod sănătos.

Cultivarea inteligenței emoționale în procesul educational aduce numeroase beneficii atât pentru elevi, cât și pentru întregul sistem de învățământ. Unul dintre aceste beneficii este îmbunătățirea performanței școlare. Elevii care sunt capabili să-și gestioneze emoțiile și să-și regleze stresul au o mai bună concentrare și sunt mai motivați să învețe. De asemenea, aceștia sunt mai încrezători în propriile abilități și au o atitudine pozitivă față de învățare.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în școli are și un impact pozitiv asupra climatului școlar. Elevii care sunt empatici și înțelegători față de ceilalți sunt mai puțin predispuși la comportamente agresive sau la bullying. De asemenea, aceștia sunt mai deschiși la colaborare și la lucrul în echipă, ceea ce contribuie la crearea unei atmosfere de învățare mai plăcute și mai stimulante.

Inteligența emoțională influențează relațiile interumane, viața de zi cu zi, mai mult decât coeficientul de inteligență. În fapt, inteligența emoțională poate sta la baza a 80% din succesul în viață. Pentru a avea rezultate pozitive trebuie să înveți să combini IQ-ul (abilitatea cognitivă) cu inteligența emoțională.

„Trebuie să ceri de fiecare dată ceea ce poate fiecare să dea.“ (Antoine de Saint-Exupery)

În concluzie, dezvoltarea inteligenței emoționale în școli este esențială pentru succesul elevilor, atât în școală, cât și în viața personală. Prin cultivarea acestei abilități, elevii devin capabili să-și gestioneze emoțiile, să-și regleze stresul și să-și dezvolte abilitățile de comunicare și de colaborare. Astfel, ei devin mai încrezători în propriile abilități și au o atitudine pozitivă față de învățare, ceea ce le permite să aibă succes în școală și în viața de zi cu zi.

BIBLIOGRAFIE:

Anderson, W., (2000), Curs practic de încredere în sine, Editura Curtea Veche, București

Cosmovici Andrei, Luminița Iacob, Psihologie școlară, Editura Polirom, Iași, 1999

Cosmovici Andrei, Luminița Iacob, Psihologie generală, Editura Polirom, Iași, 1999

Cucoș, C., Pedagogie, Editura Polirom, Iași, 1996

Elias, M., (2001), Emotional Intelligence

Ford-Martin, P., (2001), Emotional intelligence, Gale Encyclopedia of Psychology

Goleman, D., Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001

Les, G.,(2000), Arta relațiilor interumane, Editura Curtea Veche, București

Roco, M.,(2001), Creativitate și inteligență emoțională, Polirom, Iași

M.E.C. /U.M.P.I.R.(2005), Să ne cunoaștem elevii, București

*** <http://www.glef.org/>,(2003), George Lucas Educational Foundation

***www.eiconsortium.org,(2003), The Consortium for Research on Emotional Intellig

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Prof. Manoliu Roxana Ioana

Școala Gimnazială Specială Constantin Păunescu Iași

În contextul transformărilor sociale rapide, sistemele educaționale sunt chemate să răspundă nu doar cerințelor cognitive, ci și nevoilor emoționale ale elevilor. Inteligența emoțională (IE) a devenit un pilon central în construirea unui cadru educațional eficient și incluziv. Studiile demonstrează că dezvoltarea competențelor emoționale în școală contribuie semnificativ la bunăstarea psihologică, performanța academică și relațiile interpersonale. Acest articol explorează impactul promovării IE în educație și propune direcții de acțiune pentru o abordare adaptată realităților actuale.

Termenul de „intelență emoțională” a fost consacrat de Daniel Goleman (1995), care a argumentat că succesul în viață nu depinde exclusiv de coeficientul de inteligență (IQ), ci și de capacitatea de a înțelege, gestiona și exprima în mod adecvat emoțiile. Conform lui Mayer și Salovey (1997), IE implică patru domenii-cheie: percepția emoțiilor, facilitarea gândirii prin emoții, înțelegerea emoțiilor și reglarea acestora. Aceste competențe devin tot mai importante într-o societate caracterizată de diversitate, stres și schimbare permanentă.

Cercetările indică faptul că elevii cu niveluri ridicate de IE manifestă mai puține comportamente problematice, au relații sociale mai armonioase și obțin performanțe școlare superioare (Brackett, Rivers & Salovey, 2011). Programele educaționale care includ dezvoltarea competențelor socio-emoționale – precum programul SEL (Social and Emotional Learning) – contribuie la reducerea absenteismului și abandonului școlar și sporesc motivația pentru învățare (Durlak et al., 2011). Mai mult, aceste competențe au un rol esențial în prevenirea problemelor de sănătate mintală și în promovarea rezilienței.

Societatea contemporană cere indivizi empatici, flexibili, capabili să coopereze și să gestioneze conflicte. În acest sens, școala trebuie să devină un spațiu nu doar de formare intelectuală, ci și de dezvoltare afectivă. O educație echilibrată presupune valorizarea dimensiunii emoționale a învățării, pregătind elevii pentru complexitatea vieții reale. Formarea

cadrelor didactice în domeniul IE este esențială pentru a crea medii educaționale sigure, susținătoare și inclusive (Jennings & Greenberg, 2009).

Pentru a integra IE în mod eficient în educație, sunt necesare:

- politici educaționale care să includă explicit dezvoltarea socio-emoțională în curriculum;
- formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul IE;
- evaluarea progresului emoțional al elevilor prin instrumente validate științific;
- implicarea părinților și comunității în susținerea educației emoționale.

Promovarea inteligenței emoționale în educație este o investiție strategică în capitalul uman al societății. O școală care formează caractere, nu doar minți, poate răspunde cu adevărat provocărilor prezentului și viitorului.

Bibliografie

- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In Salovey, P. & Sluyter, D. (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). New York: Basic Books.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional în școala primară

***prof. înv. primar Mărgărit Elena-Iuliana
Școala Gimnazială „Grigore Moisil” Ploiești***

Inteligența emoțională reprezintă o componentă esențială în formarea unui climat educațional pozitiv, mai ales în învățământul primar, unde se pun bazele dezvoltării socio-emoționale a copilului. Climatul educațional este influențat semnificativ de nivelul de inteligență emoțională al cadrelor didactice și al elevilor, iar un climat pozitiv contribuie, la rândul său, la dezvoltarea emoțională armonioasă.

Cum bine se știe deja, educația modernă nu se mai reduce la transmiterea de cunoștințe, ci vizează formarea holistică a elevilor, incluzând dimensiunea emoțională și relațională. În școala primară, elevii încep să își structureze nu doar abilitățile cognitive, ci și modul în care relaționează cu ei înșiși și cu ceilalți. În acest context, inteligența emoțională devine un fundament pentru construirea unui climat educațional echilibrat, în care învățarea se realizează într-un mediu sigur, cald și motivant.

Daniel Goleman (1995) definește inteligența emoțională ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și pe ale celorlalți. În școală, acest concept se concretizează prin: conștientizarea propriilor emoții și ale colegilor, capacitatea de reglare emoțională în situații de stres sau conflict, empatia față de ceilalți și prin dezvoltarea unor comportamente prosociale și de cooperare. În clasele primare, aceste abilități se formează progresiv și pot fi susținute activ de cadrul didactic prin metode și contexte de învățare adecvate vârstei.

Climatul educațional este definit ca ansamblul percepțiilor și experiențelor emoționale trăite în mediul școlar. Include relațiile dintre elevi și cadre didactice, nivelul de sprijin oferit, sentimentul de siguranță și calitatea interacțiunilor. Un climat educațional pozitiv este asociat cu: reducerea comportamentelor problematice, îmbunătățirea performanțelor academice, creșterea implicării și a motivației școlare și starea de bine a elevilor (Cohen et al., 2009).

În spațiul școlar, relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este bidirecțională: elevii cu un nivel mai ridicat de inteligență emoțională contribuie activ la

un mediu mai calm și cooperative, iar cadrele didactice modelează comportamente pozitive, gestionează eficient conflictele și susțin emoțional clasa. Un climat școlar pozitiv încurajează dezvoltarea inteligenței emoționale prin relații de încredere și sprijin emoțional reciproc, iar studiile arată că introducerea programelor de învățare social-emoțională (SEL) în curriculum contribuie atât la îmbunătățirea climatului educațional, cât și la performanțele elevilor (Durlak et al., 2011).

Învățătorul are un rol formator în dezvoltarea socio-emoțională a copiilor. Comportamentul și atitudinea sa influențează direct atmosfera clasei. Un învățător empatic, răbdător și atent la nevoile emoționale ale elevilor poate transforma clasa într-un spațiu sigur și incluziv. Acesta poate desfășurata la clasă o serie de activități care pot contribui în mod direct la dezvoltarea inteligenței emoționale, cum ar fi:

- roata emoțiilor: Se folosește zilnic la începutul orei. Fiecare elev alege o emoție pe care o simte și o împărtășește cu clasa.
- povești cu tematică emoțională: Lecturarea și discutarea unor povești cu tematică emoțională ajută la identificarea emoțiilor.
- colțul liniștii: Un spațiu unde elevii se pot retrage pentru a se calma sau reculege.
- jurnalul emoțiilor: Elevii scriu sau desenează ce au simțit într-o zi.
- jocuri de cooperare: Activități care stimulează colaborarea și învățarea în echipă.

Inteligența emoțională și climatul educațional se influențează reciproc într-un mod profund, în special în clasele primare, unde copiii își formează identitatea emoțională și socială. Cadrele didactice joacă un rol esențial în modelarea acestui proces. Activitățile didactice care vizează dezvoltarea emoțională trebuie să devină o parte integrantă a practicii pedagogice. Promovarea inteligenței emoționale în rândul cadrelor didactice, elevilor și părinților poate asigura un climat educațional pozitiv, în care toți elevii se pot dezvolta armonios.

Bibliografie

1. Brackett, M. A., & Katulak, N. A. (2007). *Emotional intelligence in the classroom: Skill-based training for teachers and students. Applying Emotional Intelligence: A Practitioner's Guide.*;

2. Cohen, J., McCabe, E. M., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009). *School climate: Research, policy, practice, and teacher education*. Teachers College Record.;
3. Goleman, D. (2008). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche;
4. Goleman, D. (2007). *Inteligența socială*. București: Curtea Veche.;
5. Moș Gheorghe (coord.) (2009). *Educația socio-emoțională la vârstele mici*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ – CHEIE A UNEI EDUCAȚII MODERNE ȘI ECHILIBRATE

Profesor pentru Educație timpurie, Marin Carmen
Școala Gimnazială „Dora Dalles” Bucșani, jud. Dâmbovița

În era actuală, lumea în care trăim se schimbă rapid, influențând toate aspectele existenței noastre – de la tehnologie și moduri de comunicare, până la relațiile dintre oameni și sistemul educațional. În acest context, școala trebuie să depășească simpla transmisie a cunoștințelor și să devină un spațiu dedicat dezvoltării complexe a personalității copilului. Una dintre competențele fundamentale pentru secolul XXI este inteligența emoțională, care s-a transformat dintr-un concept opțional într-o cerință esențială pentru educație.

1. Inteligența emoțională – ce reprezintă și de ce contează în educație

Inteligența emoțională, un termen popularizat de Daniel Goleman, se referă la abilitatea individului de a-și conștientiza și gestiona emoțiile proprii, precum și de a percepe și influența emoțiile celor din jur. Această capacitate complexă cuprinde cinci dimensiuni esențiale: conștientizarea de sine, autoreglarea emoțională, motivația internă, empatia și abilitățile sociale.

În mediul școlar, aceste competențe sunt vitale pentru crearea unui climat armonios, în care elevii și profesorii pot colabora eficient. Copiii care dezvoltă inteligența emoțională sunt mai deschiși la procesul de învățare, își pot gestiona emoțiile și relațiile într-un mod sănătos și își construiesc o stimă de sine solidă.

2. Beneficiile dezvoltării inteligenței emoționale în rândul copiilor

Dezvoltarea inteligenței emoționale oferă copiilor instrumentele necesare pentru a gestiona situațiile stresante, atât pe plan personal, cât și social. Studiile arată că elevii cu o inteligență emoțională bine dezvoltată:

- au o capacitate crescută de concentrare;
- pot face față mai eficient anxietății și presiunii;
- manifestă o colaborare îmbunătățită în grup;
- obțin rezultate academice mai bune;
- prezintă un comportament mai echilibrat, evitând agresivitatea sau retragerea.

Mai mult, această formare contribuie semnificativ la conturarea caracterului și pregătește copiii pentru viața de adult, în care inteligența socială joacă un rol crucial în succesul profesional și personal. Astfel, un copil care învață să comunice și să-și gestioneze emoțiile eficient devine un adult capabil să gestioneze conflicte și să contribuie pozitiv în societate.

3. Rolul cadrelor didactice în promovarea inteligenței emoționale

Profesorii, educatorii și învățătorii au un rol esențial în stimularea inteligenței emoționale la elevi. Ei trebuie să acționeze ca modele de echilibru emoțional și să asigure un mediu sigur, deschis și empatic. Strategiile didactice care facilitează exprimarea emoțiilor și respectul reciproc includ:

- utilizarea poveștilor și a jocurilor de rol pentru a explora emoțiile;
- organizarea de activități de grup ce încurajează colaborarea și empatia;
- crearea „cercul de încredere” sau a momentelor de reflecție pentru exprimarea gândurilor și sentimentelor;
- promovarea comunicării nonviolente și a ascultării active;
- introducerea unor exerciții adaptate vârstei copiilor.

Este esențial ca formarea profesorilor să integreze competențe socio-emoționale pentru a susține acest proces cu încredere și autenticitate.

4. Inteligența emoțională – pilon al educației adaptate lumii moderne

În societatea contemporană, abilitățile sociale precum flexibilitatea, empatia și colaborarea sunt tot mai apreciate, fiind indispensabile nu doar în carieră, ci și în viața de zi cu zi, marcată de diversitate culturală și socială.

Educația tradițională, axată strict pe acumularea de informații, nu mai răspunde nevoilor actuale. Este nevoie de o abordare echilibrată, care să includă și dezvoltarea dimensiunii emoționale a copiilor. Elevii cu inteligență emoțională dezvoltată sunt mai pregătiți să gestioneze schimbările, să-și asume responsabilități și să participe activ la viața comunității.

Astfel, integrarea inteligenței emoționale în educație devine un factor crucial de adaptare, inovare și progres pentru indivizi și pentru societate în ansamblu.

Concluzie:

Promovarea inteligenței emoționale reprezintă o investiție valoroasă în viitorul educației și al societății. Prin includerea acestei dimensiuni în activitatea didactică, se crează premisele pentru o dezvoltare armonioasă a copiilor, un climat școlar pozitiv și o comunitate bazată pe empatie și cooperare.

Cadrele didactice au o responsabilitate importantă și o oportunitate reală de a contribui la formarea unor generații capabile să trăiască echilibrat, conștient și în armonie cu ei înșiși și cu ceilalți.

Bibliografie:

- Goleman, D. (2001). Inteligența emoțională. București: Editura Curtea Veche.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

PROMOVAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE CA FUNDAMENT PENTRU EDUCAȚIE ECHILIBRATĂ

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

Autor MARIN MIHAELA

Prof.coordonator Clubul Sportiv Școlar Ctin Istrati Câmpina

În ultimii ani,tot mai multe voci din domeniul educației atrag atenția asupra unui aspect adesea neglijat în procesul de învățare, și anume inteligența emoțională.Intr-o societate marcată de schimbări rapide , incertitudine și presiune multiple, dezvoltarea competențelor emoționale devine nu doar un avantaj ci o necesitate.

Inteligența emoțională este capacitatea de a recunoaște , înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a percepe și influența emoțiile celor din jur. Intr-un context educațional, promovarea inteligenței emoționale devine un pilon esențial pentru dezvoltarea echilibrată a elevilor , susținând atât performanța , cât și bunăstarea psiho-emoțională.

Importanța inteligenței emoționale în educație:

1. Îmbunătățirea relațiilor interpersonale: elevii cu un nivel ridicat de IE pot colabora mai bine în echipă și pot rezolva conflictele într-un mod constructiv.
2. Gestionarea stresului și a anxietății :Capacitatea de a recunoaște și de a controla emoțiile ajută elevii să facă față mai bine presiunilor școlare și sociale
3. Creșterea motivației personale:elevii conștienți de emoțiile lor își pot seta obiective realiste și pot rămâne motivate pe termen lung.
4. Susținerea învățării profunde:o stare emoțională pozitivă contribuie la o mai bună concentrare,memorie și creativitate.

Daniel Goleman , unul dintre principalii promotori ai IE , identifica 5 trăsături esențiale, aplicabile cu succes în activitatea sportivă.

-*Conștiința de sine*-recunoașterea propriilor emoții și înțelegerea impactului acestora.Sportivii care își cunosc tiparele emoționale pot anticipa reacțiile stresante , evitând decizii impulsive.

-*Autoreglarea* – controlul reacțiilor emoționale impulsive.In sport de referă la menținerea calmului în situații tensionate , mai ales în sporturile de echipă , unde este necesar a observa emoțiile adversarului și a le folosi ca arme împotriva lui.

-*Motivația internă sau intrinsecă*-dorința de a învăța și de a progresa dincolo de recompensele exterioare. Sportivii pot fi motivați de progresul personal și de urcarea în ierarhia clasamentului, fără a aștepta o recompensă externă.

-Empatia- înțelegerea emoțiilor celorlalți. În sport este o calitate dominantă , de prevedere a unei situații neprevăzute, de calm în luarea deciziilor sau modul de a acționa în luarea unei decizii rapide.

-Abilitățile sociale- construirea și menținerea relațiilor pozitive. Relațiile pozitive cu antrenorii , cu colegii sau coechipierii dezvoltă un climat sănătos, esențial pentru performanță.

Inteligența emoțională se regăsește foarte mult în sport, deoarece controlul emoțiilor, capacitatea de concentrare și reziliența psihologică pot înclina decisiv balanța între un bun sportiv și un campion. În sport succesul este adesea asociat cu talentul, antrenamentul riguros și performanța fizică , totuși un factor invizibil , dar esențial îl joacă inteligența emoțională.

Numeroși campioni precum Serena Williams, Michael Phelps sau Simone Biles recunosc că mentalul le-a adus victoria , dincolo de pregătirea fizică, tehnică sau tactică. Sunt foarte mulți sportivi care au vorbit deschis despre rolul emoțiilor în carieră , fie ca resursă , fie ca provocare.

- Inteligența emoțională îi ajută pe sportivi să-și păstreze concentrarea în momentele cheie
- Să-și recapete încrederea după un eșec
- Să gestioneze tensiunile din echipă sau presiunea publicului.
- Să mențină o motivație constantă chiar și în perioadele de stagnare.

În sport inteligența emoțională se poate antrena, nu este neapărat un talent nativ , și iată câteva strategii de a o dezvolta:

- Tehnici de mindfulness sau vizualizare -reduc stresul și îmbunătățesc concentrarea.
- Reflecția după competiții-analizarea trăirilor și a reacțiilor emoționale
- Coaching-ul emoțional și consilierea sportivă – sprijinul unui psiholog poate face diferența în situații critice.
- Antrenamentele de echipă care dezvoltă empatia și comunicarea .
- Exemplele și modelele pozitive- sportivii tineri au nevoie de mentori care demonstrează comportamente echilibrate chiar și în condiții de înfrângere. În sport inteligența emoțională este la fel de importantă ca orice calitate motrică, ea făcând diferența între sportivii care cedează sub presiune și cei care se ridică în momentele decisive.

“Puterea nu vine din capacitatea fizică. ea vine dintr-o voință de neînving.” -Mahatma Gandhi

Rolul părinților în formarea unui campion echilibrat este primordial, iar un copil talentat fără inteligență emoțională riscă să cedeze presiunii , să

cedeze în fața eșecului, iar sprijinul emoțional al părinților contează mai mult decât scorul sau rezultatul.

Părintii au o influență majoră în modul în care un copil poate percepe succesul, eșecul , competiția și propria valoare.

Un părinte poate contribui la dezvoltarea inteligenței emoționale a copilului sportiv astfel:

- Laudând efortul nu doar rezultatul- “mi-a plăcut cum ai luptat până la capăt, chiar dacă nu ai câștigat”. Acest tip de feedback crește motivația internă și reduce teama de eșec.
- Ajutați-l să-și identifice emoțiile : întrebați-l : “ cum te-ai simțit când ai marcat? Sau “ Ce ai simțit când ai sărit cel mai bine?”Conversațiile despre emoții îl vor face să se cunoască mai bine și să le gestioneze eficient
- Nu puneți presiune pe victorie- ajutați copilul să vadă eșecul ca pe o oportunitate de învățare , nu ca pe o rușine.” Toti sportivii mari au pierdut la un moment dat, ce crezi că poți face diferit pentru a câștiga data viitoare?”

Exerciții simple pentru acasă:

1. Jurnalul emoțiilor sportive- încurajați sportivul să noteze după antrenament ce l-a motivat și ce l-a enervat.
2. Respirația constientă înainte de competiții-
3. Vizualizare pozitivă- înainte de concurs să vizualizeze evoluția și să-și imagineze cum concurează bine și rămâne concentrat indiferent de rezultat.

Succesul sportivului începe acasă , iar un copil susținut emoțional va fi motivat să continue, să facă sport pe termen lung. Va gestiona bine stresul și presiunea și va fi un adult integru și încrezător.

“ Campionul nu este doar cel care câștigă , ci și cel care știe să piardă cu demnitate și să revină mai puternic”

Bibliografie

Daniel Goleman, 2008, Inteligența emoțională

Maurice J, Elias , Steven E.Tobias , Inteligența Emoțională în educația copiilor , ed.a 3 a

Inteligența emoțională – fundamentul unui climat educațional echilibrat și eficient

Marineață Marinela-Simona
Palatul Copiilor Pitești
Județul Argeș

Educația nu mai poate fi privită astăzi ca un simplu proces de acumulare de cunoștințe. Într-o societate marcată de accelerarea tehnologică, schimbări socio-culturale profunde și presiuni psihologice tot mai mari, devine vitală dezvoltarea unei educații centrate pe om, care să echilibreze dimensiunea cognitivă cu cea emoțională.

În această ecuație, inteligența emoțională – capacitatea de a recunoaște, înțelege, exprima și regla emoțiile proprii și pe ale celorlalți – se afirmă ca un element central al climatului educațional. Fără un mediu școlar bazat pe empatie, încredere, siguranță și cooperare, niciun proces educațional nu poate fi cu adevărat eficient, durabil sau adaptat nevoilor societății contemporane.

1. Inteligența emoțională și climatul educațional: o relație de interdependență

Climatul educațional reprezintă totalitatea trăsăturilor afective, relaționale și organizaționale care definesc viața școlii: relația profesor-elev, colaborarea între colegi, nivelul de încredere, siguranța emoțională și calitatea comunicării.

Un climat pozitiv:

- reduce comportamentele disruptive și anxietatea,
- stimulează implicarea și motivația pentru învățare,
- încurajează creativitatea și gândirea critică.

Inteligența emoțională este motorul care alimentează acest climat. Cadrele didactice emoțional inteligente gestionează cu empatie și echilibru conflictele din clasă, încurajează participarea activă a elevilor și creează un spațiu în care fiecare se simte auzit și valorizat.

2. De ce avem nevoie de o educație centrată pe inteligența emoțională?

a. Pentru adaptabilitate socială și profesională

Într-un context în care meseriile se schimbă rapid, iar succesul profesional depinde tot mai mult de lucrul în echipă, leadership și comunicare interpersonală, abilitățile emoționale devin mai importante decât simplele competențe tehnice.

b. Pentru sănătate mintală și reziliență

Creșterea alarmantă a depresiei, anxietății și tulburărilor emoționale în rândul copiilor și adolescenților arată clar că școala trebuie să formeze nu doar intelecte, ci și caractere echilibrate emoțional.

c. Pentru învățare autentică

Stările emoționale influențează direct procesele cognitive: atenția, memoria, capacitatea de a rezolva probleme. Un elev relaxat, apreciat și conectat emoțional la profesor va învăța mai bine decât unul aflat sub presiune sau într-un climat conflictual.

Deși în România conceptul de inteligență emoțională este abia la început de drum în școala publică, se remarcă inițiative notabile:

- Programe de tipul „Școala altfel”, în care se desfășoară ateliere de dezvoltare personală.

Totuși, la nivel sistemic, educația emoțională nu este integrată formal în programa națională, iar formarea cadrelor didactice în acest sens este sporadică și adesea opțională.

3. Propuneri concrete pentru integrarea durabilă a inteligenței emoționale în educația românească

A. Formarea cadrelor didactice

Un profesor care nu are competențe emoționale nu poate crea un climat educațional pozitiv. Propunem:

- Module obligatorii de educație emoțională în formarea inițială și continuă.
- Supervizare psihopedagogică pentru prevenirea epuizării profesionale.

B. Curriculum centrat pe dezvoltare personală

- Ore dedicate inteligenței emoționale în fiecare ciclu școlar.
- Activități extracurriculare care pun accent pe cooperare, empatie, autoreglare.

C. Evaluarea emoțională periodică

- Introducerea unor instrumente de autoevaluare și reflecție emoțională.
- Monitorizarea climatului educațional prin chestionare anonime.

D. Implicarea părinților

Familia joacă un rol major în modelarea emoțională. Se recomandă:

- Ateliere de parenting emoțional,
- Ghiduri pentru comunicare non-agresivă cu copiii.

Concluzie

Inteligența emoțională este coloana vertebrală a unui climat educațional sănătos și funcțional. Ea nu este un lux sau un moft pedagogic, ci o necesitate esențială pentru a construi o educație echilibrată, eficientă și adaptată realităților lumii actuale.

Fără dezvoltare emoțională, nu putem vorbi de incluziune, motivație autentică, performanță sustenabilă sau relații umane sănătoase în școală. Este timpul ca România să treacă de la discurs la acțiune și să integreze strategic inteligența emoțională în structura educației contemporane.

Inteligența emoțională, oglindită prin personajul literar – bune practici în cadrul orei de limba și literatura română

Educația nu mai poate fi privită astăzi ca un simplu proces de acumulare de cunoștințe. Într-o societate marcată de accelerarea tehnologică, schimbări socio-culturale profunde și presiuni psihologice tot mai mari, devine vitală dezvoltarea unei educații centrate pe om, care să echilibreze dimensiunea cognitivă cu cea emoțională.

În această ecuație, inteligența emoțională – capacitatea de a recunoaște, înțelege, exprima și regla emoțiile proprii și pe ale celorlalți – se afirmă ca un element central al climatului educațional. Fără un mediu școlar bazat pe empatie, încredere, siguranță și cooperare, niciun proces educațional nu poate fi cu adevărat eficient, durabil sau adaptat nevoilor societății contemporane.

Climatul educațional reprezintă totalitatea trăsăturilor afective, relaționale și organizaționale care definesc viața școlii: relația profesor-elev, colaborarea între colegi, nivelul de încredere, siguranța emoțională și calitatea comunicării.

Un climat pozitiv:

- reduce comportamentele disruptive și anxietatea,
- stimulează implicarea și motivația pentru învățare,
- încurajează creativitatea și gândirea critică.

Inteligența emoțională este motorul care alimentează acest climat. Cadrele didactice emoțional inteligente gestionează cu empatie și echilibru conflictele din clasă, încurajează participarea activă a elevilor și creează un spațiu în care fiecare se simte auzit și valorizat.

Avem nevoie de o educație centrată pe inteligența emoțională pentru adaptabilitate socială și profesională, pentru sănătate mintală și reziliență, pentru o învățare autentică.

Ora de limba și literatura română oferă un cadru privilegiat pentru cultivarea inteligenței emoționale, întrucât literatura însăși este o formă de explorare profundă a trăirilor umane. Personajele literare devin oglinzi ale propriilor noastre stări, frământări, decizii și emoții. Prin interpretare activă, dezbateri și reflecție, elevii pot învăța nu doar să înțeleagă textele, ci și să se înțeleagă pe ei înșiși și pe ceilalți.

Exemplu de bună practică 1:

„Jurnalul de empatie – Ce simte personajul?”

Clasă: gimnaziu

Text literar propus: „Amintiri din copilărie” – Ion Creangă

Activitate:

Elevii redactează un jurnal în care, pentru fiecare capitol analizat, completează următoarele rubrici:

- Ce simte personajul principal în această scenă?
- De ce simte așa?
- Ce reacție am avut eu ca cititor?
- Cum aș fi reacționat eu în locul lui?

Obiectiv: dezvoltarea empatiei, înțelegerea motivațiilor interioare, identificarea emoțiilor complexe (vinovăție, rușine, bucurie, anxietate).

Exemplu de bună practică 2:

„Harta emoțiilor personajului”

Clasă: gimnaziu

Text literar propus: „Puiul” – Ioan Alexandru Brătescu-Voinești

Activitate:

Elevii realizează o hartă vizuală a emoțiilor trăite de personaj în momente-cheie: teamă, curaj, sacrificiu, atașament. Harta poate fi însoțită de citate relevante.

Obiectiv: recunoașterea emoțiilor, dezvoltarea limbajului emoțional, interpretare vizuală a trăirilor literare.

Putem concluziona că literatura este o poartă spre inteligența emoțională. Dincolo de rigoarea estetică și stilistică, literatura este un spațiu viu de explorare a sufletului uman. În mâinile unui profesor conștient de forța educativă a emoției, lecția de română devine un exercițiu de umanizare, de empatie și de învățare afectivă. Promovarea inteligenței emoționale prin personajul literar nu doar că sprijină climatul educațional, ci și transformă ora de română într-un spațiu de dezvoltare profundă a elevului.

Inteligența emoțională nu se cultivă printr-o singură oră specială, ci prin felul în care vorbim, ascultăm, gestionăm conflictele, încurajăm sau oferim feedback. Fiecare profesor are ocazia de a deveni un „arhitect” al climatului educațional prin simplul mod în care interacționează cu elevii săi. Inteligența emoțională este coloana vertebrală a unui climat educațional sănătos și funcțional. Ea nu este un lux sau un moft pedagogic, ci o necesitate esențială pentru a construi o educație echilibrată, eficientă și adaptată realităților lumii actuale.

Impactul Inteligenței Emoționale asupra Climatului Educațional în Școala Gimnazială

Autor: Marinescu Florentina Valentina

Instituție: Profesor debutant de Limba și literatura română, nivel gimnazial

Rezumat:

Inteligența emoțională este un factor determinant în crearea unui climat educațional echilibrat în învățământul gimnazial. Această lucrare analizează modul în care abilitățile emoționale ale cadrelor didactice pot influența pozitiv dinamica relațiilor educaționale, implicarea elevilor și starea lor de bine în sala de clasă.

Introducere:

În contextul educației contemporane, se accentuează tot mai mult importanța inteligenței emoționale (IE) ca instrument de optimizare a interacțiunilor interpersonale și a procesului de învățare. La nivel gimnazial, climatul educațional este marcat de provocările specifice vârstei, ceea ce impune o abordare empatică și echilibrată din partea profesorilor.

Metodologie:

Analiza se bazează pe experiențe didactice directe, observații asupra comportamentului elevilor și chestionare aplicate în rândul colegilor profesori debutanți, care predau la gimnaziu.

Rezultate:

Cadrele didactice care demonstrează un nivel ridicat de inteligență emoțională reușesc să creeze o atmosferă de susținere și respect reciproc, să reducă frecvența conflictelor și să încurajeze implicarea activă a elevilor. Relațiile profesor-elev devin mai constructive, iar performanțele școlare se îmbunătățesc semnificativ.

Concluzii:

Este esențial ca formarea continuă a profesorilor, în special a celor debutanți, să includă module privind inteligența emoțională. Dezvoltarea acestor competențe contribuie la profesionalizarea actului didactic și la crearea unui climat educațional sănătos.

Bibliografie:

- Goleman, D. (2001). Inteligența Emoțională. București: Curtea Veche Publishing.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality.
- Stan, E. (2014). Climatul educațional în școala contemporană. Iași: Polirom.

ȘCOALA PENTRU SUFLET SAU CUM PREGĂTIM ELEVII PENTRU O LUME ÎN SCHIMBARE

În contextul educației moderne, accentul nu mai cade exclusiv pe performanțele cognitive, ci și pe dezvoltarea armonioasă a elevilor din punct de vedere emoțional și social. În acest sens, *inteligența emoțională* devine un element esențial în formarea unor tineri echilibrați, empatici, capabili să gestioneze stresul, relațiile interpersonale și să se adapteze provocărilor lumii moderne. În plus, inteligența emoțională joacă un rol esențial în modelarea climatului educațional – acel ansamblu de relații, emoții, percepții și interacțiuni care definesc atmosfera dintr-o instituție de învățământ. Un climat educațional sănătos favorizează învățarea, motivația și cooperarea, iar dezvoltarea inteligenței emoționale a cadrelor didactice și a elevilor devine un factor cheie în acest proces.

Inteligența emoțională (IE), așa cum a fost popularizată de Daniel Goleman, presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți. Aceasta include competențe precum empatia, autoreglarea, conștiința de sine și abilitățile sociale. În mediul educațional, aceste competențe sunt esențiale pentru o comunicare eficientă și pentru prevenirea conflictelor. Argumentul unei educații bazate pe inteligență emoțională este susținut și de numeroase studii care arată că elevii care își dezvoltă aceste competențe obțin rezultate școlare mai bune, manifestă un comportament pro-social mai accentuat și sunt mai puțin predispuși la anxietate sau depresie. Programele de tip „Social and Emotional Learning” (SEL), implementate în diverse țări, au dovedit că dezvoltarea empatiei, a autoreglării și a abilităților de comunicare contribuie la crearea unui climat școlar pozitiv și incluziv.

De asemenea, într-o societate marcată de diversitate, polarizare și schimbări constante, *adaptabilitatea emoțională* este o condiție a integrării sociale și a succesului profesional. Viitorii adulți trebuie să fie pregătiți nu doar să memoreze informații, ci să lucreze în echipă, să înțeleagă perspective diferite și să gestioneze situații stresante. Așadar, școala nu mai poate fi un spațiu axat exclusiv pe acumularea de cunoștințe, ci trebuie să devină un laborator al vieții sociale și emoționale.

Climatul educațional este atmosfera psihologică și socială resimțită de elevi și profesori într-o instituție de învățământ. Acesta este influențat de stilul de conducere, relațiile interpersonale, stilul de predare, normele instituționale și nivelul de implicare emoțională al participanților. Un climat pozitiv încurajează colaborarea, siguranța, respectul reciproc și învățarea autentică.

Inteligența emoțională are un impact direct asupra calității relațiilor interpersonale din școală. Profesorii care manifestă empatie și autoreglare emoțională reușesc să creeze un climat de încredere și sprijin, reducând stresul și anxietatea elevilor. În același timp, elevii cu o inteligență emoțională bine dezvoltată sunt mai capabili să colaboreze, să gestioneze conflictele și să se adapteze provocărilor școlare.

Mai mult, studiile arată că școlile care investesc în dezvoltarea abilităților socio-emoționale au un climat educațional mai pozitiv, o reducere a comportamentelor disruptive și o creștere a performanței academice.

Exemple și aplicații practice:

- Programe SEL (Social-Emotional Learning) implementate în școli includ exerciții de conștientizare emoțională, jocuri de rol și sesiuni de reflecție colectivă.
- Profesorii formatori în inteligență emoțională pot folosi strategii precum feedback-ul constructiv, comunicarea non-violentă și gestionarea empatică a conflictelor.
- Evaluarea climatului școlar prin chestionare periodice ajută la ajustarea strategiilor educaționale și la identificarea problemelor de relaționare.

În concluzie, promovarea inteligenței emoționale în școală nu este un moft pedagogic, ci o necesitate urgentă pentru a crea o educație echilibrată, relevantă și umană. Doar astfel putem forma cetățeni responsabili, empatici și rezilienți, capabili să contribuie activ la dezvoltarea unei societăți sănătoase și solidare. Dezvoltarea competențelor emoționale în rândul profesorilor și al elevilor contribuie la crearea unui mediu educațional sănătos, în care procesul de învățare devine mai eficient, iar relațiile devin mai armonioase. Educația nu este doar un transfer de cunoștințe, ci și un proces de formare a caracterului și a inteligenței afective, care modelează viitorii cetățeni ai societății.

Violeta Marinescu
Liceul Tehnologic „Decebal”
 Drobeta-Turnu Severin

Bibliografie:

- Goleman, Daniel – *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2008.
- Mayer, John D. & Salovey, Peter – *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications*, Psychological Inquiry, Vol. 15, No. 3 (2004), pp. 197–215.
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) – *Framework for Systemic Social and Emotional Learning*, www.casel.org
- Dweck, Carol S. – *Mindset: The New Psychology of Success*, Random House, 2006.
- Weare, Katherine – *Developing the Emotionally Literate School*, Paul Chapman Publishing, 2004.

PROMOVAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE, ADAPTATĂ NEVOILOR SOCIETĂȚII

Prof. Ed. Timpurie MATEI DANIELA-ȘTEFANIA

GRĂDINIȚA NR.242, SECTOR 5, BUCUREȘTI

Educația actuală se desfășoară într-un context marcat de schimbări rapide și provocări complexe la nivel social, economic și tehnologic. În acest cadru, reușita educației nu mai poate fi evaluată doar prin prisma performanțelor academice, ci și în funcție de capacitatea elevilor de a se adapta, de a colabora, de a gestiona emoții și de a construi relații armonioase.

Inteligența emoțională (IE) este un ansamblu de abilități socio-emoționale esențiale pentru dezvoltarea personală și pentru integrarea eficientă într-o societate în continuă transformare. Deși adesea ignorată în cadrul tradițional al școlii, IE reprezintă un pilon indispensabil al unei educații cu adevărat complete.

Ce este inteligența emoțională?

Conceptul de **inteligență emoțională** a fost introdus de psihologii Peter Salovey și John Mayer în anii '90, fiind ulterior popularizat de Daniel Goleman, care l-a transformat într-un instrument esențial de analiză a succesului personal și profesional.

IE presupune:

- **Conștientizarea de sine** adică identificarea propriilor emoții și înțelegerea modului în care acestea influențează gândirea și comportamentul.
- **Autoreglarea emoțională** este capacitatea de a gestiona emoțiile într-un mod sănătos și de a reacționa adecvat în situații stresante.
- **Motivația internă** reprezintă dorința de a progresa și de a acționa din convingere personală, nu doar pentru recompense externe.
- **Empatia** simbolizează înțelegerea și respectarea sentimentelor celorlalți.

- **Abilitățile sociale** se referă la gestionarea relațiilor și cooperarea eficientă într-un cadru colectiv.

Într-un sistem educațional în care accentul a fost pus în mod tradițional pe acumularea de cunoștințe teoretice, dezvoltarea inteligenței emoționale a fost adesea trecută cu vederea. Cu toate acestea, studiile arată că elevii cu un nivel ridicat de IE sunt mai motivați, au o atitudine mai pozitivă față de învățare, stabilesc relații mai bune cu colegii și profesorii și manifestă un comportament mai echilibrat.

De asemenea, elevii cu IE dezvoltată au **mai puține absențe și comportamente disruptive** și pot **gestiona mai bine stresul examenelor** sau conflictele cu colegii. Tot ei se arată **mai empatici față de diversitatea culturală și socială** din clasă și sunt **mai implicați în activitățile extracurriculare** și în viața comunității școlare.

În plus, inteligența emoțională este strâns legată de **sănătatea mintală**. Într-o lume în care anxietatea, depresia și izolarea socială afectează tot mai mulți tineri, dezvoltarea competențelor emoționale este un scut important împotriva acestor riscuri.

În multe țări, inclusiv în România, au fost implementate programe de **educație socio-emoțională** care presupun lecții și activități menite să-i învețe pe elevi să-și recunoască și să-și exprime emoțiile, să gestioneze conflictele și să colaboreze eficient. Un exemplu este proiectul „Școala pentru toți”, susținut de UNICEF în România, a inclus componente de dezvoltare emoțională în rândul elevilor din zone defavorizate.

Profesorii au un rol esențial în modelarea emoțională a elevilor. Astfel, formarea lor în domenii precum comunicarea non-violentă, empatia pedagogică și managementul emoțiilor este vitală. U

Educația emoțională nu poate avea loc doar în școală. Părinții trebuie să fie parteneri activi în acest proces. Ateliere de parenting, sesiuni de consiliere și activități comune școală-familie pot consolida ceea ce elevii învață în clasă.

Promovarea inteligenței emoționale în educație nu trebuie să fie privită ca un adaos opțional la programele existente, ci ca un **element de bază al unei educații echilibrate**. Prin dezvoltarea competențelor emoționale, elevii devin nu doar mai buni învățăcei, ci și **cetățeni mai responsabili, mai empatici și mai bine pregătiți pentru viață**.

Este momentul ca școala să devină un spațiu în care nu doar mintea este cultivată, ci și sufletul – pentru că o societate echilibrată și umană începe cu oameni care își cunosc și își gestionează propriile emoții.

Bibliografie

1. Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing, 2008.
2. Salovey, Peter & Mayer, John D. “Emotional Intelligence.” *Imagination, Cognition and Personality*, vol. 9, 1990.
3. CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. www.casel.org
4. Miclea, Mircea. *Educația cognitivă*. Cluj-Napoca: Editura ASCR, 2003.
5. UNICEF România – Proiecte educaționale. www.unicef.org/romania

PROFESORUL CA MODEL DE ECHILIBRU: CONTROLUL IMPULSURILOR ȘI GESTIONAREA EMOȚIILOR ÎN SALA DE CLASĂ

MATEI MARILENA, LIC. TEHN. PROF. ILIE GAVRILĂ, CIORANI

În tumultul unei zile de școală, emoțiile negative și reacțiile impulsive pot apărea firesc. Totuși, în mâinile unui cadru didactic echilibrat, aceste momente devin oportunități de învățare socio-emoțională.

În fiecare zi, cadrele didactice navighează printr-un peisaj complex de emoții: ale elevilor, ale colegilor, dar mai ales ale lor. Emoțiile negative – frustrarea, oboseala, dezamăgirea – sunt inevitabile. Însă diferența dintre un context tensionat și unul transformativ o face profesorul care știe să le gestioneze cu înțelepciune.

Activitatea didactică presupune mai mult decât transmiterea cunoștințelor – ea implică o relaționare profundă cu elevii, gestionarea diversității emoționale a acestora, precum și menținerea echilibrului emoțional propriu. În acest context, controlul impulsurilor și gestionarea emoțiilor negative devin competențe esențiale pentru cadrul didactic, contribuind decisiv la crearea unui mediu educațional sigur, incluziv și stimulant.

Clasele nu funcționează în vid emoțional. Elevii preiau tonul emoțional al cadrului didactic, iar acesta devine, conștient sau nu, barometrul afectiv al clasei. Un profesor care răspunde impulsiv la comportamentele elevilor poate genera o spirală a tensiunii și neîncrederii. Pe de altă parte, calmul, empatia și reacțiile echilibrate pot regla emoțiile colective și pot restabili ordinea într-o manieră constructivă.

Predarea presupune interacțiuni continue, adesea tensionate sau solicitante: un elev provocator, o clasă zgomotoasă, o zi încărcată cu responsabilități multiple. În astfel de momente, capacitatea cadrului didactic de a-și recunoaște emoțiile negative, de a nu reacționa impulsiv și de a răspunde într-un mod echilibrat este esențială. Reacțiile impulsive – ton ridicat, comentarii sarcastice sau sancțiuni disproporționate – pot deteriora relația cu elevii, pot accentua comportamentele problematice și pot afecta climatul emoțional al clasei. Un climat educațional sănătos se bazează pe echilibrul emoțional al cadrului didactic și pe relațiile pozitive cu elevii. Astfel, profesorul nu este doar transmițător de informații, ci și regulator emoțional al clasei. Prin calmul său, empatia și reacțiile ponderate, el transmite elevilor că școala este un spațiu sigur, unde greșelile sunt acceptate, iar dezvoltarea personală este încurajată.

Impulsurile – tendințele de a reacționa imediat, fără a reflecta – sunt firești, dar în sala de clasă, reacțiile necontrolate pot avea efecte pe termen lung. Controlul impulsurilor este capacitatea de a face o pauză între stimul și reacție. Cadrul didactic are responsabilitatea de a-și conștientiza propriile declanșatoare emoționale și de a dezvolta strategii de autoreglare, precum:

- pauze scurte de respirație conștientă în momente tensionate;
- reformularea gândurilor negative („Nu mă respectă” → „Este frustrat, trebuie să înțeleg de ce”);
- autorefecția după episoade dificile;
- colaborarea cu alți colegi sau specialiști pentru sprijin și feedback.

Prin reflecție și practici constante de autoreglare, profesorul își dezvoltă reziliența emoțională.

Elevii vin la școală cu un bagaj emoțional variat: unii sunt anxioși, alții agitați, iar alții pot manifesta comportamente agresive. Răspunsul cadrului didactic la aceste comportamente nu ar trebui să fie unul reactiv, ci unul conștient și empatic. Iată câteva practici utile:

- Validarea emoțiilor elevului, fără a încuraja comportamentul neadecvat;
- Stabilirea limitelor ferme, dar calme și consecvente;
- Folosirea limbajului nonviolent și evitarea etichetărilor („Ești leneș” → „Observ că nu ai terminat sarcina, ce s-a întâmplat?”);
- Crearea de rutine predictibile și sigure, care reduc anxietatea și sprijină autoreglarea elevilor.

Elevii au nevoie de siguranță emoțională pentru a învăța eficient. Aceasta nu se referă doar la absența pericolelor, ci mai ales la prezența unui climat de acceptare, încredere și respect reciproc. Profesorul este arhitectul acestui climat. Prin echilibrul său emoțional, el transmite că greșelile sunt permise, că reacțiile pot fi reglate și că fiecare emoție are un loc și un rost.

Un astfel de mediu încurajează: dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor; relații interpersonale sănătoase; motivație intrinsecă și participare activă la lecții.

În concluzie, controlul impulsurilor și gestionarea emoțiilor negative nu sunt doar trăsături de caracter, ci abilități care se pot dezvolta și care constituie fundamentul unei practici didactice eficiente.

Un profesor echilibrat nu este un supererou lipsit de emoții, ci un adult conștient, capabil să-și recunoască trăirile și să le gestioneze constructiv. Prin controlul impulsurilor și prin gestionarea emoțiilor negative, cadrul didactic devine nu doar un transmițător de cunoștințe, ci

un veritabil mentor emoțional care modelează caractere și creează un mediu în care toți pot crește – atât academic, cât și uman. Astfel, investiția în autoreglarea emoțională a cadrelor didactice este, în esență, o investiție în calitatea educației.

Este esențial ca profesorii să beneficieze la rândul lor de: programe de formare în inteligență emoțională; spații de sprijin emoțional și consiliere; culturi școlare centrate pe colaborare, nu pe competiție.

Bibliografie:

1. Goleman, D. (2006). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.
2. <https://casel.org>
3. <https://institutulbrainmap.ro/ce-este-inteligenta-emotionala-cum-o-dezvoltam/#auto-reglare>

„EMOȚII ÎN MIȘCARE” – DANSUL DE MAJORETE

UN PLUS ÎN DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE A COPIILOR

Prof. Maticiuc Georgiana- Rodica

Școala Gimnazială “Ion I. C. Brătianu”, București

Suntem într-o perioadă în care copiii se confruntă din ce în ce mai des cu provocări emoționale și sociale, iar activitățile extracurriculare capătă o importanță esențială în formarea unui echilibrului interior. Dansul de majorete, adesea privit doar ca un spectacol plin de energie și culoare, este, o formă complexă de exprimare care contribuie semnificativ la dezvoltarea inteligenței emoționale a celor mici.



Proiectul - “Emoții în mișcare” – Dansul de majorete un plus în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor, poate fi utilizat în scopuri educaționale și proiecte școlare.

Ne putem referi la dans ca fiind, limbajul corpului și al emoțiilor, deoarece prin mișcare, muzică și sincronizare, oferă copiilor un spațiu sigur în care își pot exprima trăirile. Copiii învață să recunoască și să gestioneze emoțiile proprii – fie că este vorba despre entuziasm, teamă de a greși sau bucuria succesului.

Dansul de majorete, dezvoltă lucrul în echipă, ce se bazează pe cooperare, fiecare copil are un rol important, iar succesul unei coregrafii depinde de implicarea tuturor. Astfel, copiii învață să asculte, să observe, să sprijine și se cultivă respectul față de ceilalți.

Repetițiile regulate contribuie la dezvoltarea autodisciplinii, copiii învață că perseverența și răbdarea duc la rezultate vizibile. Fiecare progres personal sau al echipei devine o sursă de motivație, iar recunoașterea efortului le consolidează încrederea în sine.

De asemenea, participarea la concursuri sau spectacole le oferă copiilor oportunitatea de a învăța cum să-și controleze emoțiile în contexte tensionate. Frica de scenă, stresul înainte de

performanță sau emoția aplauzelor sunt experiențe valoroase care contribuie la reglarea emoțională și la creșterea rezilienței.

Dansul de majorete este mult mai mult decât o activitate sportiv-artistică, este un instrument al educației emoționale, o formă de terapie prin mișcare, un mediu de învățare a empatiei și un context de creștere personală armonioasă.

Obiectivele proiectului:

- Dezvoltarea inteligenței emoționale prin mișcare și dans.
- Creșterea încrederii în sine și a empatiei în rândul elevilor.
- Îmbunătățirea colaborării și a comunicării în echipă.
- Promovarea exprimării emoțiilor într-un mod creativ și pozitiv.

Metodologii inovatoare utilizate:

1. Învățare social-emoțională

Se aplică prin învățarea recunoașterii și exprimării emoțiilor, gestionarea conflictelor, luarea deciziilor responsabile și construirea de relații pozitive. Fiecare activitate coregrafică este însoțită de un scop emoțional (ex: exprimarea curajului, susținerea colegilor, asumarea responsabilității).

2. Reflectare ghidată

După fiecare sesiune, elevii participă la scurte discuții, despre cum s-au simțit, ce au învățat despre ei înșiși și colegii lor. Se folosesc întrebări deschise pentru a încuraja introspecția și exprimarea gândurilor.

3. Evaluare narativă

Elevii sunt încurajați să-și povestească experiențele prin eseuri scurte, jurnale de activitate sau povești personale ilustrate. Evaluarea se bazează pe progresul emoțional și pe reflecția personală, nu pe performanța artistică.

Activități propuse:

1. Exerciții de sincronizare emoțională în echipă

Jocuri și dansuri simple în care elevii trebuie să se miște în armonie cu colegii, bazându-se pe comunicare non-verbală (priviri, gesturi, zâmbete). Aceste activități întăresc coeziunea și atenția față de ceilalți.

2. Dansuri tematice despre empatie, curaj și prietenie

Se creează coregrafii inspirate de teme emoționale: un dans despre sprijinul reciproc, altul despre înfruntarea temerilor sau despre celebrarea prieteniei. Elevii pot contribui creativ cu idei pentru mișcări sau decoruri simbolice.

3. Ateliere de feedback pozitiv și comunicare non-verbală

După fiecare prezentare, elevii oferă feedback pozitiv colegilor, învățând să exprime apreciere sinceră și constructivă. Se explorează gesturi, expresii faciale și posturi corporale care transmit emoții fără cuvinte.

Rezultate așteptate:

- * Creșterea gradului de conștientizare și exprimare a emoțiilor în rândul elevilor.
- * Dezvoltarea empatiei, a comunicării pozitive și a spiritului de echipă.
- * Îmbunătățirea stimei de sine și a încrederii în exprimarea publică.
- * Crearea unui mediu educațional sigur, incluziv și motivant.

Resurse necesare:

- * Spațiu de dans/sală multifuncțională
- * Instructor coordonator (cu experiență în dans și educație emoțională)
- * Materiale audio (muzică tematică), costume și accesorii simple
- * Jurnale de reflecție și materiale creative (carioci, coli, post-it-uri)

Durată recomandată:

Program pilot de 8 săptămâni (1-2 sesiuni/săptămână), cu posibilitate de extindere anuală.

În concluzie, Proiectul „Emoții în mișcare” transformă dansul de majorete într-un catalizator al dezvoltării emoționale, oferind copiilor oportunitatea de a-și înțelege mai bine emoțiile, de a le exprima creativ și de a construi relații sănătoase cu cei din jur. Este un pas înainte spre o educație completă, care cultivă nu doar mintea, ci și inima.

Bibliografie

1. Goleman, D. (2008). Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.
2. Elias, M. J., Arnold, H., & Hussey, C. S. (2003). *EQ + IQ = succes: Învățarea social-emoțională în școală. București: Editura Sigma.
3. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2020). Framework for Systemic Social and Emotional Learning (SEL). [www.casel.org](<https://www.casel.org>)
4. Hanna, J. L. (2015). Dancing to Learn: The Brain's Cognition, Emotion, and Movement. Rowman & Littlefield.
5. Payne, H. (ed.) (2006). Dance Movement Therapy: Theory, Research and Practice. London: Routledge.
6. Lecoq, J. (2000). The Moving Body: Teaching Creative Theatre. Methuen Drama.
7. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2018). Disciplină fără dramă: 12 strategii revoluționare pentru a-ți ajuta copilul să crească echilibrat. București: Editura Curtea Veche.
8. National Dance Education Organization (NDEO). Resources and advocacy for dance education – <https://www.ndeo.org>
9. Harvard Graduate School of Education. Project Zero – Arts and Mindfulness in Education*. [www.pz.harvard.edu](<https://www.pz.harvard.edu>)

Prof. dr. OANA ALINA MERCA

COLEGIUL NAȚIONAL NICOLAE GRIGORESCU, CÂMPINA

De la Nică la Niculae

sau despre impactul climatului educațional școlar ori familial asupra copilului

O coordonată esențială a inteligenței emoționale este capacitatea de a empatiza cu ceilalți. Literatura oferă un spațiu sigur pentru explorarea identității și a valorilor personale, dar și numeroase exemple de contexte educaționale în care lipsa sau prezența inteligenței emoționale modelează relațiile dintre elevi, profesori și părinți.

Așa cum este definită de Daniel Goleman, inteligența emoțională este abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale altora. În context educațional, este evident că inteligența joacă un rol fundamental în construirea unui climat pozitiv. Un mediu educațional sănătos nu presupune doar transmiterea cunoștințelor, ci și dezvoltarea empatiei, a comunicării afective și a respectului reciproc între actorii educaționali.

În acest articol, ne propunem să aruncăm o scurtă privire asupra uneia dintre aceste coordonate esențiale: empatia.

În esența lui, conceptul de empatie presupune să nu rămânem indiferenți și nepăsători la trăirile interioare ale celuilalt, la ceea ce se întâmplă în sufletul celor cu care interacționăm. Empatia este un atitudine care presupune acceptare, întâmpinare, afirmarea disponibilităților sufletești¹. Empatia ne permite *înțelegerea emoțiilor și a punctelor de vedere ale celuilalt*.² Empatia este un comportament prin care încurajăm și validăm dezvoltarea respectului de sine, aspect esențial în formarea unui tânăr. Ca atitudine pozitivă, empatia este benefică atât pentru cel care oferă, cât și pentru cel care primește.

Literatura a fost întotdeauna un mijloc puternic de a explora și de a înțelege complexitatea experienței umane și, ca atare, poate fi un excelent exercițiu prin care putem dezvolta inteligența emoțională a tinerilor în formare, făcându-i să empatizeze cu personaje diverse și să reflecteze asupra trăirilor și a comportamentelor acestora și, implicit, ale lor proprii.

Două opere literare cuprinse în programa de studiu pentru liceu, *Amintiri din copilărie* de Ion Creangă și *Moromeții* de Marin Preda, oferă profesorului oportunitatea de a discuta cu elevii despre modelul educațional, modelul parental și impactul emoțional pe care aceste două modele îl pot avea asupra copilului. De remarcat un element comun între cele două opere propuse ca suport al discuției: ambele au un protagonist care are în jur de 10 ani. Psihologii consideră că această vârstă.... Din nefericire, distanța de aproximativ 50 de ani dintre acțiunea celor două romane, demonstrează anchilozarea societății românești tributară unei mentalități educaționale în care emoția trebuie inhibată fiind considerată slăbiciune de caracter.

Amintiri din copilărie înseamnă, pentru mulți cititori, *un drăguț de biciușor de curele, împletit frumos, simbol al greșelii al pedepsei*:

¹ G. Albu, *Educația, profesorul și vremurile*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 135

² G. Apfeldorfer, *Arta de a cultiva relații durabile: în dragoste, prietenie și profesie*, Editura Trei, București, 2007, p. 107

Și a pus părintele pravilă și a zis că în toată sâmbăta să se procitească băieții și fetele, adică să asculte dascălul pe fiecare de tot ce-a învățat peste săptămână; și câte greșele va face să i le însemne cu cărbune pe ceva, iar la urma urmelor, de fiecare greșală să-i ardă școlarului câte un sfânt-Nicolai.

În *Amintiri din copilărie*, Nică este adesea supus unui climat educațional rigid și punitiv, în special în relația cu dascălul și cu mama sa. De exemplu, bătaia aplicată cu ciciul simbolizează o educație bazată pe frică, nu pe înțelegerea emoțiilor copilului. Lipsa empatiei din partea figurilor educaționale conduce la suferință interioară și la comportamente de evitare sau revoltă. Această abordare contrastează cu principiile inteligenței emoționale, care promovează ascultarea activă și validarea trăirilor copilului. Mediul educațional autoritar impactează emoțional copilul care alege fuga, escapismul, revolta și repulsia față de școală. Nu e de mirare că Nică va căuta mereu soluții să evite școala și că, atunci când scapă de supravegherea maternă, va trata școala cu neseriozitate.

Romanul *Moromeții* este un alt exemplu relevant. Imaginea aceluia *pater familias* tradițional, Ilie Moromete joacă un rol educativ important în familie. Inteligența lui emoțională este complexă și contradictorie: uneori manifestă calm și înțelepciune în dialogurile cu fiii săi, alteori devine autoritar și rigid. Relația sa cu fiul Niculae, care își dorește să învețe, reflectă tensiunea dintre autoritate și încurajare. În funcție de starea emoțională a tatălui, climatul educațional din familie oscilează între susținere și blocaj. Această ambivalență evidențiază importanța inteligenței emoționale în relațiile educative, chiar și în afara școlii. Două secvențe din acest roman relevă consecințele nefericite ale inhibării emoționale. Să analizăm mai întâi secvența de la serbarea școlară. Niculae ia premiul întâi, deși Ilie abia dacă îl lăsase să se ducă la școală, preferând să îl trimită cu oile la păscut. Copilul nu anunță pe nimeni din familie de această realizare a lui, inhibat fiind de atitudinea fățisă de dispreț față de școală pe care membrii familiei o exprimaseră tranșant în repetate rânduri: *Ne găsi școala!* Spusese cu ironie sora lui, Ilinca, susținută de tată care adăugase: *Altă treabă n-avem noi acum! Ne-apucăm să studiem!* De aceea cu surpriză, Moromete își recunoaște la serbare mai degrabă pălăria cea mare de pe capul fiului, decât pe acesta. De remarcat în gestul copilului de a fi luat pălăria tatălui nu doar nevoia de a se simți și el adult, ci mai degrabă nevoia de apartenență, de a se ști al cui este, dar și nevoia de a fi încă *sub pălăria* tatălui, adică sub protecția lui. Gâtuit de emoție, Ilie îi strigă băiatului venit pe scenă să dea jos pălăria și se scuza față de Cocolășă, recunoscând: *Săracu de el, nu i-am luat deloc o pălărie și uite că nu e învățat s-o poarte, stă cu ea pe cap.* Emoționat și stingherit de fi în prim-plan, Niculae uită poezia și are o criză de friguri. Văzându-l, Moromete se emoționează și este cuprins de grijă, dar afișează masca tradițională a tatălui distant și autoritar, deoarece afirmarea deschisă a dragostei părintești era considerată o slăbiciune. Bărbatul face gesturi stângace și îl *întrebă încet cu un glas apăsător și greu* ce se întâmplă cu el. Se arată surprins când băiatul îi spune că făcea astfel de crize tot la două zile: *Nu știa, de unde să știe? Parcă frigurile erau o boală care să fie luată în seamă?* Copilul, care abia se ținea pe picioare și se plângea că îi este frig, scapă cărțile din mână și cade. Moromete, *zăpăcit și nemaiștiind ce să facă*, adună cărțile și coronița cu mișcări *sfințite, line, ușor*. Atitudinea tatălui este efectul autoritarismului cu care fusese crescut și care îl inhibă emoțional. Gesturile sale trădează nu doar respectul pentru cărți și coroniță ca simbol al educației la care nu avusese acces, dar și incapacitatea de a-și manifesta emoțiile prin gesturi de protecție: *atunci omul făcu o mișcare să-l apuce de subsuori, dar se opri și-și întinse gâtul în aer; sub bărbie i se ridicase și rămăsese înțepenit mărul lui Adam; omul căuta aer cu buzele deschise și înghiți adânc și cu căznă ghemul care îi tăia răsuflarea* Copilul își încolăcește brațele după gâtul tatălui, dar acesta, deși emoționat, îl dojenește convins că astfel de slăbiciuni nu trebuiau încurajate.

Efectul acestui comportament inhibitor se vede câțiva ani mai târziu când Niculae se revoltă și respinge autoritatea paternă cu același dispreț și cu aceeași lipsă de empatie. Din nefericire, efectul nu este doar comportamental, ci și emoțional, pentru că a provocat în adolescentul Niculae o traumă. Prima încercare a tatălui de a restabili legătura cu fiul care se înstrăinase total de el după ce Moromete luase decizia neașteptată de a-l retrage de la școală, deși avea bani, se petrece sub dud, după moartea lui Sandu Dogaru la al cărui parastas Niculae avusese o ieșire nervoasă stranie. Încercarea tatălui se izbește, inițial, de refuzul categoric al lui Niculae: *N-ai ce să vorbești cu mine*. Atitudinea distantă, rece a tânărului marchează faptul că el se desprinsese definitiv de sub autoritatea tatălui, chiar dacă formal rămăsese în casa acestuia. Niculae nu mai făcea treburile gospodăriei, față de care avusese mereu aversiune, și își petrecea tot timpul citind cărți pe care nu se știe cum și de unde la procura. După ce îl asigură că era *la curent cu tot ce se întâmpla cu el*, Moromete vrea să știe de la fiul său: *dumneata cauți ceva pe lume! Ce?* Niculae refuză în continuare discuția, acoperindu-și ostentativ urechile și continuând să citească. Când tatăl insistă, Niculae răspunde că era ceva ce nu-l privea pe tatăl său, dar când acesta insinuează că nu răspunde pentru că nu știe răspunsul, băiatul replică disprețuitor spunând că e un răspuns pe care tatăl nu avea cum să-l înțeleagă. Până la urmă acceptă să dea răspunsul cu condiția să nu primească întrebări suplimentare: *Eu îmi caut eul meu!* În mod evident, Moromete nu înțelege ce anume căuta băiatul său, așa cum nu înțelege nici titlul cărții pe care acesta o citea: *Umanism*. În schimb, îi propune fiului său să încerce să devină învățător în sat. Refuzând, cu un glas *batjocoritor*, să-i dea orice fel de lămuriri, Niculae îi reproșează că l-a retras de la școală cu ani în urmă pe motiv că *la ce mai trebuie cartea dacă trăiești bine!* Tânărul punctează disprețuitor că *și viermii trăiesc bine!* Modul tranșant în care îi comunică tatălui ce gândește subliniază faptul că Niculae a depășit deopotrivă admirația, dar și teama față de tatăl său, fiind decis să-și descopere un drum independent.

Așadar, fie că este vorba despre autoritarismul prezent în mediile rurale sau despre autoritarismul patern, relațiile dintre personaje ne arată că succesul educațional nu depinde doar de cunoștințe, ci și de calitatea legăturilor emoționale dintre cei implicați. Pentru a construi un climat educațional favorabil, este esențială cultivarea empatiei, a ascultării și a autoreglării emoționale – elemente cheie ale inteligenței emoționale.

Bibliografie

1. Lucrări teoretice

- Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing, 2008.
- Roco, Mihail. *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom, 2004.
- Cucoș, Constantin. *Psihopedagogie*. Iași: Editura Polirom, 2006.
- G. Albu, *Educația, profesorul și vremurile*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 135
- G. Apfeldorfer, *Arta de a cultiva relații durabile: în dragoste, prietenie și profesie*, Editura Trei, București, 2007, p. 107
- K. Albrecht, *Inteligența socială*, Editura Cartea Veche
- R. Wood și H. Tolley, *Inteligența emoțională prin teste*, Editura Meteor Press, 2003, București, p.92
- O. Gârlășu-Dimitriu, *Empatia în psihoterapie*, Editura Victor, București, 2004

2. Opere literare

- Ion Creangă, *Amintiri din copilărie*, București, Editura Humanitas, 2013.
- Marin Preda, *Moromeții*, București, Editura Jurnalul Național, 2009.

Inteligența emoțională în contextul actual

prof. Merțe Ioana-Flavia

GPP nr.34 Oradea

Inteligența emoțională (EQ) este o temă relativ nouă și tot mai dezbătută și controversată din ultimii ani. Dacă până acum 10-15 ani nu o prea băga nimeni în seamă, în prezent este extrem de studiată și din ce în ce mai aplicată atât la nivel de școală, cât și la nivel de familie. Dacă până de curând nu interesa aproape pe nimeni, de starea emoțională a copilului, studiile recente au demonstrat cât de importantă este defapt aceasta în dezvoltarea sănătoasă a lui. Știm prea bine cum se făcea educația mai demult, cu bătaie și frică, cu rușine și muștrări, și chiar dacă la nivel academic acei copii au avut rezultate destul de bune, nu la fel au fost și pe partea de emoțional. Copii care acum au devenit adulți, unii dintre ei chiar părinți sau profesori ce poartă cu ei acele traume marcante și ce e cel mai rău, că le și transmit mai departe, fie acasă prin modul de educare a propriilor copii, fie prin metodele aplicate la clasă cu elevii. Metode care încă marchează negativ dezvoltarea emoțională, dar și fizică a unui copil, ce rămân în el până inclusiv la viitorul adult și tot așa se transmite la generații întregi, dacă nu este suficient de puternic să spună *Stop! Nu mai vreau să-mi cresc copiii în acest mod primitiv, ci vreau altfel!* Dacă până și mamelor li se spunea să nu-și țină mult sau să își ia copiii în brațe atunci când plâng pentru a nu se obinui așa, iar studiile recente au arătat exact contrarul, cum că e mult mai bine pentru copil în brațele ei, acolo se liniștește cel mai repede și mai ales, pentru mentalul lui care va crește mult mai sănătos într-un mediu securizant și iubitor.

Din fericire, ne-am dat seama că e nevoie de o schimbare în această direcție și că trebuie să fim mai atenți și să ținem cont și de starea emoțională a tuturor indivizilor. Stare care merge mână în mână cu inteligența, dar care mai este influențată și de către climatul în care se face toată această educație. Așa că au apărut tot felul de cursuri, cărți, prezentări, workshop-uri, etc. pe această temă, care să ne învețe să fim mai atenți atât la inteligența emoțională a copiilor, cât și la climatul în care educația se desfășoară. Iar ca și adulți, avem în primul rând, nevoie ca noi să știm toate acestea și să fim bine pe partea emoțională, pentru că doar așa vom putea transmite mai departe valori corecte. Chiar dacă mulți dintre noi am crescut cu educație prin frică și bătaie, putem să schimbăm această percepție, cum că doar așa putem să avem respect din partea celor mici și că doar așa se poate face educație. Doar că trebuie să începem cu noi, să ne analizăm trecutul și traumele din propria copilărie și adolescență, și să încercăm să ne schimbăm strategiile aplicate asupra generațiilor noi. Nu e ușor să lăsăm în urmă acest întreg bagaj cultural cu care am fost obișnuiți, dar pentru binele generațiilor viitoare e necesar să facem tot posibilul să schimbăm strategiile de educație atât parentală cât și formală din școli. Inteligența aceasta emoțională are o mare influență asupra climatului educațional, atât pentru elevi, cât și pentru profesori. El joacă un rol cheie în crearea și menținerea acestui climat facil viitorului, iar profesorii mai tineri deja dispun de EQ și se folosesc de ea în predare, astfel încât creează în clasă o atmosferă mai prietenoasă, oferă elevilor un sprijin emoțional care construiește mai puternic relația dintre cele două părți, gestionând astfel și mai ușor conflictele apărute.

Trăim într-o societate modernă, cu valori și principii mult mai sănătoase și egale vis-a-vis de tot ce ține rasa umană, sau cel puțin se încearcă să nu mai fie atât de discriminatoare și persecutante ca în trecut, iar acest lucru a venit la pachet cu multe sacrificii și schimbări din

toate părțile. Schimbări care includ și crearea unor noi și mai bune spații de învățare pentru clasele sociale defavorizate, cât și în ceea ce privește creșterea importanței date asupra inteligenței emoționale a acestor indivizi și nu numai. Timpul ne-a demonstrat cât de importante sunt afecțiunea și iubirea adevărată arătate față de copii și de aproape. Cât de importante sunt starea de bine, sufletul și siguranța tuturor, că nu numai aparențele contează, ci cel mai mult contează cum te simți cu adevărat în interiorul tău. Cât de importante sunt timpul de calitate și jocul petrecut împreună cu cei mici, să fii prezent cu totul acolo, nu cu mintea în altă parte, să nu fie numai cum vor adulții, să fie mai deschiși la ideile copiilor, să aibă încredere în propriile lor forțe și simțiri, să le dea crezare. Asta nu înseamnă că-i lăsăm să ni se urce în cap, sau să-și pună viața în pericol, ci că stabilim de la bun început niște reguli și limite stricte, obiective, iar dacă vor fi încălcate, să se știe de la bun început de urmări vor avea (ex.: Îți dau timp să te gândești la ceea ce ai greșit și vreau să-mi spui cum ai putea remedia acest lucru sau hai să găsim împreună o rezolvare). Iar la școală un climat educațional pozitiv bazat pe sprijin și respect, este fără îndoială esențial pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor. Acest climat contribuie și la reducerea bullying-ului din unitățile de învățământ, deoarece profesorii ce dispun de EQ ridicată pot mai ușor modela într-un mod empatic comportamentul elevilor, dacă promovează și încurajează un mediu unde emoțiile sunt validate și gestionate sănătos, și nu minimizează, judecate sau băgate sub preș cum se obișnuia în trecut.

E indubitabil că e important să creștem copii flexibili și adaptabili pentru viitor. Aceste două calități le vor folosi mai mult decât altele și îi vor ajuta să izbutească mai ușor prin greutățile vieții. Se zice că speranța că totul va fi bine sau o să iasă cum îți imaginezi, nu e o strategie. La fel cum nici norocul că ai un copil cuminte și descurcăreț, nu e un factor, precum nici frica nu este o opțiune. Toate sunt un cumul de exemple exercitate și transmise de către adulți. Iar dacă elevii învață într-un mediu sigur și sunt susținuți de către cadrele didactice care îi încurajează să-și exprime emoțiile constructiv, acestea le oferă oportunități nemărginite pentru dezvoltarea competențelor emoționale, care aduc cu ele beneficii și pentru dezvoltarea celorlalte. Într-un astfel de mediu unde profesorii ascultă activ și totodată oferă feedback constructiv copiilor aproape că se garantează succesul academic sau măcar o mare reușită.

Trăim vremuri tulburi, unii spun chiar incerte, din punct de vedere geo-politic, care sunt așa datorită unor conducători ce sunt poate, instabili emoțional, ce nu au avut parte de prea multă iubire adevărată în copilăria lor și vin la pachet cu diferite traume suferite. Ca și ei sunt mulți adulți ce din păcate nu au avut parte de modele bune în copilărie nici în familie și nici în școală. Este tulburător cum anumite trăiri marcante în copilărie pot face ravagii în viața adultă și în credințele pe care le propagă. În harta noastră mentală se întipăresc destul de ușor diferențele de clasă, educație și de șanse, iar ura și agresivitatea văzute la vârstele mici doar mocnesc până își găsesc locul sau timpul potrivit să explodeze. Tocmai de aceea contează mult valorile transmise atât acasă, dar foarte mult cele transmise în cadrul formal din școală, unde se poate crește speranța în posibilitatea unor schimbări cu real impact în societate, precum dragostea sinceră, empatia, înțelegerea, conectarea și pentru cei mai vulnerabili din societate. Nevoia societății actuale este de reconectare nu numai cu copilul, ci și cu aproapele, cu natura, cu simplitatea și modestia, pentru că trăim în era vitezei și a tehnologiei care ne îndepărtează de toate aceste rădăcini ale noastre și nu ne sunt tocmai benefice.

În încheiere, consider că, abia acum putem să vorbim și despre o promovare corectă a inteligenței emoționale numită și fundament pentru educație echilibrată și cu adevărat eficientă, acum când se încearcă mai mult ca oricând, și este pe deplin adaptată nevoilor societății

contemporane, de apropiere și încercare de a înțelege cât mai pe deplin acțiunile sau reacțiile unui om în anumite contexte.

Bibliografie:

1. Elias M. J., Tobias S. E., Friedlander B. S., *Inteligența emoțională în educația copiilor*, București: Curtea veche, 2019
2. GOLEMAN, D., BOYATZIS, R., MC KEE, A. *Inteligență emoțională în leadership*. București. Curtea veche Publishing, 2018
3. Rolland R., *Arta de a le vorbi copiilor*. București: Editura Univers, 2024
4. Stiffelman S., *Educație fără lupte de putere*. București: Editura Univers, 2024

Emoții și învățare timpurie: o abordare holistică a educației preșcolare

Mihai Ioana – Irina

Școala Gimnazială și Grădinița cu P. P. „Colibri” din Constanța

În educația preșcolară, transmiterea emoțiilor de către educator reprezintă un pilon esențial în formarea competențelor socio-emoționale ale copiilor. Copiii învață, în mare parte, prin observare și imitație a reacțiilor celor din jur, iar educatorul, prin expresivitatea emoțională, devine un model pentru exprimarea și reglarea propriilor stări afective. Dialogul deschis despre emoții și validarea sentimentelor copilului facilitează conștientizarea legăturii între stări interioare, cauze și consecințe, dezvoltând empatia și capacitatea de autoreglare. În perioada preșcolară, copiii încep să recunoască și să eticheteze emoții complexe, iar sprijinul educatorului este fundamental pentru cultivarea vocabularului emoțional și a integrării în grup.

Calitatea relației educator-copil, definită printr-un climat relational securizant, constituie fundamentul dezvoltării competențelor emoționale la preșcolari. Emoțiile educatorului acționează ca vectori pedagogici, modelând capacitatea copiilor de recunoaștere, exprimare și reglare afectivă, toate acestea influențând ulterior ajustarea școlară și performanța academică.

Cu toate acestea, care sunt mijloacele prin care un preșcolar își poate exprima și gestiona emoțiile?

Cadrul didactic îi invită pe copii la diferite jocuri de recunoaștere emoțională, cum ar fi:

- Cartonașele cu emoții, curcubeul emoțiilor, roata emoțiilor facilitează arătarea stării afective zilnice, contribuind la conștientizarea și verbalizarea acestora;
- Exercițiile de respirație ghidată („mirosim flori”, „suflăm în lumânări”, „umflăm balonul”) oferă instrumente de calmare imediată;
- Jocuri de tip „sharing circle” cultivă empatia, ascultarea și exprimarea emoțională într-un cadru predictibil;
- Proiectele în echipă, puzzle-uri sau jocuri de rol facilitează cooperarea, negocierea și recunoașterea emoțiilor altora.

Cum se construiește un atașament securizant din partea preșcolarului față de cadrul didactic?

Educatorul participă activ în activitățile copiilor, stând alături de ei, imitându-le jocul și oferind sugestii subtile. Astfel, transmite mesajul „ești important” și facilitează apropierea naturală. Menținerea nivelului de atenție și răspuns emoțional pe tot parcursul zilei consolidează sentimentul copilului că educatorul este un reper stabil, generând atașament securizant și comportamente adaptative. Atunci când un copil manifestă emoții negative (tristețe, anxietate), educatorul se apleacă la nivelul lui, folosește contact vizual și fizic, cum ar fi îmbrățișarea sau mângâierea, validând emoțiile („Te văd că ești supărat”). Astfel, copilul simte înțelegere și intimitate emoțională. Un educator disponibil permite copilului să exploreze mediul școlar din siguranța prezenței sale, iar grădinița devine spațiul unde preșcolarul se simte suficient de confortabil pentru a încerca activități noi.

Rolul educatorului depășește simpla predare academică: prin manifestarea empatică, acceptarea emoțiilor și conversațiile autentice despre acestea, se creează un cadru securizant. Acest cadru permite copilului să recunoască, să exprime și să gestioneze emoțiile, construindu-și bazele unei inteligențe emoționale robuste, necesară pentru relaționare și adaptare ulterioară.

Bibliografie:

1. Botiș, A., & Mihalca, L. (2007). *Despre dezvoltarea abilităților emoționale și sociale ale copiilor, fete și băieți, cu vârsta până în 7 ani*. Buzău: Alpha MDN;
2. Kállay, É., & Ștefan, C. A. (2007). *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari. Ghid didactic pentru educatori*. Cluj-Napoca: Editura ASCR;
3. Preda, V. (2005). *Abordare integrată a activităților din grădiniță*. București: Humanitas Educational;
4. Șchiopu, U. (1976). *Psihologia copilului*, vol. I–II. București: Editura Didactică și Pedagogică.

L' apprentissage par le jeu, clé de la réussite de l'enseignement du français au lycée

**Prof. Mihai Melania,
Liceul de Arte « Constantin Brăiloiu », Tg-Jiu**

Dans le contexte éducatif actuel, où l'accent est de plus en plus mis sur le développement des compétences communicatives et la participation active de l'élève au processus d'apprentissage, les méthodes traditionnelles perdent de leur efficacité. Une approche moderne et efficace pour l'enseignement des langues étrangères, et notamment du français au lycée, repose sur le recours aux jeux didactiques. Ces derniers stimulent non seulement l'intérêt et la participation des élèves, mais contribuent également de manière significative au développement des compétences linguistiques et sociales.

Les jeux sont un moyen naturel pour les élèves d'apprendre et de développer leur langue. Dans l'enseignement du français, ils permettent d'intégrer le vocabulaire et les structures grammaticales dans un contexte authentique, motivant et interactif. Selon la théorie de l'apprentissage expérientiel (Kolb, 1984), la connaissance se construit par la participation active à des activités significatives. Les jeux offrent ce type d'expérience, transformant l'apprentissage en une activité agréable et efficace.

En cours de français, différents types de jeux peuvent être utilisés : des jeux de rôle-les élèves incarnent des rôles réels (client, vendeur, touriste, etc.), pratiquant ainsi des conversations authentiques en français ; des jeux de vocabulaire (par exemple, le « Pendu », le « Bingo lexical » ou le « Memory ») qui aident à fixer et à mémoriser des mots de manière ludique ; des jeux de grammaire (des énigmes grammaticales, la complétion de phrases ou les jeux de conjugaison compétitifs) qui développent la pensée logique et l'application des règles grammaticales ; des

jeux numériques. Des plateformes telles que Kahoot, Quizlet ou Wordwall sont de plus en plus utilisées pour une évaluation rapide et interactive des connaissances.

L'utilisation de jeux dans l'enseignement du français présente de nombreux avantages, comme :

motivation accrue : Les élèves sont plus impliqués lorsque l'activité est ludique et intéressante ;

réduction de l'anxiété : Les jeux réduisent la peur de l'erreur, favorisant ainsi la libre expression et l'expérimentation ;

apprentissage collaboratif : De nombreux jeux sont basés sur le travail d'équipe, ce qui encourage la communication et la coopération entre les élèves ;

développement des compétences communicatives : Les jeux stimulent l'utilisation du français dans des contextes variés et significatifs.

Pour être efficaces, les jeux doivent être choisis en fonction du niveau de compétence des élèves, des objectifs de la leçon et du temps disponible. L'enseignant joue un rôle de facilitateur, guidant l'activité et s'assurant de la participation de tous les élèves. Il est important que le jeu ne devienne pas une fin en soi, mais un moyen d'atteindre les objectifs pédagogiques.

En conclusion, dans un monde en constante évolution, l'enseignement du français au lycée doit s'adapter aux besoins et aux intérêts des élèves. Le jeu, en tant que stratégie pédagogique, offre la possibilité de créer un environnement d'apprentissage attrayant, dynamique et efficace. En l'intégrant dans les cours, l'enseignant peut transformer l'apprentissage d'une langue étrangère en une expérience agréable et mémorable.

Bibliografie

Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Hadfield, J. (1990). *Intermediate Communication Games*. Harlow: Longman.

Rinvoluceri, M. (2002). *Grammar Games: Cognitive, Affective and Drama Activities for EFL Students*. Cambridge: Cambridge University Press.

Council of Europe (2001). *Common European Framework of Reference for Languages: Learning, Teaching, Assessment*. Cambridge: Cambridge University Press.

Dufays, J.-L., Gemenne, S., & Ledur, D. (2015). *Didactique du français langue étrangère*. Bruxelles: De Boeck.

ABORDARE CONCEPTUALĂ A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

Formularea unui punct de vedere referitor la importanța I.E.

În ceea ce mă privește, inteligența emoțională înseamnă să fii OM până la capăt și dincolo de el, SĂ TRĂIESC, nu doar să exist.

Am certitudinea că emisfera dreaptă este cea care mă ghidează, pentru că întotdeauna mă bazez pe analogii, metafore, imagini, anecdote etc. În centrul preocupărilor mele stă sentimentul, acord un mare interes mesajului nonverbal și cred că ȘTIU să ascult cu “ urechea interioară”. ♥

Autocunoașterea este primul pas către inteligența emoțională. Consier că cei care nu caută să își înțeleagă rostul, să își descopere sinele sau să își facă jurnalul almost every day (ce am făcut astăzi bine, ce nu am bifat din to do list, ce se putea face mai bine etc.) ajung să se cantoneze în tipare comportamentale disfuncționale. Pentru că ființa reală se diminuează pe măsură ce eul fals capătă proeminență. Se pulverizează, devine marionetă, își pierde sensul.

Am constatat că în această eră digitalizată este VITAL să învăț să îmi cunosc, să îmi recunosc și să îmi folosesc emoțiile, adică SĂ NU UIT SĂ MĂ IAU ÎN SEAMĂ! Sigur că și din teama de a nu mă transforma într-o păpușă a acestui netimp rece.

Următoarea fază semnificativă în evoluția noastră spirituală ar fi să luăm în considerare stările afective ale celorlalți, cu alte cuvinte să fim empatici, să înțelegem ce și de ce simt ceva-ul acela. Sigur că la producerea magiei contribuie și ascultarea activă, cu “ochii”, interesul vădit acordat celui alt, atitudinea proactivă, cultivarea unui cadru armonios, care să stimuleze creativitatea, inventivitatea, care să lase intuiția să trăiască și nu în ultimul rând, acceptarea umanității cu toată diversitatea ei.

Viața e prea frumoasă și e adevărată ca să nu îi dăm valoare!

În esență, pentru mine, să fii inteligentă emoțional înseamnă SĂ FIU EU, SĂ FIU AUTENTICĂ, no matter what....

Prof. MIHAI SIMONA-OANA
COLEGIUL NAȚIONAL “Barbu Știrbei”, Călărași

LEGĂTURA DINTRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI MEDIUL EDUCAȚIONAL

MIHAIL VASILICA-LENUȚA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ HAMCEARCA, județul TULCEA

În contextul actual, educația depășește sfera acumulării de cunoștințe, incluzând dezvoltarea emoțională și socială a elevilor. Un concept esențial în această direcție este **inteligenta emoțională** (IE), definită de Daniel Goleman ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și emoțiile celorlalți. În mediul școlar, aceasta are un impact major asupra **climatului educațional**, adică asupra atmosferei emoționale, relațiilor interpersonale și modului în care elevii și cadrele didactice interacționează.

Inteligenta Emoțională – factor esențial în educație

Studiile realizate de specialiști români (Holdevici, 2009; Roșca, 2019) au demonstrat că inteligența emoțională influențează nu doar starea de bine a individului, ci și performanțele academice și adaptarea socială. În mediul școlar, elevii cu un nivel ridicat de IE sunt mai capabili să gestioneze conflictele, să coopereze și să facă față stresului. Acești elevi contribuie la crearea unui climat pozitiv, bazat pe respect reciproc, sprijin emoțional și colaborare.

Pe de altă parte, profesorii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai empatici, mai flexibili și mai capabili să creeze un mediu de învățare sigur și stimulat. Conform lui Ioniță (2018), cadrele didactice care integrează competențele emoționale în activitatea lor educativă reușesc să reducă anxietatea elevilor și să crească motivația pentru învățare.

Climatul educațional – oglinda relațiilor emoționale

Climatul educațional reflectă, așadar, calitatea interacțiunilor dintre elevi și profesori, dar și dintre elevi între ei. Un climat pozitiv presupune:

- ✓ siguranță emoțională,
- ✓ respect reciproc,
- ✓ sprijin pentru exprimarea emoțiilor,
- ✓ încurajarea participării active.

Atunci când climatul educațional este marcat de tensiuni, lipsă de comunicare sau autoritarism, elevii pot resimți anxietate, retragere sau chiar comportamente agresive. După cum subliniază Zamfir (2020), „climatul clasei este rezultatul interacțiunilor constante și al modului în care sunt gestionate emoțiile colective.”

Un climat educațional sănătos contribuie nu doar la bunăstarea emoțională, ci și la creșterea randamentului școlar. Elevii care se simt respectați, acceptați și încurajați sunt mai predispuși să participe activ la ore, să colaboreze cu colegii și să dezvolte o atitudine pozitivă față de învățare. Astfel, climatul emoțional influențează direct motivația școlară și performanțele academice.

Interacțiunea dintre IE și climatul educațional

Legătura dintre inteligența emoțională și climatul educațional este bidirecțională: pe de o parte, un climat pozitiv favorizează dezvoltarea IE a elevilor; pe de altă parte, elevii și profesorii cu un nivel ridicat de IE contribuie la crearea și menținerea unui climat sănătos.

Exemple concrete din practică arată că activitățile care stimulează IE – cum ar fi jocurile de rol, dezbaterile, reflecțiile emoționale – au un impact direct asupra calității relațiilor din clasă. Iar învățătorii și profesorii care practică ascultarea activă și empatia pot preveni conflictele și pot sprijini incluziunea.

De asemenea, inteligența emoțională îi ajută pe elevi să devină mai rezilienți în fața eșecurilor sau a provocărilor școlare. Această reziliență se reflectă în atitudinea lor față de dificultăți: în loc să se descurajeze, aceștia găsesc soluții creative și își mențin motivația. În acest sens, climatul educațional pozitiv devine un mediu sigur în care elevii își pot exercita aceste abilități.

Rolul diriginților în dezvoltarea IE și a climatului educațional

Dirigintele, având un rol central în viața clasei, poate fi un model de inteligență emoțională pentru elevi. Prin consilierea individuală, organizarea activităților extracurriculare și cultivarea unui dialog deschis, dirigintele contribuie la echilibrul emoțional al elevilor și la consolidarea unei atmosfere de încredere.

De exemplu, aplicarea unor metode precum „Cercul Siguranței”, „Jurnalul Emoțiilor” sau organizarea de ateliere tematice pe teme precum empatia, comunicarea non-violentă sau gestionarea stresului pot deveni instrumente valoroase pentru îmbunătățirea climatului educațional. În plus, colaborarea diriginților cu părinții și consilierii școlari poate asigura o intervenție coerentă în sprijinul dezvoltării emoționale a elevilor.

Concluzii

În concluzie, inteligența emoțională și climatul educațional sunt strâns interconectate. Într-un mediu educațional caracterizat de înțelegere, sprijin și respect, elevii se simt în siguranță să se exprime, să învețe și să colaboreze. Profesorii și diriginții au responsabilitatea de a cultiva aceste competențe emoționale, creând astfel un cadru educațional favorabil dezvoltării armonioase a fiecărui elev. O astfel de abordare holistică, care îmbină dimensiunea cognitivă cu cea emoțională, reprezintă fundamentul unei educații de calitate în secolul XXI.

Bibliografie

- Holdevici, I. - *Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală* , Editura Trei, București, 2023;
- Lantieri, Linda - *Dezvoltarea inteligenței emotionale a copiilor*, Editura Curtea Veche, 2017;
- Shapiro, E. L. - *Inteligența emotională a copiilor*, Editura Polirom, București, 2016;

Într-o eră în care schimbările sociale, economice și tehnologice sunt din ce în ce mai rapide, educația trebuie să evolueze continuu pentru a răspunde cerințelor unei lumi aflate în permanentă transformare. Până nu demult, procesul educațional era definit aproape exclusiv prin dezvoltarea cunoștințelor academice și a inteligenței cognitive, adică a abilității de a rezolva probleme abstracte și de a acumula informații. Totuși, realitățile actuale ale societății ne arată că, pentru a fi cu adevărat pregătiți pentru provocările vieții, tinerii nu au nevoie doar de un IQ ridicat, ci și de abilități emoționale solide. Astfel, un concept tot mai des invocat în cadrul educațional este **inteligența emoțională** – o dimensiune esențială a formării individuale și colective care îmbogățește procesul educativ dincolo de limitele tradiționale ale învățământului.

Inteligența emoțională a fost definită pentru prima dată de psihologul Daniel Goleman și include, în esență, capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a înțelege și influența emoțiile celor din jur. Aceasta presupune cinci abilități fundamentale: conștiința de sine, autocontrolul, motivația internă, empatia și abilitățile sociale. Aceste trăsături nu doar că ne permit să navigăm cu succes prin relațiile interpersonale și prin provocările cotidiene, dar au și un impact semnificativ asupra modului în care ne desfășurăm activitățile școlare, profesionale și personale. De aceea, integrarea acestei forme de inteligență în educație a devenit o prioritate, având în vedere rolul crucial pe care îl joacă în dezvoltarea holistică a unui individ.

În educația contemporană, valoarea inteligenței emoționale este din ce în ce mai recunoscută. Educația tradițională, axată pe transmiterea de cunoștințe teoretice, a fost de multe ori considerată insuficientă pentru a forma tineri capabili să facă față provocărilor unei lumi în care aspectele emoționale, relaționale și sociale au un impact din ce în ce mai mare. Astfel, într-o societate tot mai diversificată și interconectată, în care comunicarea rapidă și schimbul constant de informații definesc interacțiunile umane, dezvoltarea inteligenței emoționale devine esențială pentru formarea unui individ echilibrat, capabil să gestioneze conflictele, să înțeleagă diferitele perspective ale celor din jur și să ia decizii raționale, dar empaticе.

Dezvoltarea abilităților emoționale în cadrul educațional nu doar că îmbunătățește performanțele academice, dar contribuie și la formarea unui climat educațional pozitiv, în care elevii și profesorii pot colabora armonios. Educația emoțională ajută la reducerea tensiunilor dintre colegi, promovează o atitudine de respect reciproc și favorizează încrederea între elevi și profesori. Astfel, școala nu mai este percepută doar ca un spațiu al învățării formale, dar devine și un loc al învățării interpersonale, al dezvoltării abilităților de a lucra în echipă și de a înțelege diversitatea. Elevii care învață să își regleze emoțiile și să își exprime sentimentele într-un mod constructiv sunt mai puțin susceptibili de a ajunge în situații conflictuale și au capacitatea de a rezolva conflictele într-un mod pașnic și matur.

Mai mult, studiile au demonstrat că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională tind să obțină rezultate academice mai bune. Capacitatea de a se auto-motiva, de a își seta obiective clare și de a rămâne concentrați pe acestea este esențială pentru succesul în învățământ. De asemenea, elevii care au o bună conștiință de sine sunt mai încrezători în abilitățile lor, iar acești factori se reflectă direct în performanțele lor academice. În plus, aceștia sunt mai rezilienți în fața eșecurilor și nu se lasă descurajați de obstacolele întâlnite pe drum. Astfel, inteligența emoțională contribuie la formarea unei mentalități pozitive, care, de-a lungul timpului, poate influența întreaga carieră a unui individ.

De asemenea, în cadrul unui sistem educațional care pune un accent tot mai mare pe educația globală și pe înțelegerea diferențelor culturale, empatia joacă un rol crucial. Elevii care sunt capabili să se pună în locul celorlalți și să înțeleagă perspectivele acestora sunt mult mai pregătiți să colaboreze în medii multiculturale și să rezolve conflicte cu o abordare diplomatică.

Empatia nu doar că le permite să își construiască relații autentice cu colegii, dar le oferă și instrumentele necesare pentru a construi o societate mai incluzivă și mai tolerantă.

Totuși, integrarea inteligenței emoționale în educație nu este lipsită de provocări. Unul dintre obstacolele majore este pregătirea insuficientă a cadrelor didactice în acest domeniu. În multe sisteme educaționale, profesorii nu sunt în mod explicit instruiți pentru a aborda aspectele emoționale ale învățării, iar aceasta reprezintă o barieră importantă în implementarea unor programe eficiente de educație emoțională. De asemenea, într-un context educațional adesea dominat de standarde academice rigide și teste de performanță, accentul pe dezvoltarea abilităților emoționale poate părea secundar. Această tensiune între rezultatele academice și nevoia de a dezvolta competențe emoționale este un subiect de dezbatere în multe școli din întreaga lume.

Cu toate acestea, există un număr tot mai mare de inițiative și programe educaționale care promovează educația emoțională și care pun accent pe dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor. Proiecte de tip **SEL (Social and Emotional Learning)** sunt implementate cu succes în multe școli, având ca scop formarea unor abilități esențiale, cum ar fi autoreglarea emoțională, colaborarea eficientă și soluționarea conflictelor. Aceste programe au fost deja integrate în curricula școlilor din multe țări și oferă un cadru structurat pentru învățarea și dezvoltarea acestor abilități, demonstrându-se că ele contribuie semnificativ la îmbunătățirea performanței academice și la crearea unui climat de învățare pozitiv și sănătos.

În concluzie, inteligența emoțională joacă un rol esențial în educația contemporană, fiind la fel de importantă ca și cunoștințele academice. Într-o lume în care relațiile interpersonale, reziliența și capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile sunt factori decisivi pentru succesul personal și profesional, educația trebuie să depășească granițele strict cognitive. Educația emoțională nu este doar o opțiune, ci o necesitate pentru formarea unor indivizi compleți, capabili să se adapteze, să colaboreze și să contribuie la construirea unei societăți mai echilibrate și mai empatică. Astfel, viitorul educației nu se va mai măsura doar prin teste standardizate și examene, ci și prin capacitatea școlilor de a cultiva în elevi nu doar minți, dar și inimi deschise și echilibrate.

ROLUL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN CLIMATUL EDUCAȚIONAL

Profesor Mihalcea Onela
Liceul Teoretic "George Vâlsan" Făurei, Brăila

Inteligența emoțională ajută la crearea unui mediu școlar mai incluziv și mai grijuliu, promovând bunăstarea atât a elevilor, cât și a profesorilor. Prin încurajarea exprimării emoțiilor în moduri constructive și prin învățarea modului de a le folosi pozitiv, educația pentru inteligență emoțională poate ajuta la prevenirea stresului, anxietății și conflictelor. Investind în dezvoltarea acestei forme de inteligență, instituțiile de învățământ își oferă mijloacele de a forma cetățeni responsabili, empatici, capabili să contribuie pozitiv la societate.

Rolul inteligenței emoționale pentru educație

Inteligența emoțională este legată de succesul profesional al indivizilor. Un studiu realizat de Harvard Business Review, prezintă faptul că liderii cu inteligență emoțională ridicată au performanțe mai bune la locul de muncă și au o capacitate mai bună de a gestiona echipe.

Inteligența emoțională joacă un rol crucial în educație, permițând elevilor să își gestioneze mai bine emoțiile, să dezvolte empatia și să îmbunătățească relațiile interpersonale. UNESCO precizează într-un studiu că abilitățile de inteligență emoțională sunt corelate cu succesul academic al elevilor, aceia dintre ei care au un control mai bun asupra emoțiilor lor se concentrează mai bine în clasă, să aibă relații mai bune cu colegii lor și să fie mai motivați.

Concluzionând, integrarea inteligenței emoționale în educație poate contribui la dezvoltarea unor indivizi competenți emoțional și echilibrați, lucruri esențiale într-o lume din ce în ce mai complexă și interconectată.

Avantajele integrării inteligenței emoționale în programa școlară

Integrarea inteligenței emoționale în programa școlară are numeroase beneficii pentru elevi. Conform studiilor, studenții care primesc instruire în domeniul inteligenței emoționale obțin rezultate academice mai bune. Un sondaj realizat de UNESCO, arată că abilitățile emoționale sunt esențiale pentru succesul profesional, deoarece promovează gestionarea stresului, a emoțiilor și a relațiilor interpersonale. Prin integrarea inteligenței emoționale în programa școlară, elevii sunt mai bine pregătiți să facă față provocărilor vieții profesionale.

Prezența inteligenței emoționale în programa școlară poate contribui, la îmbunătățirea climatului școlar și la reducerea comportamentelor nedorite. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, elevii cu abilități emoționale dezvoltate sunt mai puțin predispuși să fie implicați în conflicte sau acte de violență la școală. Inteligența emoțională promovează un climat pozitiv în clasă, în care elevii se simt înțeleși, susținuți și ascultați de către profesorii lor. Astfel, prin îmbogățirea programelor școlare cu instrumente și activități legate de inteligența emoțională, școlile pot contribui la crearea unui mediu educațional mai propice învățării și bunăstării elevilor.

Dezvoltarea abilităților emoționale la elevi

Dezvoltarea abilităților emoționale la tinerii elevi este un subiect crucial care câștigă tot mai mult interes în domeniul educației. Conform unui studiu recent realizat de Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE), s-a demonstrat că abilitățile emoționale sunt esențiale pentru succesul academic și bunăstarea elevilor. Într-adevăr, tinerii cu abilități emoționale bine dezvoltate sunt mai rezistenți în fața stresului, conflictelor și dificultăților vieții de zi cu zi, ceea ce se traduce printr-o performanță academică mai bună.

Mai mult, cercetările publicate în „International Journal of Educational Development” au arătat că abilitățile emoționale ale tinerilor cursanți sunt, de asemenea, strâns legate de succesul lor profesional viitor. Angajatorii apreciază din ce în ce mai mult abilitățile emoționale precum comunicarea, gestionarea stresului și rezolvarea problemelor, subliniind importanța dezvoltării acestora de la o vârstă fragedă.

Prin urmare, este esențial ca educatorii și părinții să implementeze programe și activități care vizează consolidarea abilităților emoționale ale tinerilor elevi, pentru a promova dezvoltarea lor personală și profesională.

Abordări practice ale predării inteligenței emoționale la clasă

Inteligența emoțională a devenit un subiect de interes crescând în educație datorită impactului său asupra bunăstării mintale a elevilor, a relațiilor interpersonale și a performanțelor academice. Conform unui studiu realizat de Centrul pentru Leadership Creativ, 90% din performanța liderului este atribuită abilităților emoționale mai degrabă decât abilităților cognitive. Astfel, profesorii adoptă din ce în ce mai mult abordări practice pentru predarea inteligenței emoționale în sala de clasă.

O abordare populară este integrarea în programa școlară a activităților de dezvoltare a abilităților emoționale, cum ar fi meditația mindfulness, rezolvarea conflictelor și identificarea emoțiilor.

Un raport al Universității din Pennsylvania, arată că studenții care participă la programe de dezvoltare a inteligenței emoționale prezintă o îmbunătățire medie de 11% a capacității lor de a gestiona stresul și situațiile emoționale complexe.

Inteligența emoțională – factor determinant pentru reușitele academice

Inteligența emoțională a devenit un subiect major de interes în domeniul psihologiei și educației datorită impactului său asupra succesului academic și social al indivizilor. Un studiu realizat de Harvard Business Review, arată că 90% dintre persoanele cu performanțe ridicate sunt persoane cu un nivel ridicat de inteligență emoțională. Într-adevăr, aceste abilități emoționale, cum ar fi gestionarea emoțiilor, comunicarea eficientă și empatia, joacă un rol esențial în relațiile interpersonale și în colaborare într-un mediu academic și social.

Cercetări ale Universității Yale au arătat că studenții cu inteligență emoțională ridicată obțin, în medie, performanțe academice mai mari decât colegii lor care sunt mai puțin pricepuți la gestionarea emoțiilor. Astfel, persoanele cu o inteligență emoțională bună tind să se adapteze mai bine la situații stresante și să mențină relații mai armonioase cu semenii lor, ceea ce contribuie la dezvoltarea lor socială. Este din ce în ce mai evident că inteligența emoțională este un factor cheie al succesului nu doar în mediul academic, ci și în viața socială și profesională.

Pregătirea profesorilor pentru integrarea inteligenței emoționale în procesul de educație

Formarea profesorilor pentru integrarea inteligenței emoționale în educație a devenit din ce în ce mai importantă în ultimii ani. Conform unui studiu realizat de OCDE, 71% dintre profesori consideră că dezvoltarea inteligenței emoționale la elevi este esențială pentru succesul și bunăstarea lor academică. Dar foarte mulți dintre profesori nu se simt suficient pregătiți pentru a aborda problemele legate de emoțiile și bunăstarea elevilor în sala de clasă.

Acest lucru subliniază importanța unei formări adecvate a profesorilor, astfel încât aceștia să poată integra mai bine inteligența emoțională în practica lor didactică.

Programele de formare a profesorilor pentru integrarea inteligenței emoționale în educație pun adesea accent pe creșterea conștientizării emoțiilor, dezvoltarea reglării emoționale și promovarea bunăstării elevilor. Studiile arată că elevii care primesc instruire în domeniul inteligenței emoționale au abilități sociale mai bune, performanțe academice mai mari și sunt mai puțin predispuși la probleme de comportament.

Astfel, investițiile în formarea profesorilor pentru a integra inteligența emoțională în educație ar putea avea un impact pozitiv semnificativ asupra performanțelor academice și a bunăstării generale a elevilor.

Modalități de susținere a unui mediu școlar propice dezvoltării emoționale a elevilor

Promovarea unui mediu școlar propice dezvoltării emoționale a elevilor este esențială pentru asigurarea bunăstării și succesului lor academic. Conform unui studiu realizat de Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE), elevii care se simt în siguranță și sprijiniți emoțional la școală tind să obțină rezultate academice mai bune. Cercetările efectuate de Institutul Național pentru Excelență în Sănătate și Îngrijire (NICE) din Franța, au arătat că promovarea abilităților emoționale într-un mediu școlar poate reduce comportamentul disruptiv și poate îmbunătăți climatul școlar general.

Pentru a atinge acest obiectiv, pot fi implementate mai multe strategii. De exemplu, implementarea programelor de dezvoltare socio-emoțională și de rezolvare a conflictelor îi poate ajuta pe elevi să își gestioneze mai bine emoțiile și să dezvolte relații pozitive cu colegii lor. În plus, oferirea de sprijin psihologic și servicii de consiliere tuturor elevilor poate contribui la crearea unui mediu sigur din punct de vedere emoțional. Conform Asociației Americane de Psihologie, școlile care oferă sprijin emoțional elevilor înregistrează rate scăzute de abandon școlar și o implicare crescută a elevilor în învățare.

Concluzii finale

În concluzie, integrarea inteligenței emoționale în educație pare să aibă beneficii incontestabile pentru dezvoltarea generală a indivizilor. Învățând să recunoască, să înțeleagă și să-și gestioneze emoțiile, elevii vor putea face față mai bine provocărilor vieții de zi cu zi și își vor îmbunătăți relațiile interpersonale.

Este important ca instituțiile de învățământ să integreze programe și activități dedicate inteligenței emoționale pentru a dezvolta indivizi mai echilibrați și mai conștienți din punct de vedere emoțional.

Este esențial ca mediul academic să urmărească și să determine cu precizie granița dintre utilizarea inteligenței emoționale cu scop de a impresiona în detrimentul utilizării acesteia pentru prezentarea de lucrări științifice de calitate.

Bibliografie:

<https://emotint.com/fr/blogs/blog-lintegration-de-lintelligence-emotionnelle-dans-leducation-41233>

Rolul inteligenței emoționale în educarea adolescenților

prof. Mihoc Maria-Mirela
Colegiul Tehnic „Petru Poni” Roman

În societatea actuală caracterizată, printre altele, printr-un continuu progres tehnologic, situația individului contemporan relevă o permanentă depreciere. A trăi într-o lume multiculturală și polivalentă constituie o provocare anevoioasă și contradictorie. Acest fenomen se datorează faptului că omul este nevoit să-și ducă existența într-o epocă plină de conflicte în care se confruntă cu o exacerbare a factorilor ce declanșează stres psihosocial și ipostaze conflictuale. Rapida transformare a societății și complexitatea ei face ca individul să dea piept tot mai mult cu probleme noi cărora trebuie să le găsească soluții.

Poate că, în lumea contemporană, cea mai mare provocare pentru individ este să-și cunoască lumea interioară și să-și înțeleagă emoțiile. Universul emoțiilor este dificil de înțeles, acceptat și gestionat. Experiențele de viață diferite îi fac pe oameni să acționeze și să reacționeze diferit. Interacțiunile sociale stau la baza generării emoțiilor care stabilesc modul de a acționa pozitiv sau negativ. Fiind primordiale pentru funcționarea optimă personală, socială și profesională, emoțiile constituie esența, fundamentul individului, iar acesta există grație emoțiilor.

În momentul în care omul poate să conștientizeze și să definească ceea ce simte, este posibil pentru el să-și poată gestiona emoțiile. Din păcate, în lumea în care viețuim, atenția și importanța cele mai mari se acordă gândirii raționale în detrimentul emoțiilor cu toate că cele mai multe probleme din viața oamenilor nu sunt generate de lipsa de capacitate, a resurselor sau cunoștințelor, ci gestionării nepotrivite a emoțiilor. Viața noastră emoțională influențează într-o măsură covârșitoare sănătatea fizică. De aceea, în momentul în care emoțiile nu sunt stăpânite și gestionate corect, apar disfuncționalități.

În opinia lui Gross J., „una dintre cele mai mari provocări ale vieții noastre este capacitatea de a ne controla emoțiile.” Provocarea constă în felul nostru de a percepe, de a ne raporta, de a înțelege, de a evolua și de a reacționa la ceea ce se întâmplă la nivel social. Doar acele persoane care sunt inteligente emoțional vor reuși să-și exprime emoțiile în mod corespunzător. Acestea nu pot fi evitate, însă ele pot fi modelate, reglate.

Opiniile contemporane privind importanța inteligenței emoționale conduc spre ideea că aceasta determină formarea unei personalități creative, responsabile, capabile să se adapteze la transformările alerte din societatea contemporană caracterizată prin factori de stres și suprasolicitare fizică și psihică.

Societatea complexă în care trăim demonstrează că vârsta adolescenței este cea mai potrivită etapă ce corespunde unei dezvoltări și îmbunătățiri a capacităților emoționale și sociale, esențiale pentru o adaptare la diversele realități și provocări sociale. În acest sens, sistemul educațional trebuie să aibă în vedere nu doar dezvoltarea inteligenței științifice, ci și dezvoltarea inteligenței emoționale. Adolescenții trebuie învățați că a fi inteligent din punct de vedere emoțional înseamnă a menține un echilibru între emoțiile negative (furia, frustrarea, anxietatea, gelozia, ura, aroganța etc.) și facilitarea trecerii la emoții pozitive (bucuria, generozitatea, toleranța, altruismul etc.).

Un adolescent inteligent din punct de vedere emoțional demonstrează următoarele trăsături: este conștient de emoțiile sale, recunoaște emoțiile colegilor, comunică cu ușurință despre preocupările sale, își gestionează emoțiile negative, are un comportament echilibrat atunci când lucrurile nu decurg favorabil pentru el, nu abandonează un proiect atunci când întâmpină dificultăți, prezintă siguranță în majoritatea situațiilor și nu ezită să ceară ajutorul

când dă de greu, acționează din conștiință, nu din obligație, are un grad mare de adaptabilitate la situații noi, are un cerc de prieteni în compania cărora se relaxează, dar și învață comportamente pozitive. Cu asemenea elevi este mult mai ușor de comunicat. O comunicare eficientă profesor-elev duce la creșterea încrederii în sine, iar educabilii își vor câștiga mai facil independența și capacitatea de a alege responsabil.

Bibliografie:

Anderson, W., (2000), *Curs practic de încredere în sine*, Editura Curtea Veche, București
Cosmovici, A., Iacob, L., (1999), *Psihologie școlară*, Editura Polirom, Iași
Goleman, D., (2001), *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București
Tobias, M.J., Steven, E.T., Brian, S.F., (2002), *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Editura Curtea Veche, București

Inteligența emoțională – condiție pentru un profesor de succes

**prof. Mihoc Maria-Mirela
Colegiul Tehnic „Petru Poni” Roman**

Inteligența emoțională are un rol esențial în educație. Ea deține un impact major asupra modului în care dascălii interacționează cu educabilii și asupra modului în care aceștia din urmă dobândesc achizițiile și se dezvoltă. Un cadru didactic cu inteligență emoțională poate crea un mediu de învățare pozitiv și incluziv în care elevii se simt înțeleși, respectați și motivați. Un profesor bun trebuie să acorde atenție compatibilităților dezvoltate la nivel de clasă și să lucreze cu elevii în scopul construirii spiritului de echipă, să fie atent la cei care au abilități de lider și să-i ajute să și le îmbunătățească, dar și să-i sprijine pe cei mai timizi să iasă din anonimat prin activitățile care implică lucrul pe grupe.

Relațiile interpersonale constituie mediul optim de dezvoltare a ființei umane, iar munca în echipă devine indispensabilă în marea majoritate a activităților pe care le desfășurăm. În societatea actuală, unitatea de bază nu mai este reprezentată de către individ, ci de către grup. Calitatea de membru al grupului aduce cu sine o mare responsabilitate, presupune coordonare, implicare, colaborare și împărțire a responsabilității în mod egal între toți membrii.

Calitatea relației profesor-elev este foarte importantă. Ea este optimă atunci când implică deschidere, transparență, grijă față de celălalt. Limbajul acceptării ajută elevul să se înțeleagă și să-și accelereze drumul spre independență.

O astfel de relație se poate crea prin îndeplinirea unor aspecte precum: integrarea unor activități care au ca obiective specifice dezvoltarea abilităților emoționale în programul zilnic școlar; strategia didactică include activități specifice de luare de decizii, rezolvare de probleme, rezolvare creativă a conflictelor; întâlniri de lucru cu colegii în cancelarie pentru discutarea aspectelor pozitive și negative ale folosirii acestui tip de demers formativ; atitudinea personală este folosită ca model pentru conduita elevilor; promovarea la clasă a activităților de grup, în perechi și individuale cu scopul de a dezvolta abilități sociale și emoționale; cadrul didactic este deschis și tolerant în momentele când observă schimbarea stărilor și a dispozițiilor, conflictele, actele de grijă față de ceilalți; valorizarea inteligenței sociale și emoționale a elevilor etc.

Pentru a asigura un echilibru emoțional în spațiul educațional este necesară existența unui nivel ridicat de competență afectiv-emoțională a cadrului didactic. Se știe că dascălul este un model ce favorizează imitarea de către copii a atitudinilor, a opiniilor. De aceea este necesar ca acesta să-și analizeze reflexiv propria activitate, să vegheze asupra propriei formări. Între nivelul de dezvoltare emoțională al cadrului didactic și cel al elevilor există un raport direct proporțional, iar nivelul competențelor emoționale ale dascălului determină formarea și dezvoltarea competențelor emoționale ale elevilor.

Poate că variabila cea mai importantă pentru crearea la clasă a unui mediu sănătos din punct de vedere al inteligenței emoționale este nivelul coeficientului de inteligență emoțională al profesorilor. Este evident că profilul unui educator de succes, inteligent emoțional presupune un bun management al emoțiilor, mai ales al emoțiilor negative într-un mod autentic, real și sănătos. În acest sens, profesorii trebuie să-și identifice propriile sentimente, să-și înțeleagă trăirile emoționale, să-și asume răspunderea lor, să-și conștientizeze nevoile emoționale proprii. Dacă îndeplinesc aceste aspecte, ei își vor putea sprijini elevii în diverse moduri: oferindu-le ajutor în analizarea sentimentelor prin comunicare; acordându-le opțiuni și sprijin printr-o atitudine pozitivă; înțelegându-le și respectându-le sentimentele prin atitudine; învățându-i să-și rezolve problemele și din punct de vedere emoțional.

După cum afirma Antoine de Saint-Exupery în celebra carte *Micul Prinț*, să te judeci pe tine însuși este cu mult mai greu decât să-i judeci pe alții. Atunci când profesorul se cunoaște foarte bine pe sine însuși din punct de vedere emoțional, poate dezvolta o relație eficientă și productivă cu elevii săi. Pentru aceasta, el trebuie : să-și evalueze sentimentele în detrimentul etichetării sentimentelor elevilor; să-și exprime sentimentele în loc să comande; să-și asume responsabilitatea pentru sentimentele trăite în loc să-i blameze pe elevi pentru ele; să nu uite că respectul se câștigă, nu se impune; să nu considere vreodată că un elev este lipsit de valoare; să-și încurajeze elevii să-și exprime sentimentele; să caute cooperarea de tip voluntar în locul comenzilor directe; să-și ajute elevii să-și rezolve conflictele interioare și cu ceilalți.

În concluzie, inteligența emoțională este esențială pentru profesori deoarece le permite să creeze un mediu de învățare pozitiv și eficient, să gestioneze relațiile cu elevii și să contribuie la dezvoltarea lor emoțională și academică.

Bibliografie:

- Goleman, D., (2001), *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București
Gardner, H., (2008), *Mintea disciplinată*, Editura Sigma, București
Pîslaru, V., (2003), *Principiul pozitiv al educației*, Editura Civitas, Chișinău
Pertti, A. (2000), *Educația în schimbare*, Editura Spiru Haret, Iași
Popa, I., (2002), *Profesorul eficient. Necesitatea și posibilitatea formării lui*, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași

Inteligența emoțională a profesorului psihopedagog, relația cu climatul educațional și gestionarea stresului

Prof. Psihopedagog Milea Alexandra - Școala Gimnazială Specială Nr.1 Giurgiu

Prof. Psihopedagog Vîrban Petronela Sorina - Școala Gimnazială Specială Nr.1 Giurgiu

1. Introducere

Într-un context educațional tot mai complex, inteligența emoțională a cadrelor didactice, în special a celor care activează în domeniul psihopedagogiei, joacă un rol crucial în menținerea unui climat educațional sănătos și în gestionarea eficientă a stresului profesional. Studiile arată că meseria de cadru didactic este una dintre cele mai stresante ocupații, cu un impact semnificativ asupra bunăstării individuale și eficienței profesionale.

2. Sursele stresului în activitatea didactică

Predarea a fost recunoscută ca fiind una dintre cele mai solicitante profesii (Engelbrecht, Oswald, Swart & Eloff, 2003). Un studiu realizat în Malaesia de Ghani, Ahmad și Ibrahim (2014) a concluzionat că volumul de muncă și alte surse de presiune cauzează stres moderat. Nu s-au constatat diferențe semnificative în funcție de sex, stare civilă sau calificare profesională.

Kunkulol, Karia, Patel și David (2013) identifică printre cauzele principale ale stresului suprasolicitarea, timpul limitat, numărul mare de elevi și comportamentele dificile. Johnson (1990) menționează șase categorii principale de stres: suprasolicitarea, lipsa succesului perceput, frecvența contactului direct cu copiii, raportul personal-copil, structura programului și responsabilitatea crescută.

3. Particularități ale stresului în educația incluzivă

Profesorii din educația specială se confruntă cu niveluri ridicate de stres, mai ales cei care predau elevilor cu CES în școli de masă (Engelbrecht et al., 2003). Platsidou (2010) subliniază că epuizarea acestora poate fi prevenită prin mecanisme eficiente de gestionare a stresului. Complexitatea predării în sistemul incluziv implică adaptarea metodelor de predare și evaluare, lucru care sporește presiunea asupra cadrelor didactice.

De asemenea, Gyimah, Sugden și Pearson (2008) remarcă faptul că atât profesorii din învățământul de masă, cât și cei din educația specială se confruntă cu stres în timp ce implementează curriculumul standard.

4. Impactul stresului asupra cadrelor didactice

Stresul are efecte semnificative asupra sănătății fizice și mentale a profesorilor, conducând la probleme cardiovasculare, tulburări psihologice și scăderea performanței (McGrath, Houghton și Norma, 1989; Brackenreed, 2005).

Comportamentul și valorile profesorilor influențează deciziile pedagogice și interacțiunea cu elevii.

Satisfacția profesională este strâns legată de inteligența emoțională și capacitatea de a face față presiunii (Klassen, 2010). Chan, Chen și Chong (2010) evidențiază strategiile diferite adoptate de cadrele didactice în funcție de ciclul de învățământ: relaxare, socializare sau activități fizice.

5. Strategii de coping pentru gestionarea stresului și inteligența emoțională a cadrelor didactice

Gestionarea stresului în contextul educațional presupune o abordare integrată care combină strategii de coping eficiente cu dezvoltarea inteligenței emoționale. Profesorii sunt expuși constant la factori de stres proveniți din relația cu elevii, părinții, colegii și administrația școlii, precum și din sarcinile birocratice și presiunea performanței academice.

- *Strategii de coping: active vs. pasive*

Conform modelului propus de McGrath și colab. (1989), cadrele didactice care reușesc să facă față eficient stresului preferă strategiile active de coping, în locul celor pasive. Acestea includ:

Rezolvarea directă a problemelor: profesorii își asumă controlul asupra situațiilor stresante prin planificare, organizare și inițierea de soluții concrete.

Căutarea de sprijin social: colegii sau echipele pedagogice oferă suport emoțional și profesional, ceea ce reduce sentimentul de izolare și presiune.

Adaptarea cognitivă: reevaluarea pozitivă a situațiilor stresante ajută la diminuarea percepției de amenințare și crește reziliența.

În contrast, strategiile pasive, precum evitarea, negarea sau retragerea emoțională, pot accentua efectele negative ale stresului și pot duce la epuizare profesională.

- *Modelul ABC în gestionarea stresului*

Waltz (2016) propune un cadru simplu dar eficient, denumit modelul ABC, pentru a înțelege și gestiona stresul în mediul didactic:

A – Eveniment de activare (Activating Event): orice situație sau stimul care generează o reacție de stres (de exemplu: conflict cu un elev, suprasolicitare, presiuni administrative).

B – Credințe (Beliefs): modul în care profesorul interpretează situația. De multe ori, convingerile iraționale sau distorsionate amplifică stresul.

C – Consecințe (Consequences): reacțiile emoționale, comportamentale și fiziologice care rezultă din interpretarea situației.

Modelul încurajează restructurarea cognitivă – modificarea convingerilor iraționale cu altele mai raționale și realiste – ceea ce reduce stresul perceput și îmbunătățește reacțiile ulterioare.

- Rolul inteligenței emoționale

Inteligența emoțională este capacitatea de a recunoaște, înțelege, exprima și regla propriile emoții și pe ale altora. În cazul cadrelor didactice, aceasta este fundamentală pentru:

Autoreglare emoțională: abilitatea de a-și gestiona emoțiile negative (frustrare, furie, anxietate) în situații tensionate.

Empatie: înțelegerea emoțiilor elevilor ajută la relaționarea pozitivă și la evitarea conflictelor.

Motivația intrinsecă: profesorii cu o inteligență emoțională ridicată manifestă un nivel crescut de implicare și reziliență.

Competențele sociale: gestionarea relațiilor cu colegii, părinții și elevii se face mai eficient atunci când există abilități dezvoltate de comunicare și colaborare

Cercetările arată că profesorii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională experimentează mai puține simptome de epuizare profesională, manifestă o satisfacție profesională crescută și adoptă strategii de coping mai eficiente (Klassen, 2010).

- Sprijinul organizațional și cultura școlară

O dimensiune esențială în reducerea stresului didactic este cultura organizațională și sprijinul administrativ. Un climat de lucru pozitiv, bazat pe încredere, respect reciproc și colaborare, facilitează adoptarea strategiilor de coping adaptative. De asemenea, implicarea conducerii în gestionarea conflictelor și echilibrarea responsabilităților didactice are un impact semnificativ asupra stării de bine a profesorilor.

- Recomandări pentru cadrele didactice

Participarea la programe de formare în inteligență emoțională și managementul stresului.

Crearea de rețele de sprijin colegial, grupuri de discuție sau mentorat.

Practicarea tehnicilor de relaxare (meditație, exerciții fizice, respirație controlată).

Menținerea unui echilibru muncă-viață personală prin stabilirea unor limite clare.

Conform McGrath și colab. (1989), cadrele didactice care gestionează eficient stresul folosesc strategii active. Sprijinul administrativ și cultura organizațională influențează eficiența în reducerea efectelor stresului.

Waltz (2016) propune modelul ABC (Eveniment de activare – Credințe – Consecințe) pentru gestionarea stresului în activitatea didactică. Acest model încurajează identificarea cauzelor stresului, modificarea comportamentului și îmbunătățirea relațiilor cu elevii, părinții și colegii.

6. Concluzii

Este esențial ca profesorii să își dezvolte competențele emoționale și să aplice strategii proactive de coping pentru a-și menține echilibrul psiho-emoțional și pentru a contribui la un climat educațional pozitiv. Într-o societate bazată pe cunoaștere,

succesul sistemului educațional depinde în mare măsură de sănătatea mintală și emoțională a cadrelor didactice.

Bibliografie

1. Brackenreed, D. (2005). Teacher stress and coping: A review.
2. Chan, D. W., Chen, K. M., & Chong, S. C. (2010). Coping strategies in primary and secondary school teachers.
3. Engelbrecht, P., Oswald, M., Swart, E., & Eloff, I. (2003). Including learners with intellectual disabilities in mainstream classrooms.
4. Ghani, M. A., Ahmad, S., & Ibrahim, M. (2014). Teacher stress in Malaysia: Causes and responses.
5. Gyimah, E., Sugden, D., & Pearson, S. (2008). Inclusion and classroom practice in Ghana.
6. Johnson, S. M. (1990). Teacher stress: What it is, why it's important, and how to deal with it.
7. Klassen, R. M. (2010). Teacher stress: The role of efficacy and social support.
8. Kunkulol, R. R., Karia, R. M., Patel, M. A., & David, S. (2013). Stress levels among school teachers.
9. McGrath, J. E., Houghton, P., & Norma, R. (1989). Stress and coping mechanisms in teaching.
10. Platsidou, M. (2010). Teacher burnout and job satisfaction in special education.
11. Waltz, M. (2016). Coping with stress in the classroom: ABC model approach.

Inteligența emoțională la elevi: rol și impact

Școala Gimnazială Săpoca

Prof. Milea Ilie Radu

Inteligența emoțională este astăzi o componentă indispensabilă a educației de calitate. Într-o lume tot mai complexă și interconectată, elevii au nevoie nu doar de cunoștințe academice solide, ci și de abilități socio-emoționale bine dezvoltate.

Inteligența emoțională presupune capacitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții, de a le gestiona eficient și de a relaționa empatic cu ceilalți¹. Studiile arată că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională au relații mai bune cu colegii, gestionează mai bine stresul, rezolvă constructiv conflictele și au rezultate școlare mai bune².

În mediul școlar, dezvoltarea inteligenței emoționale trebuie să fie un obiectiv educațional explicit, integrat în activitățile de zi cu zi. Nu vorbim despre o disciplină separată, ci despre o componentă transversală, care străbate toate orele și relațiile educative.

Pentru profesor, educația emoțională înseamnă mai întâi construirea unui climat sigur și empatic în clasă. Elevul nu poate învăța eficient dacă trăiește în frică sau rușine. Relația profesor–elev trebuie să se bazeze pe respect reciproc, ascultare activă și încurajare.

Un profesor cu experiență știe că inteligența emoțională se formează prin exercițiu constant. De exemplu, în cadrul orei de dirigenție sau al altor ore potrivite, pot fi integrate activități specifice:

- Discuții ghidate despre emoții: „Cum ne simțim în anumite situații?”
- Jocuri de rol pentru rezolvarea conflictelor.
- Jurnalul emoțiilor – elevii notează ce au simțit într-o zi dificilă.
- Activități de ascultare activă în perechi sau grupuri.

De asemenea, profesorii pot folosi cutia emoțiilor, unde elevii anonimi își pot exprima grijele sau frustrările, deschizând calea spre discuții oneste despre stări și soluții. Importanța acestei educații nu este doar psihologică sau socială, ci și morală. Din perspectivă creștină, a-l învăța pe copil să își recunoască și să își gestioneze emoțiile înseamnă a-l învăța iubirea aproapelui. „Purtați-vă sarcinile unii altora și astfel veți împlini legea lui Hristos” (Galateni 6, 2).

Inteligența emoțională înseamnă empatie – capacitatea de a înțelege suferința sau bucuria celui alt. Înseamnă autocontrol – a nu răspunde cu răutate sau violență. Înseamnă

¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, 1995), 43–45.

² Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), „Core SEL Competencies” (Chicago: CASEL, 2023), 14.

motivație – dorința de a face bine și de a persevera. Toate acestea sunt virtuți profund creștine, dar și profund educative.

Exemple reale de bune practici includ organizarea atelierelor tematice despre gestionarea furiei sau fricii, realizarea de proiecte de clasă pe tema respectului, precum și colaborarea cu părinții pentru a întări mesajele despre empatie și bunătate.

De asemenea, profesorii pot implica elevii în crearea propriului regulament de clasă, cu reguli stabilite împreună despre limbajul respectuos, sprijinul reciproc și rezolvarea pașnică a conflictelor. Această participare directă îi responsabilizează și le dă sentimentul apartenenței la comunitate.

În clasele cu elevi cu CES sau din medii vulnerabile, educația emoțională capătă un sens și mai profund. Profesorul este chemat să creeze activități adaptate, accesibile și incluzive, oferind sprijin personalizat și încurajare constantă. În tradiția creștină, aceasta este forma cea mai pură a iubirii aproapelui: a nu lăsa pe nimeni în urmă.

Nu în ultimul rând, profesorul însuși este principalul model emoțional al clasei. Copiii învață nu doar din ce le spunem, ci din cum reacționăm la provocări, cum vorbim cu cei dificili, cum ne cerem scuze când greșim. Un profesor care știe să își controleze propriile emoții, care ascultă cu adevărat și care arată respect autentic, predă cea mai importantă lecție despre inteligența emoțională.

Educația emoțională nu este un lux sau o temă frumoasă doar pe hârtie. Este o necesitate urgentă, mai ales într-o lume în care violența verbală, anxietatea și izolarea cresc. Școala are datoria să fie un loc sigur și formator, iar profesorul – un ghid și un sprijin.

În concluzie, cultivarea inteligenței emoționale la elevi este o investiție în viitorul lor ca oameni întregi, responsabili și empatici. Este o misiune pedagogică, dar și o chemare morală și spirituală: să formăm copii care nu doar știu, ci și înțeleg, simt și iubesc cu adevărat. Ea este o necesitate, o parte integrantă a educației de calitate și o condiție a formării unor viitori adulți responsabili și empatici.

Prin activități simple, dar constante, și printr-o atitudine deschisă și iubitoare, profesorul poate transforma clasa într-o comunitate a respectului, înțelegerii și sprijinului reciproc. Astfel, educația devine nu doar pregătire pentru examene, ci pregătire pentru viață – o viață în care copiii noștri vor ști să iubească adevărul, să fie buni unii cu alții și să ducă mai departe lumina iubirii creștine în lume.

Bibliografie:

Daniel Goleman. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1995.

CASEL. „Core SEL Competencies.” Chicago: CASEL, 2023.

Emotional Intelligence in Present-Time School Education

In an era where education is expected to produce not only intellectually capable individuals but also emotionally competent citizens, emotional intelligence (EI) has gained increasing relevance. This article explores the role and integration of emotional intelligence in present-day school education, examining its significance, implementation strategies, and the challenges it faces. Supported by recent studies and pedagogical frameworks, the paper argues for a balanced model of education that nurtures both cognitive and emotional growth.

Modern educational paradigms have shifted significantly in recent years. While traditional schooling has prioritized intellectual development through subjects like mathematics, science, and language arts, today's society increasingly recognizes the importance of emotional intelligence—defined by Daniel Goleman (1995) as the ability to recognize, understand, and manage our own emotions and the emotions of others. As classrooms become more diverse and complex, integrating emotional intelligence into education is not just desirable, but essential.

Emotional intelligence contributes significantly to students' academic success, mental health, and social integration. According to Goleman (1995), core components of EI include self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills. These abilities are foundational for productive learning environments and positive student relationships.

The COVID-19 pandemic further highlighted the need for emotionally resilient individuals. Schools that prioritize emotional intelligence not only foster healthier school climates but also prepare students for the social and professional demands of the 21st century.

As the World Economic Forum (2020) identifies emotional intelligence among the top 10 skills for the future workforce, its integration into school systems becomes a societal imperative rather than a supplementary ideal.

Incorporating emotional intelligence in school education aligns with a holistic approach to student development. It supports academic achievement, fosters personal well-being, and enhances social cohesion. To meet the demands of the present and future, educational systems must evolve to prioritize emotional intelligence alongside traditional cognitive competencies.

References

- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). Core SEL Competencies. Retrieved from <https://casel.org/core-competencies/>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1, 137–151.
- World Economic Forum. (2020). The Future of Jobs Report 2020. Retrieved from <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020> .

Inteligența emoțională în clasă – Cum influențează emoțiile climatul educațional la gimnaziu și liceu

Autor: Mineață Manuela

Colegiul Național „Costache Negruzzi” Iași

Adolescența este o perioadă a intensităților. De la valuri de entuziasm până la prăbușiri emoționale bruște, de la dorința de afirmare până la nevoia de apartenență, elevii de gimnaziu și liceu trec prin transformări profunde, atât la nivel cognitiv, cât și emoțional. Școala nu este doar spațiul în care se predau formule sau se corectează teste, ci și locul unde tinerii își modelează relațiile, își dezvoltă empatia și învață să facă față vieții. În acest sens, inteligența emoțională devine o componentă esențială a procesului educațional.

Deși accentul în sistemul nostru de învățământ este pus, de cele mai multe ori, pe rezultate academice, performanță și disciplină, realitatea din teren arată că acolo unde nu există un climat educațional echilibrat, învățarea este afectată. Oricât de competent ar fi un profesor sau de bine pregătit ar fi un elev, dacă relațiile sunt tensionate, dacă în clasă domnesc frica, ironia sau indiferența, actul educațional se diluează.

Ce este inteligența emoțională?

Daniel Goleman definește inteligența emoțională (IE) ca fiind compusă din cinci dimensiuni:

- *Conștientizarea de sine* – recunoașterea emoțiilor proprii și a modului în care acestea influențează comportamentul.
- *Autoreglarea* – capacitatea de a-ți gestiona impulsurile și emoțiile negative.
- *Motivația intrinsecă* – orientarea către obiective și perseverența în ciuda obstacolelor.
- *Empatia* – capacitatea de a înțelege emoțiile celorlalți.
- *Abilitățile sociale* – construirea și menținerea relațiilor sănătoase.

Aceste abilități nu sunt înnăscute în totalitate, ci pot fi învățate și exersate, la fel ca o limbă străină sau o formulă matematică. În plus, ele au un impact direct asupra atmosferei din clasă, performanței școlare și bunăstării emoționale a elevilor.

Ce înseamnă un climat educațional sănătos?

Climatul educațional nu este doar decorul relațional al clasei, ci un indicator al calității procesului de învățare. Un climat sănătos se recunoaște ușor: elevii vin cu plăcere la ore, comunicarea este deschisă, greșelile nu sunt pedepsite aspru, iar profesorul este perceput ca un partener, nu ca un judecător. În schimb, un climat negativ poate duce la anxietate, absenteism, lipsă de implicare sau chiar comportamente agresive.

În gimnaziu și liceu, adolescenții sunt extrem de sensibili la atmosfera din jur. Se retrag dacă simt că nu sunt înțeleși, reacționează disproporționat în fața unui ton ridicat sau își pierd motivația dacă nu primesc sprijin emoțional. De aceea, rolul profesorului este foarte important.

Cum influențează inteligența emoțională climatul clasei?

1. Profesorul înzestrat cu o inteligență emoțională ridicată gestionează mai bine conflictele.

Într-o clasă de liceu, un conflict verbal între doi elevi poate degenera ușor. Un profesor care are o bună gestionare emoțională va ști să intervină echilibrat, fără să umilească, fără să „țipe”, dar ferm și cu claritate. Astfel, elevii învață nu doar cum să se poarte, ci și cum să gestioneze propriile tensiuni.

2. Empatia profesorului crește atașamentul față de școală.

Când un profesor întreabă sincer „Ești bine?”, „Ai nevoie de o pauză?”, elevul simte că este văzut. La vârstele fragede și instabile emoțional, acest lucru înseamnă enorm. Elevii care simt sprijin din partea dascălilor se implică mai mult, au încredere în ei și colaborează mai ușor.

3. Crearea unui limbaj comun al emoțiilor.

Un climat educațional sănătos presupune că în clasă se vorbește despre emoții, nu doar despre lecții. Termeni ca „frustrare”, „teamă”, „recunoștință” sau „încredere” devin instrumente de dialog, nu subiecte tabu. Elevii care învață să își exprime sentimentele, fără să le reprime sau să le transforme în agresivitate, devin mai echilibrați și mai empatici.

4. Motivația se transformă.

Când în clasă domină respectul și înțelegerea, motivația elevilor devine internă. Nu mai învață de frica unei note, ci din dorința de a se autodepăși, de a se implica, de a înțelege mai bine. Aceasta este baza învățării autentice.

Ce putem face concret?

- Să introducem în ore scurte momente de reflecție emoțională. De exemplu, începutul orei poate include un minut de feedback emoțional: „Cum te simți azi, într-un cuvânt?”.
- Să oferim elevilor spațiu de exprimare. Uneori, un eseu liber despre o experiență personală valorează mai mult decât o compunere standard.
- Să lucrăm și noi, ca profesori, la propria inteligență emoțională. Cursurile de formare sau lectura unor cărți pe acest subiect pot deschide perspective noi asupra relației cu elevii.
- Să încurajăm colaborarea, nu competiția permanentă. Lucrul în echipă, proiectele comune și validarea reciprocă contribuie la un climat pozitiv.

Concluzie

Inteligența emoțională nu este un „lux” pedagogic și nici un moft al educației moderne. Este, de fapt, fundamentul invizibil pe care se construiește învățarea reală, relația autentică și motivația durabilă. Un profesor empatic, echilibrat și atent la emoțiile clasei poate schimba nu doar o lecție, ci un destin. Într-o societate marcată de stres, anxietate și comunicare superficială, școala poate deveni spațiul unde tinerii învață, în sfârșit, să se înțeleagă – pe ei și pe ceilalți.

Bibliografie:

- Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche, 2008.
- Elias, Maurice J. *Inteligența emoțională în educație: Strategii pentru promovarea dezvoltării sociale și emoționale la copii*. București: Editura Curtea Veche, 2011.
- Roco, Mihail. *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom, 2004.
- Salovey, Peter & Mayer, John D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Jennings, Patricia A., Greenberg, Mark T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
<https://casel.org>

Inteligența emoțională și rolul ei în desfășurarea orelor de biologie

Prof. Mircea Valentina, Liceul Tehnologic Nr.1, Măcăcineni, Argeș

Educația modernă presupune nu doar transmiterea de informații, ci și formarea unei personalități echilibrate, capabile să gestioneze emoții, relații și situații complexe. În acest context, conceptul de inteligență emoțională (IE) devine din ce în ce mai relevant în activitatea didactică, inclusiv în cadrul orelor de biologie, o disciplină care oferă multiple oportunități de conectare între cunoașterea științifică și viața personală a elevilor.

Inteligența emoțională, definită de Daniel Goleman ca „abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale celorlalți”, influențează semnificativ climatul de învățare, relațiile din clasă și performanța academică. În predarea biologiei, profesorul poate integra dimensiunea emoțională pentru a stimula curiozitatea, empatia și responsabilitatea elevilor față de sine, față de ceilalți și față de mediu.

Orele de biologie presupun adesea teme legate de viață, sănătate, dezvoltare, ecologie, genetică, reproducere, moarte sau etica cercetării științifice – subiecte care pot genera întrebări profunde, reacții emoționale și dileme personale. Într-un astfel de context, un profesor cu un nivel ridicat de inteligență emoțională va reuși să creeze un spațiu sigur și empatic, unde elevii își pot exprima ideile și trăirile fără teama de judecată sau respingere. De exemplu, în timpul unei lecții despre sistemul nervos sau despre stresul cronic și efectele sale asupra sănătății, cadrul didactic poate integra activități de autocunoaștere sau de gestionare a emoțiilor, ajutând elevii să identifice propriile reacții fiziologice și emoționale în situații tensionate. Astfel, se creează punți între cunoștințele teoretice și experiențele personale, iar procesul de învățare devine autentic și memorabil.

Mai mult, predarea bazată pe inteligență emoțională implică strategii didactice centrate pe elev, cum ar fi învățarea prin proiecte, colaborarea în grupuri eterogene, metode interactive și reflecția personală. Prin aceste metode, elevii învață nu doar conținuturi, ci și cum să lucreze în echipă, cum să comunice eficient, cum să își exprime punctul de vedere cu respect și cum să rezolve conflicte.

Un alt aspect esențial este gestionarea relației profesor-elev, fundamentată pe respect, ascultare activă și validare emoțională. Un profesor de biologie care valorizează inteligența emoțională își va adapta stilul de predare în funcție de nevoile afective ale clasei, va oferi feedback

constructiv și va încuraja exprimarea gândurilor și emoțiilor într-un mod echilibrat. Acest comportament contribuie la reducerea anxietății școlare, la creșterea încrederii în sine și la dezvoltarea unui climat pozitiv în clasă. De asemenea, inteligența emoțională poate fi utilizată pentru a motiva elevii să se implice activ în lecțiile de biologie. Discuțiile despre efectele poluării, despre drepturile animalelor sau despre impactul geneticii asupra societății pot stimula empatia și responsabilitatea morală, generând implicare emoțională și dorința de a contribui la binele comun. Integrarea IE în lecțiile de biologie nu presupune renunțarea la rigoarea științifică, ci îmbogățirea conținutului cu dimensiuni afective și sociale. Astfel, elevii nu doar că învață mai eficient, dar își dezvoltă competențe esențiale pentru viață: autocontrolul, empatia, reziliența, spiritul critic și colaborarea.

În concluzie, inteligența emoțională joacă un rol crucial în desfășurarea orelor de biologie, influențând pozitiv atât climatul educațional, cât și calitatea învățării. Profesorii care își dezvoltă această abilitate pot transforma lecțiile de biologie în experiențe de viață autentice, care modelează nu doar mințile, ci și inimile elevilor.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
3. Ciolan, L. (2019). *Inteligența emoțională în educație*. București: Editura Trei.
4. Stan, E. (2014). *Psihologia educației pentru profesori*. Iași: Polirom.
5. Miclea, M. (2003). *Psihologie cognitivă*. Cluj-Napoca: Editura ASCR.

Inteligența emoțională și climatul educațional: între retorică și realitate în școala românească

Autor: Prof. Miron Florin

Abstract

Acest articol examinează critic și profund relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional în contextul școlii românești contemporane. În pofida reformelor structurale, dimensiunea emoțională a educației rămâne marginalizată, iar efectele se reflectă în epuizarea cadrelor didactice, anxietatea elevilor și scăderea implicării parentale. Sunt analizate modelele de inteligență emoțională, disfuncțiile sistemice și exemple de bună practică, fiind propuse intervenții directe în formarea profesorilor și politici educaționale urgente. Educația afectivă nu mai poate fi considerată opțională: este o condiție de supraviețuire a școlii ca instituție relevantă social.

Introducere

Deși România a cunoscut valuri de reformă educațională postdecembristă, acestea au fost de cele mai multe ori inconsistente, politizate și lipsite de o viziune unificatoare. În acest context, dimensiunea emoțională a fost constant ignorată, deși realitatea din teren strigă exact contrariul: profesori epuizați emoțional, elevi cu tulburări anxioase și depresive, părinți confuzi și lipsiți de încredere în sistem. Lipsa unei curricule de educație emoțională, formarea superficială a cadrelor didactice și absența consilierii psihologice funcționale sunt simptome ale unui climat educațional bolnav. Articolul de față nu doar analizează, ci acuză această stare de fapt și propune soluții concrete.

1. Fundamente teoretice ale inteligenței emoționale

Inteligența emoțională (IE) a fost conceptualizată de Salovey și Mayer (1990), fiind ulterior popularizată de Goleman (1995). Trei modele sunt relevante:

- Modelul abilităților (Salovey & Mayer): IE ca formă distinctă de inteligență cu patru dimensiuni: percepție, facilitare, înțelegere și reglare.
- Modelul mixt (Goleman): adaugă empatia, automotivarea și abilitățile sociale.
- Modelul trăsăturilor (Petrides): IE ca trăsătură de personalitate auto - percepută.

În România, modelul mixt este aplicat haotic, fără standarde curriculare sau instrumente validate.

2. Climatul educațional în România – o criză emoțională tăcută

Un climat educațional pozitiv presupune siguranță, comunicare, sprijin și relații respectuoase (Cohen et al., 2009). În România, aceste elemente lipsesc în multe școli. Lipsa feedback-ului constructiv, ierarhiile rigide și absența comunicării autentice generează un mediu toxic. Datele INS (2022) arată că peste 40% dintre cadrele didactice declară stres profesional

accentuat. Fenomene precum bullying-ul, abandonul emoțional, lipsa motivației și agresivitatea pasivă sunt tot mai frecvente.

3. Cum influențează inteligența emoțională climatul educațional

Studiile internaționale (Durlak et al., 2011; Zins et al., 2004) confirmă legătura directă între dezvoltarea IE și reducerea comportamentelor disfuncționale. În România, programele pilot (Teach for Romania, Step by Step) au arătat efecte pozitive: scăderea absenteismului, creșterea implicării și reducerea conflictelor. Profesorii care își dezvoltă competențele emoționale devin lideri relaționali, nu doar transmițători de conținut.

4. Propuneri de politici educaționale

- Introducerea unei curricule de educație emoțională din ciclul primar până în liceu.
- Obligatorietatea formării continue în competențe socio-emoționale (nu doar opțional).
- Consilierea psihopedagogică funcțională, cu personal angajat, nu suplinitori.
- Evaluarea anuală a climatului educațional prin chestionare standardizate.
- Parteneriat real cu familiile, prin școli ale părinților.

Concluzii

Educația românească nu va produce performanță dacă va continua să ignore dimensiunea emoțională. Investiția în IE este o investiție în sănătatea mintală a unei națiuni. Un profesor echilibrat emoțional va construi o clasă echilibrată. O școală care cultivă relații sănătoase va crește generații funcționale. Timpul politizării educației a trecut. A venit vremea curajului: să vorbim despre suflet în școală cu rigoare, cu instrumente validate și cu politici curajoase.

Referințe bibliografice

- 1.Cohen, J., McCabe, L., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009). School climate: Research, policy, practice, and teacher education. *Teachers College Record*, 111(1), 180–213.
- 2.Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- 3.Goleman, D. (2001). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.
- 4.Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In Salovey, P., & Sluyter, D. (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
- 5.Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448.

6. Teach for Romania. (2021). Raport de impact educațional.

7. UNICEF & ISE. (2017). Dezvoltarea competențelor socio-emoționale în școală. București.

8. Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). Building Academic Success on Social and Emotional Learning. Teachers College Press.

A fi părinte sau un adult care crește, formează, educă, dezvoltă un copil nu este ușor dar bineînțeles că nu este imposibil!

Putem transforma această meserie de părinte într-o artă. O artă care să ducă la o dezvoltare armonioasă pe cele trei paliere ale individului ca și ființă umană. Aceste trei paliere sunt: cognitiv, emoțional și social.

Ne lovim adesea de comportamente care nu ne plac, pe care le considerăm “rele”. Primul pas este să vedem de ce apar aceste comportamente nedorite. Pentru acest scop, vom porni întotdeauna de la întrebarea “*de ce?*” Întotdeauna în spatele unui comportament antisocial există o cauză. Avem nevoie să descoperim cauza care a dus la acel comportament.

În literatura de specialitate găsim trei nevoi de bază ale copilului, care trebuie satisfăcute pentru o dezvoltare armonioasă. Aceste trei nevoi de bază le sunt necesare atât copiilor, cât și nouă, adulților.

Cele trei nevoi de bază sunt:

❖ Prima nevoie este: ***nevoia de conectare.***

Nevoia de conectare se referă la necesitatea de a fi iubit, de a se simți iubit, de a fi validat, de a fi văzut, de a dezvolta sentimentul de apartenență. Dacă această nevoie îi este satisfăcută copilului, atunci când va deveni adult nu va mai simți nevoia de validare din exterior, simțindu-se liber și sigur pe el însuși.

Trăim în aceste vremuri în care job-urile ne suprasolicită, având un program de lucru prelungit și sarcini multiple, însă întotdeauna copilul trebuie să rămână pe primul loc. Dacă atunci când veniți de la job, reușiți să lăsați problemele de la job la ușă, iar gândul vă este la momentul prezent, la starea de aici și acum, cu siguranță veți reuși să vă conectați în mod autentic cu copilul dumneavoastră, iar el va simți această conectare, va simți că este iubit, că este văzut; în acest fel, nevoia de conectare îi va fi satisfăcută. Ascultarea activă a copilului duce tot către conectare, către respectarea emoțiilor acestuia. Uneori nu știm cum să reacționăm și intrăm într-o luptă de putere ceea ce nu conduce la nimic benefic. Printr-o simplă propoziție, dar nu doar spusă, ci simțită cu adevărat atunci când copilul are o emoție mai puternică, duce către o conectare autentică. Exemplu: “*Observ că acum ești supărat! Vrei să discutăm acum sau atunci când simți tu vorbim despre subiectul pentru care ești supărat?*”

❖ A doua nevoie este: ***nevoia de control în dreptul său.***

Nevoia de control în dreptul său se referă la necesitatea de a deveni autonom. Atenție! A nu se confunda cu “*îl lăsăm pe copil să facă ce vrea*”. Întotdeauna în creșterea și educarea copilului aplicăm limite și reguli sănătoase. Nevoia de control în dreptul său îl ajută pe copil

să se dezvolte armonios, iar mai târziu, în viața de adult va ști cum să ia singur propriile decizii. Autonomia se dezvoltă încă din copilăria mică, fiind necesar ca cel mic să fie lăsat să se îmbrace singur, să mănânce singur, etc. Aceste lucruri îl vor ajuta să prindă încredere în propriile forțe. Un exemplu de satisfacere a nevoii de control în dreptul său: *copilul nu vrea să mănânce micul dejun; noi ca și adulți venim în întâmpinarea lui cu două feluri de mâncare: lapte cu cereale sau ceai de fructe cu ou fiert. În același timp îi aducem copilului argumente sănătoase: „Laptele cu cereale este un mic dejun sănătos și te va ajuta să capeți putere și multe vitamine; ceaiul de fructe cu miere te ajută să fii sănătos iar oul are calciu pentru ca tu să crești puternic. Amândouă sunt sănătoase și gustoase, dar tu decizi pe care îl alegi astăzi”.* (îi dăm de ales între două lucruri și astfel copilul simte că este sursa deciziilor sale).

Prin atitudinea noastră putem dezvolta autonomia copiilor, ajungând mai târziu să facă alegeri asumate.

Copiilor întotdeauna trebuie să le aducem argumente și să comunicăm cu ei extrem de mult.

Atunci când le impunem copiilor un anumit lucru iar ei simt acest lucru, vom primi din partea lor revoltă, încăpățănare, frică, sau chiar vor ajunge să aibă secrete față de noi. Aceste lucruri vor aduce mai târziu dezechilibre asupra personalității lor.

❖ A treia nevoie este: **nevoia de competență**.

Nevoia de competență se referă la nevoia de a învăța, de a ști, de a fi capabil să, de a se dezvolta, de a simți că poate. La copiii mici această nevoie este caracterizată prin curiozitate. Un exemplu de satisfacere a nevoii de competență: *“copilul mic vrea să ude florile, el toarnă apă și în ghiveciul cu flori dar dă și pe jos din greșeală. Eu, în calitate de adult nu îi scot în evidență faptul că a dat pe jos, ci îl felicit pentru că a turnat apă florii din ghiveci...”* De aici putem continua conversații cu el despre floare și despre ce nevoie are floarea ca să crească. Iată cum am satisfăcut nevoia de competență a copilului, ne-am și conectat, iar în plus deschidem orizonturi noi de cunoaștere despre natură.

Copiii dobândesc cele mai multe achiziții atunci când există o conectare profundă între noi și ei.

Prin satisfacerea celor trei nevoi de bază vom ajunge să creștem și să devoltăm copii fericiți, în armonie cu ei și cu cei din jurul lor.

Într-o lume marcată de schimbări rapide, tehnologizare accelerată și complexitate socială crescândă, sistemele educaționale sunt chemate să răspundă nu doar cerințelor academice, ci și nevoii de formare a unor oameni echilibrați emoțional. Unul dintre cele mai importante concepte legate de o educație echilibrată și eficientă este „educația emoțională”, care se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a relaționa eficient cu ceilalți. Conceptul acesta a căpătat popularitate în domeniul psihologiei și al dezvoltării personale, inteligența emoțională implicând capacitatea de a ne cunoaște pe noi înșine, de a ne controla emoțiile și de a ne gestiona relațiile interpersonale într-un mod sănătos și constructiv. În felul acesta, inteligența emoțională devine un pilon esențial în conturarea unei educații moderne, care să pregătească elevii atât pentru piața muncii, cât și pentru viață.

Termenul de Inteligență Emoțională a fost introdus de psihologul Daniel Goleman, care a arătat că succesul în viață nu este determinat doar de inteligența logică „IQ”, ci și de abilitățile emoționale. Printre cele mai importante componente ale inteligenței emoționale se numără: autoreglarea, motivația, empatia, abilitățile sociale.

Autoreglarea reprezintă capacitatea unei persoane de a-și controla emoțiile, comportamentele și reacțiile, în special în situații dificile, stresante sau provocatoare. Este o formă de autocontrol emoțional, care îi ajută pe copii să gândească înainte de a reacționa impulsiv și îi ajută să își gestioneze stările de furie, frustrare sau teamă. Autoreglarea este foarte importantă pentru menținerea calmului în fața provocărilor, luarea unor decizii raționale, învățarea eficientă și manifestarea unui comportament adecvat la clasă.

Motivația se referă la capacitatea unei persoane de a-și gestiona emoțiile în vederea atingerii obiectivelor personale și profesionale. Deasemenea, termenul include orientarea către succes și dorința de a-și îmbunătăți abilitățile.

Empatia reprezintă capacitatea de a înțelege și simți emoțiile și perspectivele altor persoane și include capacitatea de a te pune în locul celorlalți, de a observa și interpreta semnale nonverbale și de a răspunde adecvat la nevoile și sentimentele lor.

Abilitățile sociale fac referință la capacitatea de a gestiona relațiile interpersonale în mod eficient, cu ajutorul unei comunicări eficiente, cooperării și capacității de rezolvare a conflictelor.

Aceste componente interconectate ale inteligenței emoționale lucrează împreună pentru a ghida comportamentul și relațiile unei persoane într-un mod sănătos și constructiv.

O educație echilibrată și eficientă în școală nu se poate realiza doar pe baza lecțiilor, a activității de predare- învățare- evaluare. Emoțiile influențează în mod direct capacitatea unui elev de a învăța, de a colabora și de a face față situațiilor dificile.

Inteligența emoțională sprijină procesul de învățare prin mai multe modalități:

- crearea unui mediu de învățare pozitiv, în care elevii se simt înțeleși și acceptați, lipsește frica de eșec și crește încrederea în sine a educabililor;
- gestionarea emoțiilor în timpul procesului de învățare; elevii cu inteligență emoțională învață să nu se lase copleșiți de emoții, își păstrează calmul în fața testelor sau a examenelor;
- promovarea inteligenței emoționale stabilește relații sănătoase între colegi, care învață să fie empatici și toleranți; scad astfel cazurile de bullying, se încurajează colaborarea și lucrul în echipă;

- îmbunătățirea relației elev- profesor; un profesor empatic, care știe să își gestioneze propriile emoții și să le înțeleagă pe cele ale elevilor, creează un mediu sigur și prietenos, în care copiii simt că pot vorbi deschis despre emoții și probleme.

Un elev educat într-un mediu emoțional va deveni un adult echilibrat, capabil să își gestioneze stresul, cu relații sănătoase, responsabil și empatic.

Voi prezenta câteva exemple concrete sesizate în clasa de elevi, privind modul în care reacționează elevii cu inteligență emoțională și cei lipsiți de aceasta.

Luăm exemplul unui elev care a obținut o notă mică la o materie: dacă are dezvoltată inteligența emoțională, elevul va reflecta asupra situației, va cere un feedback și va încerca din nou. Copilul lipsit de inteligență emoțională se va enerva, va învinovăți profesorul și va renunța la a se pregăti.

În cazul unui coleg care face o greșală, elevul cu inteligență emoțională îl va ajuta și încuraja, pe când cel lipsit de astfel de inteligență va râde de el și eventual îl va critica.

Observând diferența dintre comportamentele copiilor cu și fără inteligență emoțională, se impune dezvoltarea acestora în școală, prin activități care țin de profesori, dar și activități specifice elevilor. Astfel, cadrele didactice trebuie să includă în lecții activități emoționale de tipul jocurilor de rol sau al exercițiilor de reflecție, să ofere feed-back constructiv, să încurajeze exprimarea emoțiilor și nu în ultimul rând să fie un model de autocontrol și empatie. Elevii trebuie să practice recunoașterea emoțiilor, să învețe tehnici de calmare, să participe la proiecte de cooperare, voluntariat, dezbateri, unde să își exprime opiniile fără agresivitate.

Pentru a îmbunătăți inteligența emoțională la copii este important să le oferim oportunități ample de a-și exprima emoțiile, să le modelăm comportamente sănătoase și să îi învățăm abilități de gestionare a emoțiilor și a relațiilor interpersonale. Putem încuraja comunicarea empatică și deschisă, să organizăm activități care să dezvolte empatia și să rezolvăm problemele într-un mod constructiv, să le oferim exemple pozitive de gestionare stresului și să le acordăm sprijin și încurajare pe parcursul procesului de dezvoltare a abilităților emoționale. Prin cultivarea unui mediu familial și educațional care promovează înțelegerea și gestionarea emoțiilor, putem ajuta copiii să devină indivizi echilibrați și înțelegători, capabili să navigheze cu succes în lumea lor emoțională și socială.

Inteligența emoțională la copii este esențială pentru dezvoltarea lor sănătoasă și pentru succesul în viață pe termen lung. Acest tip de inteligență îi ajută pe copii să înțeleagă și să gestioneze propriile emoții și să dezvolte empatie față de ceilalți. Aceasta le permite să stabilească relații interpersonale sănătoase, să rezolve conflicte și să comunice eficient.

Copiii cu inteligență emoțională ridicată sunt adesea capabili să gestioneze stresul și anxietatea legate de școală, să se concentreze și să rezolve problemele într-un mod constructiv. Aceste abilități contribuie la o performanță academică mai bună și la o atitudine pozitivă față de învățare.

Dezvoltarea inteligenței emoționale îi ajută pe copii să-și regleze emoțiile în mod sănătos și să facă față provocărilor vieții cu reziliență. Ei învață să-și exprime emoțiile în mod adecvat și să-și controleze impulsurile, ceea ce îi ajută în comportamentul lor de zi cu zi și în interacțiunile cu ceilalți.

Inteligența emoțională îi ajută pe copii să gândească critic și să rezolve problemele într-un mod echilibrat. Ei învață să ia decizii înțelepte, să-și asume responsabilitatea acțiunilor și să colaboreze cu ceilalți în rezolvarea problemelor.

Integrarea inteligenței emoționale în curriculum, prin activități de autocunoaștere, gestionare a conflictelor, cooperare și gândire critică, este o investiție pe termen lung în sănătatea emoțională și socială a viitoarei generații. Profesorii trebuie sprijiniți prin oferirea de activități de formare continuă, pentru a deveni capabili să creeze un climat de siguranță psihologică și deschidere.

În concluzie, inteligența emoțională este temelia unei educații moderne și echilibrate. Nu se poate construi o educație cu adevărat eficientă și adaptată vremurilor noastre, fără fundamentul solid al inteligenței emoționale. Ea influențează modul în care elevii învață, cum relaționează cu ceilalți și cum își construiesc viitorul. O școală care cultivă acest tip de inteligență nu pregătește doar „elevi buni”, ci și „oameni buni”, echilibrați, empatici, capabili să trăiască armonios în societate.

Bibliografie:

1. Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*, București, Editura Curte Veche Publishing, 2008;
2. Roco, Mihaela, *Creativitate și inteligență emoțională*, București, Editura Polirom, 2004;
3. Miclea, Mircea, *Educația emoțională: de la teorie la practică*, Revista Psihologia Educației, 2015, nr.1.

Aplicarea inteligenței emoționale în ora de religie

Prof. Mitru Ioan Remus

Școala Gimnazială I.L.Caragiale Sibiu

1. Premisele aplicării inteligenței emoționale

Inteligența emoțională (IE) nu este un concept abstract în educație, ci o abilitate ce poate fi exersată și modelată prin contexte reale de învățare. Ora de religie oferă un spațiu privilegiat pentru această dezvoltare, întrucât:

- promovează reflecția asupra propriei persoane și asupra relațiilor cu ceilalți;
- abordează teme morale și spirituale care implică trăiri emoționale complexe;
- încurajează interiorizarea valorilor.

2. Metode didactice care favorizează IE în ora de religie

- Povestirea și analiza parabolilor

Exemple biblice, precum Pilda samarineanului milostiv sau Pilda fiului risipitor, oferă un suport didactic excelent pentru discuții despre empatie, iertare și asumarea responsabilității.

- b) Jocul de rol

Elevii interpretează situații conflictuale sau etice, dezvoltând empatia și autoreglarea emoțională.

- c) Discuții dirijate și dezbateri

Teme precum „Ce înseamnă să fii bun cu cineva care te-a rănit?” stimulează reflecția etică și emoțională.

3. Tehnici pentru dezvoltarea autocunoașterii și autoreglării

- Jurnalul spiritual

Elevii notează emoțiile trăite și modul în care le-au gestionat.

- b) Rugăciunea personală sau meditația ghidată

Exerciții de liniștire și reflecție personală ajută la reglarea emoțională.

4. Promovarea abilităților sociale și cooperării

- Lucrul în grupuri mici

Colaborarea dezvoltă ascultarea activă și gestionarea conflictelor.

- b) Proiecte caritabile

Acțiunile concrete promovează compasiunea și responsabilitatea socială.

5. Evaluarea inteligenței emoționale în ora de religie

Evaluarea se poate realiza prin:

- fișe de reflecție emoțională;
- autoevaluări privind comportamentul în grup;
- discuții de tip „cercul emoțiilor”.

6. Rolul profesorului ca model de inteligență emoțională

Profesorul trăiește valorile religiei și IE prin:

- reacții calme și adecvate;
- susținerea exprimării emoțiilor elevilor;
- crearea unui mediu sigur și lipsit de judecăți.

7. Impactul pe termen lung

Aplicarea IE contribuie la:

- formarea unor adolescenți empatici și echilibrați;
- prevenirea violenței școlare;
- promovarea păcii și a toleranței;
- creșterea stimei de sine.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.

2. Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*.
3. Pânișoară, G. (2017). *Inteligența emoțională și succesul în viață*. Iași: Polirom.
4. Bîrzea, C. (2005). *Educația valorilor*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
5. Sfânta Scriptură, parabolele Mântuitorului (pilda fiului risipitor, pilda samarineanului milostiv).
6. Ministerul Educației. (2019). *Programa școlară pentru disciplina Religie*.

**Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă,
adaptată nevoilor societății contemporane.**

PROF. MLADIN SILVIA MONICA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ ‘THEODOR COSTESCU’

DROBETA TURNU SEVERIN

Rezumat.

Inteligența emoțională (IE) este considerată drept una din componentele esențiale ale ajustării emoționale, bunăstării personale, succesului în viață, în relațiile interpersonale în diferite contexte ale vieții de zi cu zi. Acest articol este o tentativă de analiză a domeniului de cercetare al inteligenței emoționale în contextul educațional și abordează importanța ei pentru actanții procesului educațional. În lucrare se discută și rolul intervențiilor social-psihologice, adică a exercițiilor scurte care vizează gândurile, sentimentele și convingerile elevilor, studenților referitor la școală, universitate, în aspectul contribuției lor la ameliorarea rezultatelor academice, reducerea esențială a lacunelor în educație.

Abstract. Emotional Intelligence (EI) is considered as one of the essential components of emotional adjustment, personal welfare, life success, and interpersonal relationships in different contexts of everyday life. This article is an attempt to analyze the field of research of emotional intelligence in the educational context and addresses its importance for the actors of the educational process. The paper also discusses the role of social-psychological interventions, namely short exercises that target the students' thoughts, feelings and beliefs about the school, the university in terms of their contribution to the improvement of academic results and the essential reduction of gaps in education.

Inteligența emoțională este un subiect larg discutat în literatura de specialitate și se consideră că deține un loc important în structura personalității deoarece asigură succesul în viața personală și în mediul profesional. Termenul inteligență emoțională se referă la a fi inteligent cu privire la emoțiile proprii, precum și a altora și la abilitățile de a le dirija. Salovey și Mayer [1, p. 187] au definit inteligența emoțională drept o formă de inteligență socială care implică capacitatea de a monitoriza emoțiile proprii și ale altora, de a face deosebire între ele între ele și de a folosi aceste informații pentru a gândi și a acționa.

În același an, un studiu empiric a demonstrat că aspectele inteligenței emoționale par a fi abilități în sensul tradițional, care pot fi măsurate [2, p. 779]. Un număr impresionant de cercetări demonstrează rolul previzional pe care inteligența emoțională îl are în raport cu obținerea rezultatelor școlare [3, p. 448], adaptarea în domeniul școlar, universitar și frecvența comportamentelor deviate, manifestate în timpul procesului de studii [4, p. 289].

Autorul Dibya Jyoti Sinha [3 , p.450] a constatat că inteligența emoțională este un potențial de îmbunătățire a rezistenței mentale a studenților care duce la susținerea mai ușoară a examenelor. Adică, cu cât un student este mai inteligent din punct de vedere emoțional, cu atât mai mult tinde spre rezultate academice înalte. Elevii de sex feminin din cercetarea autorului au avut o inteligență emoțională mai mare, comparativ cu elevii de sex masculine. Elevii din mediul urban s-au caracterizat printr-o inteligență emoțională superioară comparativ cu cei din mediul rural. Abilitățile și înclinațiile emoționale auto-percepute sunt implicate în performanța academică și comportamentul deviant, antisocial la instituția de învățământ și au efecte deosebit de relevante pentru elevii, studenții vulnerabili sau dezavantajați [4, p. 290].

O importanță deosebită o are formarea competențelor inteligenței emoționale în învățământul medical. Chew B.H și coautorii [5, p. 9] menționează că pacienții au nevoie de mai mult decât ceea ce poate oferi un medic pur analitic. Recuperarea și procedurile terapeutice pentru pacienți ar putea fi mai eficiente cu un medic care comunică empatic, etic și competent. Autorii consideră că inteligența emoțională, unul dintre domeniile psihoafective în educația medicală este legată de performanța clinică, de realizările academice mai bune, iar în practica clinică determină o îmbunătățire a empatiei în consultarea medicală și în relațiile medic-pacient. Astfel inteligența emoțională determină o performanță clinică mai înaltă și satisfacția pacienților.

În urma studierii numeroaselor surse bibliografice vizând relația dintre inteligența emoțională și performanțele academice Pablo Fernández-Berrocal et. al. [6, p.434] menționează că abilitatea de a acorda atenție emoțiilor, de a trăi sentimentele cu claritate și de a se putea recupera din stările negative ale minții va avea o influență decisivă asupra sănătății mintale a elevilor, iar acest echilibru psihologic, la rândul său, afectează în cele din urmă performanța academică. Persoanele cu abilități emoționale limitate au mai multe șanse de a experimenta dificultăți de stres și emoții în timpul studiilor și, în consecință, vor beneficia mai mult de utilizarea abilităților emoționale adaptive care le vor permite să facă față acestor dificultăți. Inteligența emoțională poate acționa ca moderator al efectelor aptitudinilor cognitive asupra performanțelor academice.

Inteligența emoțională în activitatea didactică a profesorilor Autorii Jennings P. A. și Greenberg M. T. [7 , p.521] consideră că profesorii competenți din punct de vedere social și emoțional stabilesc tonul în clasă prin dezvoltarea relațiilor de susținere și încurajare a studenților lor, proiectarea lecțiilor care să se bazeze pe punctele forte și abilitățile elevilor, încurajarea cooperării dintrestudenți și prin a fi un model pentru o comunicare respectuoasă și un comportament prosocial. O climă optimă a clasei este caracterizată de un nivel scăzut de conflicte și de comportament perturbator, tranziții ușoare de la un tip de activitate la altul, expresii adecvate ale emoției, comunicare respectuoasă și rezolvarea problemelor, interes și atenție față de diferențele și cerințele studenților ale individuale . Profesorii competenți din punct de vedere social și emoțional au o înaltă cunoaștere de sine. Ei își recunosc emoțiile, modelele emoționale și tendințele și știu cum să genereze și să utilizeze emoțiile, cum ar fi bucuria și entuziasmul, pentru a-si motiva procesul de învățare propriu și al celorlalți. Ei au o înțelegere realistă a capacităților lor emoționale și își recunosc punctele forte și slabe. Profesorii competenți

din punct de vedere social și emoțional au, de asemenea, o conștiință socială ridicată. Ei știu cum expresiile emoționale le afectează interacțiunile cu ceilalți. Astfel de profesori recunosc și înțeleg emoțiile celorlalți, sunt capabili să construiască relații puternice de susținere prin înțelegerea și cooperarea reciprocă și pot negocia în mod eficient soluții la situații de conflict.

Atunci când cadrele didactice nu dispun de un nivel înalt de inteligență emoțională și socială pentru a face față provocărilor din clasă, suportă consecințele stresului emoțional. Nivelul ridicat de stres emoțional poate avea un efect advers asupra performanței muncii și poate duce, în cele din urmă, la ardere profesională (burnout) [8, p.32]. Arderea profesională rezultă dintr-o scădere în timp a capacității de a face față sarcinilor și este văzută ca având trei dimensiuni: epuizare emoțională, depersonalizare și sentimente de lipsă de realizare personală. Emoțiile pot influența funcționarea și motivația cognitivă a cadrelor didactice, iar comportamentul urât, inadecvat al studenților provoacă adesea emoții negative care, prin urmare, pot avea un efect negativ asupra predării. Experiența frecventă a emoțiilor negative cum ar fi frustrarea, furia, vina și tristețea poate reduce motivația intrinsecă a profesorilor, autoeficacitatea și conduce la ardere profesională. În contrast, profesorii care trăiesc mai multe emoții pozitive pot fi mai rezistenți, mai motivați intrinsec și mai capabili să facă față cerințelor complexe ale predării.

Intervențiile social-psihologice în educație

Experimentele multor cercetători au demonstrat că intervențiile socialpsihologice aparent mici în educație, adică exercițiile scurte care vizează gândurile, sentimentele și convingerile elevilor (studenților) referitor la școală, universitate - pot duce la ameliorarea rezultatelor elevilor și pot reduce esențial lacunele în educație chiar și în perioadele următoare (de luni și ani). Aceste intervenții nu predau studenților conținut academic, ci vizează, în schimb, psihologia studenților, cum ar fi convingerile lor că au potențialul de a-și îmbunătăți inteligența sau că aparțin și sunt apreciați în școală, universitate [11, p. 274]. Când intervențiile social-psihologice au efecte de durată, ele pot părea surprinzătoare și chiar "magice", determinând oamenii fie să se gândească la ele ca la soluții rapide la probleme complicate, fie să le considere lipsite de seriozitate. Autorii consideră incorecte ambele reacții. Ei analizează baza teoretică a mai multor intervenții social-psihologice și subliniază faptul că acestea au efecte de durată deoarece ținesc experiențele subiective ale elevilor în școală, folosesc metode convingătoare, dar încă puțin cunoscute, pentru transmiterea ideilor psihologice și deoarece influențează asupra proceselor recursive prezente în mediile educaționale. Prin înțelegerea intervențiilor psihologice ca instrumente puternice, dar dependente de context, cercetătorii educaționali vor fi mai bine pregătiți pentru a le utiliza. Intervenții psihologice nu dau elevilor conținut sau abilități academice, nu restructurează școli, nu îmbunătățesc formarea cadrelor didactice. În schimb, ele permit elevilor să profite mai bine de oportunitățile de învățare prezente în școli și să utilizeze procesele existente pentru a genera efecte de lungă durată. [11, p. 293].

Intervenții pentru a schimba atitudinea studenților față de eșecurile academice.

Autorul Wilson T.D. și colaboratorii [12, p.1251] au realizat o scurtă intervenție - convorbire pentru a explica elevilor că performanțele academice slabe sunt normale la început de tranziția la o nouă școală, că ele nu reflectă o lipsă de abilități și rezultatele studenților se îmbunătățesc, de obicei, pe măsură ce se adaptează la noua școală. 29 Blackwell și colaboratorii [13, p. 251] au investigat modul în care convingerile implicite ale studenților despre inteligență formează interpretarea lor și răspunsul la șocurile academice. Studenții care cred că inteligența este fixă și neschimbată atribuie mai des obstacolele academice unei lipse de abilități decât studenții care cred că inteligența este maleabilă și că ea poate fi dezvoltată prin muncă intensă și efort. Autorii [13, p. 260] au demonstrat că efectul tipului de laudă este dramatic. Copiii care au primit o laudă neutră nu și-au schimbat rezultatele, copiii care au fost lăudați pentru efort au avut rezultate mai bune și au cerut sarcini mai dificile în viitor. Dar copiii care au fost lăudați anterior pentru inteligență au rezolvat cu 30% mai puține probleme și au cerut să rezolve doar probleme ușoare. Cea mai relevantă teorie de autoafirmare menționează că oamenii sunt motivați să-și protejeze viziunea asupra lor ca fiind bună, morală și eficientă [15, p. 614]. Atunci când este amenințat sentimentul de sine a oamenilor , aceștia se confruntă cu niveluri ridicate de stres.

Teoria autoafirmării sugerează că amintind oamenilor despre laturile pozitive ale lor îi putem dirija să vadă evenimentele și informațiile negative ca fiind mai puțin amenințătoare și să fie astfel mai puțin expuși stresului , să activeze mai eficient [15, p. 614]. O modalitate de a sprijini sentimentul de sine al oamenilor este prin a cere oamenilor să scrie despre valorile care sunt importante pentru ei. Într-adevăr, experimentele de laborator au demonstrat că exercițiile de scriere a afirmațiilor scurte referitor la valori pot ajuta studenții cu stereotipuri negative să facă mai bine față sarcinilor academice.

Stereotipurile negative determină elevii, studenții să se întrebe dacă vor fi pe deplin incluși și evaluați într-un mediu academic nou (transfer la o nouă școală). Elevii care se confruntă cu stereotipuri negative se pot îngrijora mai mult referitor la apartenența lor. Acest sentiment de incertitudine cu privire la apartenență poate determina studenții să perceapă evenimente sociale negative în școală, cum ar fi sentimente de singurătate, critici de la profesor și ca urmare va fi subminată motivația de a învăța.

Există dovezi că o conștientizare sporită a intenției de manipulare psiho-socială ar putea diminua impactul benefic și, prin urmare, caracterul mai puțin evidențiat al intervenției poate fi o cheie a eficacității sale. Calendarul intervențiilor socialpsihologice poate fi la fel de important sau chiar mai important decât numărul intervențiilor. Trecerea la școală, liceu sau colegiu poate fi o perioadă deosebit de potrivită pentru administrarea intervențiilor, deoarece acestea sunt momente în care standardele de performanță ale elevilor se vor confrunța cu o schimbare ascendentă, sentimentul de identitate al studenților este în flux și cercurile sociale existente sunt perturbate. Nu există nici o îndoială că creșterea preciziei în direcționarea persoanelor potențial vulnerabile va contribui la succesul multor sisteme de intervenție în procesul educațional. Mai mult decât atât, pare rezonabil să ne întrebăm dacă inteligența emoțională ar putea fi asociată, de asemenea, cu aspirațiile educaționale și profesionale, stilurile și atitudinile de învățare și preferințele în

cariera timpurie. Poate că includerea măsurărilor inteligenței emoționale în studiile de evaluare și programele de intervenție care vizează comportamentul educabililor ar putea oferi informații utile atât pentru cercetarea fundamentală cât și pentru politica socială.

Bibliografie

1. Salovey P. Mayer J. D. Emotional Intelligence. În: *Imagination, Cognition and Personality*, 1990, v. 9, nr. 3. p. 185-211.
2. Mayer J.D., Dipaolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 1990, v. 54, nr.3-4, p. 772-781.
3. Dibya J. S., Shankar S. A Study of Emotional Intelligence with respect to Sex, Locality and Academic Achievement. În: *International Journal of Research in Social Sciences*, 2017, v. 7, Iss. 7. p. 440-452.
4. Petrides K.V., Frederickson N., Furnham A. The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. În: *Personality and Individual Differences*, 2004, v.36, iss.2. p. 277–293.
5. Chew B.H., Zain M. A., Hassan F. Emotional intelligence and academic performance in first and final year medical students: a cross-sectional study. În *BMC Medical Education*, 2013, v. 13:44. p. 1-10.
6. Fernández-Berrocal P., Ruiz D. Emotional Intelligence in Education. În: *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2008, V. 6 (2), nr. 15. p.421-436. 31
7. Jennings P. A., Greenberg M. T. The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*. 2009, v. 79, nr. 1. p. 491–525.
8. Vandenberghe R., Huberman, M. *Understanding and Preventing Teacher Burnout*. New York: Cambridge University Press, 2006. 362 p.
9. Brackett M. A., Katulak N. A. Emotional Intelligence in the Classroom: SkillBased Training for Teachers and Students. În: *Applying emotional intelligence*. Books.google.com. 2006. p. 1-27.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional

Prof. educație timpurie Mneiță Isabela Alexandra

Grădinița "Căsuța Copilăriei" Buftea, Ilfov

În contextul educațional contemporan, accentul nu mai cade exclusiv pe performanțele cognitive ale elevilor, ci și pe dezvoltarea competențelor emoționale și sociale. Conceptul de inteligență emoțională (IE) a căpătat o importanță crescândă în ultimele decenii, fiind considerat un factor esențial în formarea unei personalități echilibrate și în menținerea unui climat educațional sănătos și eficient. Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este una complexă, dar profund interdependentă.

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și exprima emoțiile proprii, dar și de a interpreta și răspunde adecvat la emoțiile celorlalți. Daniel Goleman, unul dintre promotorii principali ai acestui concept, a evidențiat cinci componente esențiale ale IE: conștiința de sine, autocontrolul, motivația, empatia și abilitățile sociale.

Climatul educațional desemnează atmosfera generală dintr-o instituție de învățământ, fiind influențat de relațiile interpersonale, stilul de predare, normele de comportament, nivelul de siguranță psihologică și gradul de implicare al elevilor și cadrelor didactice. Un climat educațional pozitiv stimulează învățarea, colaborarea, respectul reciproc și dezvoltarea armonioasă a elevilor.

Interdependența dintre inteligența emoțională și climatul educațional:

1. Impactul inteligenței emoționale a cadrelor didactice asupra climatului educațional
Profesorii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională creează un mediu sigur, cald și încurajator pentru elevi. Ei sunt capabili să gestioneze conflictele, să recunoască stările emoționale ale elevilor și să le răspundă cu empatie. Această atitudine favorizează construirea unei relații de încredere și respect reciproc, esențială pentru un climat educațional sănătos.

2. Rolul inteligenței emoționale în rândul elevilor

Elevii cu o inteligență emoțională dezvoltată sunt mai capabili să-și regleze comportamentele, să colaboreze eficient în echipă și să gestioneze stresul. Aceștia contribuie la menținerea unui mediu de învățare pozitiv, prin atitudini prosociale și prin evitarea conflictelor. În plus, ei au

un randament școlar mai bun, dat fiind că sunt capabili să-și canalizeze emoțiile în mod constructiv.

3. Inteligența emoțională ca instrument de prevenire a bullying-ului

Un climat educațional negativ este adesea caracterizat de fenomene precum excluderea socială, agresivitatea și bullying-ul. Promovarea inteligenței emoționale în școală ajută la diminuarea acestor comportamente prin dezvoltarea empatiei și responsabilității față de ceilalți.

Modalități de promovare a inteligenței emoționale în școală

- Programe educaționale axate pe dezvoltarea socio-emoțională
- Formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul IE
- Crearea unui climat bazat pe comunicare deschisă, feedback pozitiv și susținere emoțională
- Implicarea consilierilor școlari în activități de grup și individuale

În concluzie, inteligența emoțională și climatul educațional sunt două dimensiuni care se influențează reciproc și care, împreună, determină succesul procesului educativ. Un profesor care încurajează empatia și autoreglarea emoțională nu doar predă cunoștințe, ci modelează caractere. De aceea, dezvoltarea inteligenței emoționale în școli nu trebuie privită ca un element opțional, ci ca o necesitate pentru un învățământ modern, centrat pe elev și adaptat realităților sociale actuale.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
2. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
3. Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
4. Pasi, R.J. (2001). A practical approach to character education and emotional intelligence. *Educational Leadership*, 59(2), 22-26.
5. Marzano, R.J. (2003). *Classroom Management That Works: Research-Based Strategies for Every Teacher*. ASCD.

6. Cohen, J., McCabe, E.M., Michelli, N.M., & Pickeral, T. (2009). School climate: Research, policy, practice, and teacher education. *Teachers College Record*, 111(1), 180–213.
7. Ministerul Educației Naționale (2018). *Strategia Națională privind Educația Parentală 2018-2025*. București: MEN.

Aspecte psihologice în învățarea matematicii

Prof. MOCANU GABRIELA

SCOALA GIMNAZIALA RAMNICELU, BRAILA

Matematica nu este o tehnică dură, de folosit numai într-un domeniu limitat, ci reprezintă unul din modurile fundamentale ale gândirii umane și prin aceasta ea este un element indispensabil oricărei culturi demnă de acest nume.

Problema care se pune este aceea de a face ca acest mod de a gândi să fie învățat fără a-l mutila, fără a-l reduce la aspectul lui deductiv, fără a frâna imaginația. Orice achiziție de cunoștințe nu poate fi desconsiderată, dar și în acest domeniu obținându-se un rezultat pozitiv, deoarece o informație dobândită în mod inteligent este însușită pentru totdeauna și ea ajută și la însușirea de alte noi informații.

De ce trebuie să fie matematică atractivă și interesantă?

-să poată fi ușor de învățat.

Matematică este o activitate în care pe prim loc se află logică. Ea apare începătorilor că fiind complicată, ceea ce nu este adevărat. Rezolvarea în matematică este un lucru ușor, pentru că, dacă în alte domenii de activitate avem de-a face cu o realitate materială complicată, în acest domeniu lucrurile sunt mult mai simple, s-au preluat aici schemele cele mai generale, deci cele mai simple ale realității. Dacă îți dorești să înveți matematică, dorință care nu apare în mod spontan, atunci matematica este foarte ușoară. Se spune faptul că, “la matematică trebuie să ai talent” că fără el oricât de multă bunăvoință ar exista nu se poate realiza mare lucru. Dar la ce se rezumă faptul “să ai talent”? Pentru fiecare dintre noi-pentru oameni obișnuiți-asta nu înseamnă decât a prinde interes și odată cu trecerea timpului, a deveni pasiune pentru tot ce înseamnă matematică.

Nu reușești, neavând talent, oricât te-ai strădui?

Se întâmplă și acest lucru oricâtă străduință ar exista. Succesul învățării matematici nu este asigurat printr-o simplă “silință”, el este garantat printr-o gama mult mai variată și mai complexă de sentimente. Se întâmplă uneori ca, profesorii de matematică lipsiți de vocație să își concentreze întreaga atenție pe faptul pur științific. Ei căutând să convingă la clasă, folosind căile strict logice

despre ce este adevărat. Elevii sunt întrebați, spre exemplu: ”Dacă bisectoarele unui triunghi sunt sau nu sunt concurente?” Indiferent de răspunsul său, profesorul îl obligă să dea interes acestui fapt, având la dispoziție un mijloc foarte eficace de a-l obliga: nota și tot ce a legat practica socială de ea. În astfel de situație elevii devin supuși, dar li se va părea foarte greu a înțelege matematica.

Profesorii care iubesc matematica și doresc să transmită lucrul acesta și elevilor de la clasă, fac apel nu numai la intelect și obligații. Aceștia caută la elevii lor să provoace sentimente, impulsuri interioare proprii, pentru sprijinirea preocupărilor matematice pe care le au. Această îndeletnicire a profesorului este hotărâtoare, deoarece pe primul loc este să-l facă pe elev să prindă gust, să fie în permanență încurajat, să-l intereseze și nicidecum să-l facă pe elev să înghită “nemestecat” informații matematice pe care nu le-a înțeles.

În urmă trăirilor experiențelor pe plan psihologic, elevul a căpătat un impuls pentru a pătrunde în tainele matematicii. Să deslușească demersul logic în matematică vine de la sine, dacă din partea lui există un interes în învățarea acestei științe deosebite.

-să poată fi folositoare;

Dacă un elev învață matematica din constrângere....pentru că așa trebuie, să ne gândim câtă matematică știe și la ce îi folosesc toate acele lucruri. El trebuie să conștientizeze rostul noțiunilor pe care profesorul i le transmite, asta în cazul în care își dorește să aibă un folos din studierea matematicii.

Cum putem face ca matematica să fie interesantă pentru elevii noștri?

1. reliefând de fiecare dată când avem ocazia legătura cu practica a noțiunilor de matematică;
2. să îi facem să înțeleagă care este importanța temelor, chiar dacă ele nu sunt legate direct de practică în momentul respectiv.

Existând noțiuni legate de activitatea practică, elevul devine din ce în ce mai motivat. Spunându-i la ce folosește o anumită noțiune, cum o utilizează anumite persoane în munca lor de zi cu zi, atunci el este “prins” de aceasta știință.

Cu fiecare prilej pe care profesorul îl are pentru a demonstra partea practică a unei noțiuni matematice, trebuie să o facă cu un dublu obiectiv:

- pentru aspectul direct al chestiunii, pentru ca elevii să devină oameni utili care știu să aplice, să folosească ceea ce au învățat și pentru că lucrurile sunt cu adevărat și complet înțelese numai dacă pot fi aplicate.

- pentru aspectul psihologic al chestiunii, astfel interesul pentru studierea matematicii devine intens și deci munca productivă.

Cu orice noțiune învățată la matematică, aceasta nu are și o aplicație practică imediată, dar are un scop precis pe care elevii trebuie să îl știe. Din acest motiv, matematica este o materie mai greu de predat în anumite condiții, iar profesorul pe lângă cunoștințele științifice pe care trebuie să le aibă, trebuie să fie înzestrat și cu viziuni filozofice și psihologice. Trebuie să evidențieze și să înțeleagă foarte bine legătura care există între matematică și practică. Matematica este o știință a realității, având ca obiectiv final o profundă cunoaștere și stăpânire a tot ce se întâlnește în natură. Dar cu toate că matematica nu este înțeleasă de toți, fiind o știință abstractă față de celelalte, totuși dintre toate însușirile ei, ea le studiază pe cele mai generale, cum ar fi: formule spațiale, relații de pozitie, etc.

Ca metodă, matematica este o știință, în cea mai mare parte, deductivă. Din aceasta cauză, nu orice adevăr matematic întotdeauna poate fi pus și în practică. Se întâmplă să existe adevăruri matematice, care au ca prim rol acela de lanț logic, asta nu înseamnă ca acele adevăruri matematice sunt și folositoare; ele pot deveni folositoare, indirect, în operația fundamentării altor noțiuni ale căror utilitate directă există.

Punctele de plecare și punctele de sosire ale studierii matematicii sunt, fără îndoială în realitate. Matematica nu se bazează numai pe abstracții. Abstracțiile sunt folositoare pentru ceea ce dau: un orizont mai larg, unele aspecte mai generale, calități esențiale, cu condiția să nu se întrerupă legătura cu materialul faptic din care au luat naștere, că plecând de la abstracție să revenim la realitate pe de o parte, pentru a verifica adevărurile găsite, pe de altă parte, pentru aplicații utile. Dacă se întâmplă, ca uneori, nu orice adevăr matematic parțial să aibă aplicație directă, totuși aceste adevăruri matematice au un folos și un rost. Problema noastră ca dascăl este să îi facem pe elevi să vadă și să simtă acest rost, pentru ca ei să lucreze la matematică conștienți de scop, deci cu interes. Atunci când, cadrul didactic introduce unele noțiuni noi, în primul rând trebuie să arate sensul acestor noțiuni și legătura care există cu cunoștințele acumulate anterior. Elevul deseori este

pus să învețe lecția fără să cunoscă ce face, numai că „trebuie”. Menirea noastră, a profesorilor este să le arătăm elevilor care este scopul real a învățării tuturor acestor noțiuni și prin ce mijloace se pot ele realiza. Pe lângă mobilul principal care constă în cunoașterea folosului practic și mai general a rostului viu al fiecărei probleme, nu trebuie să neglijăm alte mobiluri sufletești care apar în mod inevitabil în demersul muncii de cercetare a matematicii: dragostea de adevăr, plăcerea de a descoperi lucruri noi, a gândirii creatoare, tendința de perfecționare a gândirii sau a voinței.

Arta unei lecții de matematică constă în faptul de a-l pune pe elev nu în fața enunțurilor adevărate, ci în fața necunoscutului, a întrebărilor, a problemei, în a-l face pe elev să își manifeste plăcerea de a căuta, de a iscodi și în final de a-și găsi toate răspunsurile. O lecție bună nu o poți face numai prin întrebări și răspunsuri, adică o lecție euristică. Esențial într-o lecție nu este reprezentat de aspectul exterior, esența constă în faptul, dacă se observă în ochii elevilor scânteia adevărilor descoperite. Dacă se întâmplă uneori ca, unele răspunsuri ale elevilor să fie corecte, dar atitudinea lor să fie morocănoasă, silită, atunci unul din factorii principali ai activității matematice nu a funcționat. Dacă elevii sunt cuprinși de neliniștea ignorării, de frământarea cautării, iar la un moment dat chipul lor se luminează și se simte în faptura lor o izbucnire, un ...evrika...triunfător, atunci este o lecție de matematică reușită, care a pus în funcțiune adevăratele resorturi, pe cele firești.

Într-o lecție de predare în matematică se întâlnesc doi factori principali: profesorul și elevul, care prin forța lucrurilor ei sunt pe poziții diferite: cadrul didactic de pe poziția de om învățat, elevul neînvățat, pe cale de a acumula cât mai multe informații. Cu gândiri diferite, cu perspective diferite asupra științei, dar fiind obligați să dialogheze unul cu celălalt, să existe între ei un limbaj comun și o înțelegere. O condiție necesară, dar nu suficientă trebuie să fie la omul de știință. Pentru ca omul de știință să fie și un cadru didactic la fel de bun el trebuie să îndeplinească o condiție: prin experiența și studiile pe care le are să cunoască cum să prezintă noțiunile matematice unui om care acum se inițiază în această știință, cum să progreseze în ea, care va fi limbajul și modul cum vor fi înfățișate anumite lucruri.

Învățarea și dezvoltarea matematici de către om are două etape: o primă etapă activă, de căutare, de frământare, de rezolvare a problemei. A doua etapă este cea de înmagazinare, de clasificare, de ordonare a rezultatelor obținute. Orice elev este la început în prima etapă, iar profesorul se găsește prin definiția de om învățat, în mod necesar, în a doua etapă.

În concluzie, un profesor este bun când se regăsește alături de elev, într-o etapă de creație, de căutări și descoperiri de lucruri noi. Un profesor este mai puțin bun când rămâne la ideile lui și caută să și le impună în fața elevilor de la clasă.

Bibliografie

D.Bușneag, I.Maței, Teme pentru cercurile și concursurile de matematică ale elevilor, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1983.

D. Culachi, Metodica predării-învățării ecuațiilor algebrice, Editura Sf.Ierarh Nicolae, Bacău, 2015.

„Inteligența emoțională – Fundamentul unei educații echilibrate și relevante pentru societatea contemporană”

Mogoș Alina – Oana

Grădinița cu P.P. nr. 7 Brașov

1. Introducere

În contextul unei lumi în continuă schimbare, în care competențele tehnice se modifică rapid, educația tradițională devine tot mai puțin suficientă pentru a forma indivizi echilibrați, adaptabili și empatici. Dezvoltarea inteligenței emoționale (IE) în școală – capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și pe ale celorlalți – devine un element esențial în formarea elevilor, atât ca persoane, cât și ca viitori membri activi ai societății

2. Ce este inteligența emoțională și de ce contează în educație

Daniel Goleman, unul dintre promotorii acestui concept, identifică cinci componente esențiale ale inteligenței emoționale:

- conștientizarea de sine;
- autoreglarea;
- motivația intrinsecă;
- empatia;
- abilitățile sociale

În școală, cultivarea acestor abilități duce la:

- creșterea stimei de sine a elevilor;
- scăderea comportamentelor agresive și a anxietății;
- îmbunătățirea performanțelor academice;
- consolidarea relațiilor interpersonale și a colaborării.

3. Inteligența emoțională ca răspuns la provocările societății contemporane

Societatea actuală este caracterizată de:

- stres crescut și ritm accelerat al vieții;
- polarizare socială și lipsă de dialog constructive;
- tehnologie care reduce interacțiunea umană autentică.

În acest context, IE devine un instrument vital:

- ajută copiii să gestioneze stresul, presiunea și eșecul;
- promovează incluziunea, toleranța și gândirea critică;
- oferă tinerilor competențe transversale esențiale pentru viitor: comunicare, reziliență, leadership etc.

4. Implementarea IE în sistemul educațional

Pentru ca IE să devină o componentă reală a educației, este necesară o abordare strategică:

- curriculum adaptat: Incluzând educația socio-emoțională în programa școlară;
- formarea cadrelor didactice: Profesori pregătiți să integreze activități de dezvoltare emoțională;
- mediu școlar sigur și suportiv: Promovarea empatiei, încrederii și respectului reciproc;
- evaluare comprehensivă: Recunoașterea progresului emoțional, nu doar a celui cognitiv.

5. Concluzie

Inteligența emoțională nu este un „lux” educațional, ci o necesitate. O educație echilibrată și eficientă nu se poate baza doar pe acumularea de cunoștințe, ci trebuie să formeze caractere – oameni capabili, să se înțeleagă pe sine și pe ceilalți, să colaboreze, să creeze relații sănătoase și să contribuie pozitiv la societate. Investiția în IE este o investiție în viitorul uman și social al unei națiuni.

Bibliografie:

1. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (1995) – lucrare emblematică ce popularizează conceptul și subliniază importanța IE în educație și viață socială
2. Marc Brackett & colab., *Creating Emotionally Literate Classrooms: An Introduction to the RULER Approach to Social and Emotional Learning* (2011) – metodologie practică pentru integrarea IE în școală
3. Patricia Jennings, *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom* (2015) – oferă instrumente pentru formarea IE atât la elevi, cât și la profesori

Mobilitatea de tip Job Shadowing în cadrul programului Erasmus+: Oportunitate de dezvoltare profesională și personală

Într-o lume din ce în ce mai globalizată, adaptabilitatea și dezvoltarea continuă sunt esențiale pentru succesul profesional. Programul Erasmus+, inițiativă a Uniunii Europene, oferă multiple oportunități de mobilitate, dintre care mobilitatea de tip job shadowing reprezintă o metodă inovatoare și eficientă de formare profesională. Prin această formă de mobilitate, cadrele didactice, formatorii sau personalul din diverse organizații au șansa de a observa activitatea colegilor lor din alte țări, învățând din experiențele lor și aducând acasă bune practici care contribuie la îmbunătățirea activității proprii.

Se va evidenția importanța mobilității de tip job shadowing în cadrul Erasmus+, beneficiile acestora asupra dezvoltării profesionale și personale, precum și impactul asupra organizației de proveniență.

Ce este mobilitatea de tip Job Shadowing în cadrul Erasmus+?

Mobilitatea de tip job shadowing presupune participarea activă a unui angajat la activitățile zilnice ale unui coleg dintr-o organizație gazdă dintr-o altă țară europeană. Spre deosebire de un stagiu tradițional, job shadowing-ul se axează pe observarea directă a metodelor de lucru, a proceselor interne și a interacțiunii profesionale, oferind participantului o perspectivă reală și autentică asupra mediului de lucru respectiv.

În cadrul programului Erasmus+, această formă de mobilitate este sprijinită prin proiecte de formare profesională (VET), educație școlară, educația adulților sau învățământ superior, fiind destinată personalului care dorește să-și îmbunătățească competențele prin învățare non-formală.

Beneficiile participării la o mobilitate de tip Job Shadowing

- *Dezvoltare profesională*- una dintre cele mai evidente beneficii este dezvoltarea competențelor profesionale.

Participanții pot învăța metode pedagogice inovatoare, tehnici moderne de predare, modalități eficiente de gestionare a proiectelor sau noi tehnologii utilizate în domeniul lor. Observând direct modul în care alți profesioniști își desfășoară activitatea, participanții își pot lărgi orizonturile și pot identifica modalități de a-și perfecționa propriul stil de lucru.

- *Schimb de bune practici*

Job shadowing-ul facilitează un schimb autentic de bune practici. Participanții nu doar că observă, ci și discută, analizează și reflectă asupra celor mai eficiente metode de lucru, având posibilitatea de a adapta aceste practici la propriul context organizațional sau național.

- *Îmbunătățirea competențelor interculturale*

Prin interacțiunea directă cu persoane din alte culturi, participanții își dezvoltă competențele interculturale, învățând să lucreze într-un mediu divers și să înțeleagă perspective diferite. Această abilitate este esențială într-o societate globalizată, unde colaborarea internațională devine tot mai frecventă.

- *Dezvoltare personală*

Experiența unei mobilități internaționale implică adaptabilitate, curaj și deschidere. Astfel, pe lângă câștigurile profesionale, participanții își îmbunătățesc încrederea în sine, flexibilitatea și capacitatea de a gestiona situații noi.

- *Impact asupra organizației de proveniență*

Cunoștințele și experiențele acumulate în urma mobilității sunt, de cele mai multe ori, transferate în cadrul instituției de proveniență, contribuind astfel la modernizarea și internaționalizarea organizației. În plus, participarea la astfel de programe întărește relațiile de parteneriat internațional și deschide noi oportunități de colaborare.

Provocările mobilității de tip Job Shadowing

Cu toate beneficiile enumerate, este important să recunoaștem și existența anumitor provocări. Bariera lingvistică, diferențele culturale sau diferențele de sistem educațional sau de muncă pot constitui obstacole temporare. Totuși, majoritatea participanților consideră că aceste provocări contribuie la îmbogățirea experienței și la dezvoltarea abilităților de adaptare și rezolvare a problemelor.

Un alt aspect care necesită atenție este pregătirea mobilității: alegerea unei organizații gazdă potrivite, clarificarea obiectivelor de învățare și a așteptărilor comune sunt pași esențiali pentru succesul experienței de job shadowing.

În concluzie, mobilitatea de tip job shadowing în cadrul programului Erasmus+ este mult mai mult decât o simplă deplasare în altă țară; este o oportunitate de învățare autentică, de dezvoltare personală și profesională, de deschidere către noi perspective și de îmbogățire a activității proprii. Atât participanții, cât și organizațiile din care aceștia provin beneficiază pe termen lung de experiența dobândită, contribuind astfel la o educație și o formare profesională de calitate superioară, adaptată cerințelor unei Europe unite și competitive.

Într-o eră a conectivității și schimbului intercultural, mobilitatea de tip job shadowing se dovedește a fi un instrument valoros de creștere și inovație, pe care fiecare profesionist ar trebui să-l exploreze.

Bibliografie:

1. European Commission

Titlu: Erasmus+ Programme Guide 2023

Editura: Publications Office of the European Union

Anul: 2023

2. Delors, Jacques

Titlu: Educația: Comoara ascunsă

Editura: Editura UNESCO

Anul: 1996

(raport fundamental despre rolul educației continue și internaționale)

3. Byram, Michael

Titlu: Teaching and Assessing Intercultural Communicative Competence

Editura: Multilingual Matters

Anul: 1997

(carte esențială despre competențele interculturale dezvoltate prin programe ca Erasmus+)

4. Knight, Jane

Titlu: Internationalization of Higher Education: A Conceptual Framework

Editura: Greenwood Publishing Group

Anul: 2004

(despre internaționalizarea educației și beneficiile mobilităților)

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ CA INSTRUMENT DE INTEGRARE ȘI DEZVOLTARE PENTRU ELEVII CU CERINȚE EDUCATIONALE SPECIALE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR

Consilier școlar Muntean Florin – CJRAE Hunedoara

Integrarea elevilor cu cerințe educaționale speciale în școlile de masă reprezintă o provocare majoră pentru sistemul educațional contemporan. De-a lungul timpului, accentul s-a pus pe adaptarea curriculară și accesibilizarea mediului educațional, însă tot mai mult se constată importanța dezvoltării competențelor socio - emoționale pentru o integrare și adaptare școlară reușită. În acest context, inteligența emoțională devine un instrument esențial în facilitarea procesului de incluziune, contribuind la reducerea barierelor sociale și la susținerea dezvoltării armonioase a elevilor cu CES. Pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES), cum ar fi cei cu autism, întârziere în dezvoltarea cognitivă sau tulburări de hiperactivitate și deficit de atenție (ADHD), dezvoltarea inteligenței emoționale poate constitui o provocare dar și o oportunitate de incluziune și autonomie sporită.

Primul pas în înțelegerea rolului inteligenței emoționale în educație îl constituie clarificarea conceptului. Conform modelului lui Daniel Goleman și alte cercetări recente inteligența emoțională cuprinde următoarele componente:

1. Percepția emoțiilor – abilitatea de a recunoaște și identifica propriile emoții și cele ale altora.
2. Înțelegerea emoțiilor – capacitatea de a interpreta și explica emoțiile.
3. Gestionarea emoțiilor – abilitatea de a modula și controla răspunsurile emoționale.
4. Utilizarea emoțiilor pentru a facilita gândirea – folosirea emoțiilor pentru a susține procesul de învățare și rezolvarea problemelor.

În contextul elevilor cu cerințe educaționale speciale, dezvoltarea inteligenței emoționale devine o componentă esențială pentru promovarea autonomiei, adaptării și integrării sociale. Studiile recente evidențiază că intervențiile centrate pe inteligența emoțională pot avea impact pozitiv asupra comportamentului, adaptării sociale și performanței școlare a acestor elevi (Mayer, Salovey, & Caruso, 2016; Zeidner et al., 2018)

Inteligența emoțională în contextul elevilor cu CES

Pentru elevii cu CES, dezvoltarea inteligenței emoționale devine crucială, întrucât aceștia pot întâmpina dificultăți în recunoașterea și exprimarea emoțiilor, comunicarea sau exprimarea acestor trăiri, înțelegerea celor din jur sau gestionarea conflictelor. Astfel, intervențiile care vizează creșterea competențelor emoționale pot avea un impact semnificativ asupra procesului de adaptare socială și a performanței școlare.

Rolul inteligenței emoționale în integrarea elevilor cu CES

1. Facilitarea adaptării sociale - elevii cu CES care dezvoltă competențe emoționale solide sunt mai capabili să stabilească și să mențină relații pozitive cu colegii și profesorii. Empatia și abilitățile de comunicare contribuie la reducerea izolării sociale și la crearea unui mediu de învățare incluziv.

2. Reducerea comportamentelor problematice - gestionarea eficientă a emoțiilor ajută elevii să își controleze reacțiile impulsive și să evite comportamente disruptive. În plus, conștientizarea propriilor emoții permite identificarea și exprimarea adecvată a frustrărilor sau anxietăților, favorizând un climat școlar sănătos.

3. Creșterea performanței școlare - studiile indică faptul că elevii cu inteligență emoțională dezvoltată au rezultate mai bune în procesul de învățare, fiind capabili să își gestioneze stresul, să controleze anumite emoții, să își stabilească obiective și să își mențină motivația și atenția.

Strategii de stimulare a inteligenței emoționale la elevii cu CES

1. Crearea unui mediu sigur și previzibil - un mediu stabil și previzibil contribuie la reducerea anxietății și la facilitarea exprimării emoțiilor. Profesorii trebuie să stabilească rutine clare și să folosească semne vizuale pentru a ajuta elevii să înțeleagă ce se așteaptă de la ei.

2. Utilizarea materialelor vizuale și a suporturilor concrete - elevii cu CES beneficiază de suport vizual, pictograme, povești sociale și jocuri de rol pentru a învăța despre emoții și comportamente adecvate.

3. Activități de recunoaștere și exprimare a emoțiilor

- Jocuri de identificare a emoțiilor: folosirea de imagini sau carduri cu expresii faciale pentru a identifica emoțiile.

- Povești sociale și scenete: pentru a exemplifica situații emoționale și răspunsurile adecvate.

- Jurnalul emoțiilor: elevii pot desena sau scrie despre sentimentele lor zilnice.

4. Tehnici de autoreglare emoțională

- Respirație profundă și tehnici de relaxare: pentru a ajuta elevii să își gestioneze reacțiile.

- Terapie prin artă sau muzică: pentru exprimarea și procesarea emoțiilor.

- Strategii de mindfulness adaptate: exerciții simple pentru a crește conștientizarea emoțiilor.

5. Dezvoltarea empatiei - activitățile care promovează empatia includ povestirea experiențelor personale, jocurile de rol și discuțiile despre sentimentele altora.

6. Colaborarea cu familia și specialiști - implicarea părinților, psihologilor și altor specialiști în planificarea și implementarea activităților de dezvoltare a IE asigură continuitate și eficiență.

Cercetări recente privind inteligența emoțională și incluziunea școlară

Un număr considerabil de cercetări evidențiază corelații pozitive între nivelul de inteligență emoțională și adaptarea socială a elevilor cu CES. De exemplu, un studiu realizat în România (Popescu et al., 2022) a demonstrat că programele de dezvoltare emoțională au dus la îmbunătățirea comportamentului social și a satisfacției școlare în rândul elevilor cu autism și tulburări de spectru autist.

Intervenții educaționale - intervențiile centrate pe dezvoltarea inteligenței emoționale, precum programele de mindfulness, terapia prin joc sau grupurile de abilități sociale, s-au dovedit eficiente în creșterea competențelor emoționale și în facilitarea integrării în mediul școlar.

Propuneri de intervenții și strategii educaționale

1. Curriculum centrat pe inteligența emoțională

Incorporarea în programa școlară a activităților dedicate dezvoltării inteligenței emoționale, precum exerciții de autocunoaștere, empatie și gestionare a emoțiilor, poate crea un mediu propice pentru incluziune.

2. Formarea profesorilor

Formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul educației socio-emoționale este esențială pentru implementarea cu succes a programelor de dezvoltare a inteligenței emoționale.

3. Rolul profesorului și al personalului de sprijin

Profesorii și personalul de sprijin trebuie să fie bine pregătiți în abordări empatică și în tehnici de stimulare a inteligenței emoționale, să folosească metode diferențiate și să creeze un climat de înțelegere și acceptare.

4. Parteneriatul cu familia și comunitatea

Colaborarea cu părinții și implicarea comunității în activități de sprijin contribuie la crearea unui ecosistem favorabil pentru dezvoltarea emoțională a elevilor cu CES.

Concluzii

Dezvoltarea inteligenței emoționale reprezintă un instrument valoros pentru facilitarea incluziunii și pentru promovarea dezvoltării armonioase a elevilor cu cerințe educaționale speciale în învățământul preuniversitar. Investițiile în programe de educație socio-emoțională, formarea cadrelor didactice și implicarea comunității pot contribui la crearea unui sistem educațional mai incluziv, empatic și eficient. Elevii cu cerințe educaționale speciale reprezintă o prioritate pentru promovarea incluziunii sociale și a succesului educațional. Activitățile prezentate, validate științific, pot fi integrate în programele de intervenție și în mediul educațional de zi cu zi. Se recomandă formarea continuă a cadrelor didactice în metode de predare centrate pe inteligența emoțională și utilizarea tehnologiilor asistive pentru atingerea obiectivelor educaționale.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). **Inteligența emoțională**. București: Editura Humanitas.
- Popescu, A., Ionescu, R., & Marinescu, M. (2022). "Impactul programelor de dezvoltare emoțională asupra comportamentului social al elevilor cu autism." **Revista de Psihopedagogie și Educație Incluzivă**, 15(3), 45-60.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. **Emotion Review**, 8(4), 297-304.

- Merrell, K. W. (2010). ****Dezvoltarea abilităților sociale și emoționale la elevi cu cerințe speciale****. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință.
- Ministerul Educației Naționale (2020). ****Ghid pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în școli****.

RELAȚIA DINTRE INTELIGENȚA EMOTIONALĂ ȘI EDUCAȚIE

Prof.înv.primar MUNTOIU NICOLETA

În ultimele decenii, educația a cunoscut transformări semnificative, accentul mutându-se tot mai mult de la transmiterea de cunoștințe la dezvoltarea armonioasă a personalității elevilor. În acest context, două concepte esențiale au început să capete o importanță deosebită: inteligența emoțională și climatul educațional. Studiul de față își propune să analizeze interdependența dintre aceste două dimensiuni, evidențiind modul în care inteligența emoțională, atât a profesorilor cât și a elevilor, contribuie la crearea unui climat educațional pozitiv, favorabil învățării autentice.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională (IE), conceptualizată inițial de Daniel Goleman, se referă la capacitatea unei persoane de a recunoaște, înțelege, gestiona și exprima eficient propriile emoții, dar și de a relaționa empatic cu ceilalți. Spre deosebire de coeficientul de inteligență (IQ), care măsoară abilități cognitive, IE pune accentul pe latura afectivă a comportamentului uman. Abilitățile fundamentale ale inteligenței emoționale includ: conștientizarea de sine, autoreglarea emoțională, motivația intrinsecă, empatia și abilitățile sociale.

Climatul educațional: definiție și factori determinanți

Climatul educațional este un concept complex care reflectă atmosfera generală dintr-o instituție de învățământ sau o clasă. Acesta cuprinde relațiile interpersonale dintre elevi, dintre profesori și elevi, stilul de predare, gradul de implicare, nivelul de securitate emoțională și fizică, precum și normele și valorile promovate. Un climat educațional pozitiv este caracterizat de încredere reciprocă, colaborare, respect și deschidere la dialog.

Relația dintre IE și climatul educațional

Studiile din domeniul psihopedagogiei arată că între inteligența emoțională și climatul educațional există o relație bidirecțională. Pe de o parte, un climat educațional pozitiv sprijină dezvoltarea competențelor emoționale ale elevilor. Pe de altă parte, nivelul ridicat de inteligență emoțională al cadrelor didactice contribuie decisiv la crearea și menținerea unui mediu educațional favorabil.

Profesorii cu o inteligență emoțională dezvoltată sunt mai empatici, gestionează eficient conflictele, comunică asertiv și reușesc să mențină o atmosferă echilibrată în clasă. Acest lucru se traduce prin reducerea comportamentelor disruptive, creșterea motivației pentru învățare și îmbunătățirea relațiilor profesor-elev. Elevii, la rândul lor, care învață să-și recunoască și gestioneze emoțiile, se adaptează mai ușor la cerințele școlare și dezvoltă relații sociale sănătoase.

Exemple și studii de caz

Un exemplu relevant este reprezentat de programele de educație socio-emoțională implementate în școlile din Finlanda, Canada sau Marea Britanie. Aceste programe integrează exerciții și activități dedicate dezvoltării IE, iar rezultatele arată o creștere semnificativă a performanțelor academice și o scădere a comportamentelor agresive sau pasive. La nivelul cadrelor didactice, formările continue axate pe IE conduc la o mai bună adaptare la nevoile diverse ale elevilor, în special în contexte multiculturale sau defavorizate.

Concluzii

Inteligența emoțională nu este un moft pedagogic, ci o necesitate într-un sistem educațional modern și incluziv. Climatul educațional reprezintă terenul pe care se dezvoltă personalitatea elevului, iar calitatea acestui climat depinde, în mare măsură, de competențele emoționale ale actorilor implicați – profesori, elevi, părinți și conducere instituțională. Dezvoltarea și cultivarea inteligenței emoționale trebuie să devină un obiectiv strategic al școlii, integrat atât în curriculum, cât și în formarea profesională a cadrelor didactice.

Recomandări

1. Introducerea sistematică a educației socio-emoționale în școli, sub forma unor ore dedicate sau module interdisciplinare.

2. Formarea continuă a profesorilor în domeniul inteligenței emoționale, prin workshopuri, mentorat și supervizare.

3. Crearea unui sistem de evaluare a climatului educațional, care să includă feedbackul elevilor și profesorilor.

4. Colaborarea activă cu părinții, pentru a crea o coerență între mediul școlar și cel familial din punct de vedere emoțional.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Prof. înv. Primar Murariu-Rusu Mina

Colegiul Național „Ștefan cel Mare” Tg. Neamț

Introducere

Într-o societate aflată într-o continuă transformare, educația nu mai poate fi privită exclusiv ca un proces de transmitere a cunoștințelor academice. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale devine esențială pentru formarea unor indivizi echilibrați, capabili să facă față provocărilor lumii contemporane. Inteligența emoțională (IE) se impune astfel ca un pilon esențial în arhitectura unei educații moderne, integrative și eficiente.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și pe cele ale celorlalți. Daniel Goleman, unul dintre cei mai cunoscuți promotori ai acestui concept, identifică cinci componente esențiale ale IE: conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale. Aceste dimensiuni contribuie la o mai bună adaptare în viața personală, școlară și profesională.

Importanța IE în context educațional

În școli, dezvoltarea inteligenței emoționale aduce multiple beneficii:

- Îmbunătățirea climatului educațional: Elevii care își înțeleg emoțiile și le gestionează corespunzător contribuie la un mediu mai armonios.
- Creșterea performanței școlare: Studiile arată că o bună gestionare a stresului și a anxietății contribuie la o mai mare concentrare și reușită academică.
- Prevenirea comportamentelor problematice: Programele de dezvoltare socio-emoțională reduc incidența agresivității, absenteismului și a abandonului școlar.
- Formarea de viitori adulți responsabili: Inteligența emoțională pregătește elevii pentru a deveni cetățeni implicați, toleranți și empatici.

Adaptarea educației la nevoile societății contemporane

Societatea actuală solicită indivizi flexibili, creativi și capabili să colaboreze eficient. În acest context, accentul exclusiv pe competențele cognitive este insuficient. Inteligența emoțională permite:

- Adaptarea la schimbare: Persoanele cu IE ridicată se adaptează mai ușor la contexte noi și incertitudine.
- Gestionarea conflictelor: Competențele de comunicare și empatie facilitează soluționarea pașnică a disputelor.
- Leadership și lucru în echipă: Liderii eficienți manifestă înaltă inteligență emoțională, încurajând cooperarea și inițiativa.

Modalități de promovare a IE în educație

1. Programe specifice de dezvoltare socio-emoțională integrate în curriculum.
2. Formarea cadrelor didactice în domeniul educației emoționale.
3. Evaluarea non-cognitivă a progresului elevilor, nu doar a performanței academice.
4. Crearea unui mediu sigur și incluziv în care elevii să se simtă valorizați și ascultați.
5. Implicarea familiei în procesul educațional emoțional.

Concluzie

Inteligența emoțională nu este un lux al educației moderne, ci o necesitate. Integrarea sa în procesul educațional asigură nu doar o pregătire academică solidă, ci și formarea unor indivizi echilibrați, empatici și adaptabili. Promovarea IE este un pas esențial către construirea unei societăți sănătoase și armonioase, în care educația răspunde cu adevărat nevoilor reale ale prezentului și viitorului.

Bibliografie

1. 1. Goleman, Daniel – **Inteligența emoțională**. București: Curtea Veche Publishing, 2001.
2. 2. Goleman, Daniel – **Inteligența emoțională în leadership**. București: Curtea Veche Publishing, 2007.
3. 3. Salovey, Peter & Mayer, John D. – **Emotional intelligence**. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211, 1990.
4. 4. Elias, Maurice J., et al. – **Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators**. Alexandria: ASCD, 1997.
5. 5. OECD (2015) – **Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills**. OECD Publishing.

Inteligența emoțională în structura educației contemporane

În contextul complex al educației moderne, accentul nu mai este pus doar pe acumularea de cunoștințe cognitive, ci și pe dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor. Inteligența emoțională (IE) reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și exprima propriile emoții, precum și de a percepe și influența emoțiile celorlalți. Aceasta joacă un rol esențial în formarea unei personalități echilibrate, în relațiile sociale și în succesul școlar și ulterior profesional. Prin urmare, integrarea inteligenței emoționale în structura educației contemporane devine o necesitate pentru o formare completă a tinerilor.

Definirea inteligenței emoționale

Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de Daniel Goleman în anii 1990, deși rădăcinile sale teoretice datează încă din anii 1980 prin cercetările lui Mayer și Salovey. IE presupune cinci componente majore: conștientizarea de sine, reglarea emoțională, motivația internă, empatia și abilitățile sociale. Acestea permit indivizilor să gestioneze mai bine stresul, să comunice eficient și să rezolve conflictele într-un mod constructiv.

Inteligența emoțională și educația contemporană

Educația contemporană este tot mai orientată spre dezvoltarea holistică a elevului, incluzând atât dimensiunea cognitivă, cât și cea afectivă și socială. Școlile din întreaga lume implementează programe de învățare socio-emoțională (SEL - Social and Emotional Learning), care ajută elevii să-și dezvolte competențe precum autocontrolul, empatia, colaborarea și responsabilitatea socială.

Această abordare are multiple beneficii demonstrate prin studii: îmbunătățirea performanțelor academice, reducerea problemelor de comportament, creșterea stimei de sine și a rezilienței în fața dificultăților. De exemplu, programul CASEL, implementat în numeroase școli americane, a evidențiat că elevii care urmează cursuri de IE obțin rezultate școlare superioare și manifestă mai puține conflicte interpersonale.

Metode și bune practici în integrarea IE în școală

Pentru dezvoltarea inteligenței emoționale, educatorii pot folosi diverse metode interactive și experiențiale: jocuri de rol, discuții ghidate, exerciții de conștientizare a emoțiilor, activități de grup care promovează colaborarea și respectul reciproc. Unele școli organizează „ore ale emoțiilor”, unde elevii pot discuta liber despre stările lor interioare, iar în alte cazuri se aplică mentoratul între elevi pentru sprijin emoțional reciproc.

În plus, literatură, arta și muzica pot fi folosite ca instrumente pentru explorarea și exprimarea emoțiilor, stimulând empatia și creativitatea.

Provocări și perspective

Implementarea inteligenței emoționale în educație întâmpină unele provocări: lipsa pregătirii specifice a profesorilor, rezistența la schimbare în sistemele tradiționale, nevoia de resurse adecvate și timp alocat în programa școlară. Totuși, odată integrate, aceste competențe contribuie la formarea unor cetățeni responsabili, capabili să facă față provocărilor vieții și să contribuie pozitiv în societate.

Concluzii

Inteligența emoțională reprezintă o componentă esențială a educației contemporane, oferind elevilor instrumentele necesare pentru autoreglare, relaționare și succes personal și profesional. Încorporarea IE în curricula școlară și în activitățile educaționale asigură o dezvoltare echilibrată și pregătește tinerii pentru o viață complexă și interconectată. Prin educație socio-emoțională, școala devine un spațiu nu doar de transmitere a cunoștințelor, ci și de cultivare a unei inteligențe complete, care include și sufletul și inima.

Bibliografie

1. Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche, București, 2008.
2. Mayer, John D., Salovey, Peter. „What is Emotional Intelligence?” *Imagination, Cognition and Personality*, vol. 9, no. 3, 1990, pp. 185–211.
3. Bar-On, Reuven. Emotional Intelligence: An Integral Part of Positive Psychology. *South African Journal of Psychology*, 2006.
4. Dumitru, Ioan Alin. *Psihologia educației*. Editura Polirom, Iași, 2011.
5. OECD (2021). *Social and Emotional Skills: Well-being, Connectedness and Success*. OECD Publishing, Paris.
6. UNICEF România. *Educația socio-emoțională în școală. Ghid pentru profesori*, 2020.
7. Ministerul Educației Naționale. *Strategia privind educația parentală 2018–2025*. București, 2018.
8. <https://www.edutopia.org/social-emotional-learning>

Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional

Mureșan Lavinia-Luciana, Școala Gimnazială Batoș

Într-un context social tot mai complex, în care provocările cotidiene se răsfrâng direct asupra echilibrului emoțional al copiilor, educația nu mai poate fi privită exclusiv ca un proces de transmitere de cunoștințe. A devenit tot mai evident că succesul unui copil în școală și, mai târziu, în viață, nu depinde doar de cât de bine reține informații sau rezolvă sarcini academice, ci și de capacitatea lui de a înțelege lumea interioară, de a-și regla emoțiile, de a colabora cu ceilalți și de a face față cu echilibru dificultăților. De aceea, educația capătă o dimensiune holistică, vizând nu doar formarea intelectuală, ci și dezvoltarea afectivă, socială și morală a fiecărui elev. Această transformare necesită o regândire a valorilor educației, în centrul cărora trebuie să se afle ființa umană, cu întreaga sa complexitate emoțională și relațională.

Inteligența emoțională joacă un rol esențial în acest proces de redefinire, deoarece oferă cadrul prin care copiii pot deveni mai conștienți de propriile trăiri și pot învăța să le exprime într-un mod sănătos. Un copil care știe să recunoască și să-și gestioneze furia, tristețea, bucuria sau frustrarea va reuși să se concentreze mai bine, să fie mai receptiv la învățare și să creeze relații constructive în jurul său. Mai mult, înțelegerea emoțiilor celorlalți – empatia – este fundamentul conviețuirii pașnice și al colaborării eficiente. Într-o sală de clasă, unde elevii sunt ghidați nu doar spre performanță academică, ci și spre înțelegerea propriilor emoții, atmosfera devine vizibil mai calmă, mai cooperantă și mai umană. Acest tip de mediu susține atât învățarea, cât și dezvoltarea caracterului.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este, astfel, una profundă și dinamică. Pe de o parte, un climat educațional sănătos – în care elevii se simt ascultați, înțeleși și acceptați – favorizează dezvoltarea emoțională a copilului. Pe de altă parte, atunci când elevii și profesorii sunt conștienți de propriile emoții și știu să le gestioneze, contribuie activ la crearea unei atmosfere pozitive, în care fiecare se simte valorizat. Cele două componente se influențează reciproc și, împreună, generează un cadru educațional viu, flexibil și adaptat nevoilor reale ale generațiilor actuale.

Această schimbare de paradigmă în educație presupune un efort conștient din partea întregii comunități școlare – profesori, elevi, părinți și decidenți – de a plasa inteligența emoțională în centrul actului educațional. Numai astfel putem spera la formarea unor adulți echilibrați, responsabili, empatici și bine adaptați unei societăți în continuă schimbare.

Un climat educațional pozitiv, în care elevii se simt în siguranță, acceptați și valorizați, nu se construiește doar prin reguli și metode pedagogice, ci mai ales prin calitatea relațiilor umane. Atunci când profesorul este conștient de propriile trăiri, își gestionează reacțiile și manifestă empatie față de elevi, atmosfera din clasă devine una deschisă, bazată pe încredere și respect reciproc. Elevii care cresc și învață într-un astfel de mediu dezvoltă o stimă de sine sănătoasă, încredere în forțele proprii și motivație intrinsecă pentru a evolua. În schimb, un climat tensionat, rigid sau autoritar inhibă curiozitatea, contribuie la apariția anxietății și reduce semnificativ eficiența procesului educativ.

Inteligența emoțională influențează comportamentele elevilor, capacitatea lor de adaptare, de a lucra în echipă și de a face față provocărilor. Copiii care învață să-și exprime emoțiile într-un mod sănătos și să interpreteze corect reacțiile celorlalți devin mai cooperanți, mai deschiși și mai echilibrați. De asemenea, conflictele inevitabile în cadrul colectivelor de elevi pot fi soluționate mai eficient atunci când sunt gestionate prin dialog și înțelegere, și nu prin autoritate sau pedeapsă. Toate aceste aspecte contribuie la consolidarea unui climat școlar sănătos, în care procesul de învățare devine mai profund, mai autentic și mai durabil.

Profesorul are un rol central în cultivarea inteligenței emoționale și în modelarea climatului educațional. Nu doar prin predare, ci mai ales prin atitudine, reacții și comportament. El este, adesea, primul model de echilibru emoțional pentru elevii săi. Într-o lume grăbită, digitalizată și deseori fragmentată, copiii au nevoie de repere stabile, de adulți care să le ofere sprijin emoțional, siguranță și îndrumare empatică. Dezvoltarea profesională a cadrelor didactice ar trebui, așadar, să includă în mod real formarea în domeniul inteligenței emoționale, pentru ca școala să devină un spațiu al învățării integrale, nu doar cognitive, ci și afective.

În concluzie, relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este una de interdependență. Un mediu educațional echilibrat și eficient este posibil doar acolo unde emoțiile sunt înțelese, respectate și gestionate cu responsabilitate. Promovarea inteligenței emoționale în școală înseamnă, de fapt, promovarea unei educații centrate pe om, adaptată nevoilor reale ale societății contemporane. O școală în care se simte, se trăiește și se învață cu inimă deschisă devine o școală în care fiecare copil își poate atinge potențialul.

Bibliografie:

1. Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2018
2. Roco, Mihail, *Creativitate și inteligență emoțională*, Editura Polirom, Iași, 2004
3. Cerghit, Ioan, *Metode de învățământ*, Editura Polirom, Iași, 2006
4. Neacșu, Ion, *Inteligența emoțională și învățarea eficientă*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2010

RELAȚIA DINTRE INTELIGENȚA EMOTIIONALĂ ÎN STRUCTURA EDUCAȚIEI CONTEMPORANE

Educ.Nan Kinga-Anita

Liceul Teoretic „Petőfi Sándor” Săcueni

Într-o lume modernă, plină de transformare ,unde competențele tehnice și cognitive nu mai sunt suficiente pentru a garanta succesul personal și profesional,inteligența emoțională devine un pilon esențial al dezvoltării umane.

Grădinița este mediul cel mai apropiat, după familie, în care preșcolarul petrece cea mai mare parte a zilei. Școala și grădinița transmite cunoștințe, deprinderi, capacități și atitudini, *„prin învățare și mobilizare în contexte specifice de realizare, adaptate vârstei elevului și nivelului cognitiv al acestuia, în vederea soluționării unor probleme cu care acesta se poate confrunta în viața reală.”*

”Climatul reprezintă totalitatea condițiilor psihologice ce predomină într-un grup.” Dacă climatul mediului este pozitiv, și performanța grupei este în ascensiune.

În opinia L. Savca (2005) climatul psihologic favorabil contribuie la:

- ridicarea nivelului de inteligență a membrilor colectivului;
- dezvoltarea trăsăturilor pozitive de caracter ca: bunătatea, generozitatea, ajutorul reciproc, colectivismul etc.;
- dezvoltarea creativității;
- crearea condițiilor de apariție, dezvoltare și implementare a ideilor.

Educația, ca principal instrument de formare a individului,are responsabilitatea de a integra dimensiunea emoțională în procesul de învățare,oferind astfel elevilor un echilibru între cunoaștere, valori și abilități socio-emoționale.

Inteligența emoțională,un concept popularizat de Daniel Goleman, se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și exprima în mod eficient emoțiile proprii și ale celorlalți.

Ea include mai multe componente cheie:

- conștientizarea de sine,
- autoreglarea,

-motivația,

-empatia

Aceste elemente contribuie la o mai bună adaptare la medii variate, la luarea deciziilor echilibrate și la construirea unor relații interumane sănătoase.

Promovarea inteligenței emoționale vine să răspundă acestor nevoi prin:

-reducerea comportamentelor agresive și a anxietății școlare

-stimularea colaborării și empatie între colegi

- dezvoltarea gândirii critice și a capacității de a gestiona stresul

-crearea unui climat prescolar pozitiv și incluziv.

Modalități de integrare a IE în educație:

1. Formarea cadrelor didactice în domeniul dezvoltării emoționale, pentru a putea comportamente și gestiona situații dificile

2. Introducerea programelor de educație socio-emoțională în curriculum școlar

Crearea unor contexte de învățare experiențale, în care elevii își pot exprima emoțiile, pot învăța prin colaborare și prin reflecție. Implicarea familiei și comunității prin parteneriate educaționale care susțin dezvoltarea holistică a copiilor.

Bibliografie:

1. <http://colegiulmeminescutoroca.educ.md/wp-content/uploads/sites/460/2022/02/Noiembrie-2020.pdf> -17.06.2025.

HOPE: Când tinerii schimbă lumea prin solidaritate și acțiune

O diseminare a proiectului Erasmus+ „Help Our Planet Earth (HOPE)”

Prof. Daniela Năpârlică, Școala Gimn. Nr.26, Galați

Într-o societate în continuă schimbare, în care provocările globale precum schimbările climatice, pierderea biodiversității și inegalitățile sociale devin tot mai pregnante, voluntariatul rămâne o formă autentică și esențială de implicare civică. Nu doar că aduce beneficii directe comunității, dar contribuie profund la dezvoltarea personală a celor implicați și la coeziunea socială. Un exemplu concret și inspirațional în acest sens este proiectul Erasmus+ „Help Our Planet Earth” (HOPE), un schimb de tineret desfășurat în perioada 3-11 aprilie 2025 în satul Agros, Cipru.

Proiectul HOPE a reunit 30 de tineri din Cipru, Slovenia, Grecia, Bulgaria și România – fiecare țară fiind reprezentată de 5 participanți și un lider de grup. Evenimentul a fost precedat de o vizită de pregătire (APV) între 21 și 23 martie 2025, în cadrul căreia liderii de grup au stabilit detaliile logistice și metodologice pentru buna desfășurare a schimbului. Pe parcursul celor 9 zile de activități intense, participanții au fost implicați în ateliere non-formale, sesiuni de autoevaluare, brainstorming, lucrul în echipe naționale și internaționale, role-play, energizers și activități de tip team-building. Printre cele mai apreciate s-au numărat drumețiile ecologice, sesiunile de meditație în natură, realizarea de videoclipuri tematice în grup, promovarea obiceiurilor eco-friendly și, desigur, celebra seară culturală.

Echipa din România a strălucit nu doar prin implicarea activă în toate activitățile, ci și prin organizarea celei mai apreciate seri culturale din istoria ultimilor 10 ani de proiecte Erasmus desfășurate în Agros, după cum a declarat organizatorul local. Bucatele tradiționale, muzica, dansurile și prezentarea creativă a specificului românesc au cucerit participanții, transformând acea seară într-o adevărată sărbătoare a diversității și prieteniei.



Workshopurile susținute de tinerii români, precum și activitățile de energizare propuse de aceștia, s-au dovedit a fi „exact ceea ce cere proiectul”, fiind laudate pentru dinamismul, originalitatea și capacitatea de a stimula spiritul de echipă.

Participanții români, cu vârste între 18 și 30 de ani, s-au întors din Cipru nu doar cu certificate de participare și noi prieteni, ci și cu o înțelegere mai profundă a ceea ce înseamnă voluntariatul internațional. Ei au descoperit că implicarea activă într-un astfel de proiect nu înseamnă doar muncă, ci și dezvoltare personală, interculturalitate și dobândirea de competențe utile pentru viitorul profesional și social.

Voluntariatul, mai ales în context Erasmus+, este o formă de educație non-formală care completează perfect învățarea tradițională. Îi învață pe tineri responsabilitatea, colaborarea, empatia, dar și abilități practice precum comunicarea în limba engleză, adaptabilitatea, gândirea critică și leadershipul.

Voluntariatul este una dintre cele mai autentice forme de solidaritate, pentru că izvorăște din dorința sinceră de a contribui la binele comun, fără a aștepta o recompensă materială. Prin implicare activă, oamenii creează punți între generații, culturi și comunități, construind o societate mai empatică, mai unită și mai responsabilă. În acest context, programul Erasmus+ are un rol esențial: oferă tinerilor șansa de a trăi experiențe internaționale care le dezvoltă nu doar competențele profesionale, ci și cele umane. Participanții învață să colaboreze, să respecte diversitatea și să găsească soluții creative la probleme reale. Solidaritatea capătă astfel o dimensiune europeană – devine nu doar un principiu, ci o practică activă, vizibilă în fiecare activitate și în fiecare gest de sprijin reciproc. Prin Erasmus+, voluntariatul devine o forță care modelează caractere și aduce schimbare durabilă în societate.

Proiectul HOPE a avut drept obiectiv nu doar educarea tinerilor în privința protejării mediului, ci și stimularea unei mentalități sustenabile și a spiritului comunitar european. Solidaritatea și generozitatea nu au fost doar teme discutate, ci au fost trăite zi de zi prin colaborare, sprijin reciproc, respect pentru diversitate și dorința sinceră de a contribui la binele comun.

Tinerii au înțeles că gesturile mici – cum ar fi colectarea deșeurilor, utilizarea rațională a resurselor sau promovarea unor obiceiuri sustenabile – pot avea un impact uriaș atunci când sunt multiplicat în comunități diverse. Mai mult decât atât, și-au dat seama că vocea lor contează, că pot fi agenți ai schimbării în propriile orașe și sate, și că viitorul planetei este în mâinile fiecăruia dintre noi.



„Help Our Planet Earth” nu a fost doar un schimb de tineret, ci o experiență de viață care a pus în lumină puterea voluntariatului în consolidarea comunității. A demonstrat că atunci când tinerii sunt încurajați să se implice activ, să învețe unii de la alții și să își folosească talentele pentru un scop comun, rezultatele pot depăși orice așteptări.

Merită toată aprecierea echipa **Rural Youth CY**, organizatorii proiectului HOPE din Agros, Cipru, pentru profesionalismul, dedicarea și căldura cu care au făcut ca acest schimb de tineret să fie o experiență memorabilă pentru toți participanții. Fiecare detaliu, de la activitățile educative și până la logistica impecabilă, a fost gestionat cu grijă și implicare. Atmosfera creată a fost una



primitoare, prietenoasă și motivantă, în care tinerii s-au simțit încurajați să se exprime liber, să învețe și să colaboreze. Apreciem în mod deosebit sprijinul constant oferit de echipa **Rural Youth**, care a reușit să inspire și să creeze un cadru ideal pentru dialog intercultural, dezvoltare personală și implicare activă. Fără îndoială, **Rural Youth** a demonstrat ce înseamnă un partener de încredere în rețeaua Erasmus+, ridicând standardul pentru proiectele viitoare.

România a demonstrat, prin echipa sa dedicată, că spiritul voluntar este viu și că tinerii noștri sunt pregătiți să își aducă aportul la construirea unei lumi mai bune. Prin solidaritate și generozitate, prin implicare și deschidere, voluntariatul devine nu doar un act de altruism, ci o investiție în viitor – al nostru și al planetei pe care o numim „acasă”.



„Managementul emoțiilor – cheia performanțelor școlare”

Prof. înv. primar Năvloi Rodica

Școala Gimnazială Leonardo Da Vinci, București

La baza performanței școlare stau câteva componente cheie care trebuie adaptate și îmbunătățite permanent: comunicarea, feedbackul, cooperarea, motivația.

Funcțiile organizaționale ale comunicării sunt următoarele:

- a) Control - să clarifice îndatoririle, să stabilească autoritatea și responsabilitățile.
- b) Informare - să furnizeze baza deciziilor.
- c) Coordonare - să facă posibilă acțiunea comună eficientă.
- d) Motivare - să stimuleze cooperarea și implicarea în atingerea obiectivelor.
- e) Emoțională - să permită exprimarea trăirilor sentimentelor etc.

În activitatea didactică am în vedere în primul rând relația pe care o am cu fiecare elev, cunoașterea acestuia din punct de vedere emoțional pentru a putea comunica eficient și a avea o relație foarte bună bazată pe cooperare, motivație, stimulare emoțională și echilibru.

Inteligența emoțională ar putea fi interpretată ca un fel de inteligență a inimii. Spun acest lucru deoarece acesta este responsabil de stima de sine.

Inteligența emoțională ne pune în contact cu trăirile și cu nevoile noastre, cu aspirațiile și cu predispozițiile înnăscute. Este cea care guvernează relațiile pe care le avem cu ceilalți și nu în ultimul rând cu noi înșine.

Ne permite să ne exprimăm potențialul și capacitățile personale. Astfel, inteligența emoțională devine puntea ce ne conectează cu universul interior.

Încă de mici am fost educați să nu ne lăsăm pradă emoțiilor. Chiar și în definiția cuvântului ”emoțional” există semnificația de ”sensibil” sau ”emotiv”, adică slab.

Inteligența emoțională presupune autoconștientizarea, determinarea punctelor forte și a limitărilor, conștientizarea emoțiilor și a efectelor acestora asupra comportamentului, precum și impactul acestora asupra celorlalți. Tot această abilitate presupune și analiza comportamentului dintr-o perspectivă introspectivă.

Alte aspecte importante sunt reprezentate de:

- managementul emoțiilor
- obținerea abilităților de a face față în mod eficient stresului și frustrării
- să fii flexibil și să dorești să te adaptezi la schimbare
- imaginea proprie și automotivarea
- dezvoltarea unui simț de autoevaluare și încrederea în abilitățile de a face față cererilor
- motivarea prin factori interni precum nevoia de realizare și nevoia de dezvoltare personală
- abilități sociale
- ascultare activă
- intrare în raport cu ceea ce simt ceilalți

- prevenirea unei influențe negative a factorilor emoționali asupra capacității de ascultare
- asertivitate
- gestionarea conflictelor

Inteligența emoțională funcționează ca un adjuvant în obținerea succesului, în general, și a succesului școlar, în particular.

Performanțele mărite, rezultatele îmbunătățite sunt determinate de complementaritatea acțională a mai multor factori, între care un loc esențial îl deține inteligența generală, nuanțată de inteligența emoțională.

Relația dintre inteligența emoțională și succesul școlar depinde de câțiva factori:

- Gradul de cunoaștere a sinelui, a potențialului personal;
- Nivelul stimei de sine (cu cât stima de sine este mai dezvoltată, cu atât valorile personale vor fi mai ample);
- Finalitățile personale (promovare, recompensă, aprecierea profesorilor și a colegilor, dobândirea unui set de cunoștințe, sentimentul de împlinire, aluzarea "plictisului"), acestea depinzând de primele două aspecte (cu cât elevul se cunoaște mai bine și are o stimă de sine ridicată, cu atât finalitățile vor fi mai sus, din punctul de vedere al complexității și invers);
- Reprezentarea proprie a succesului (ceea ce reprezintă succes pentru un elev – premiul I, olimpic, cel mai bine "cota" între colegi, șef al clasei, promovarea anului școlar, distracție, reușită școlară cu efort minim etc. – pentru altul poate să nu aibă nicio valoare);
- Dimensiunea temperamental-caracterială (trăsăturile specifice tipului de temperament dominant, atitudini, obiceiuri, trăsături de caracter);
- Factorul volitiv-motivațional
- Contextul, mediul educațional, politica școlii în ceea ce privește procesul instructiv-educativ
- Raporturile dintre cadre didactice și elevi
- Profesorii cu o inteligență emoțională ridicată știu să își motiveze elevii, manifestă spirit inovativ, obțin performanțe superioare, folosesc eficient timpul și resursele materiale, dovedesc calități de lideri și spirit de echipă.

Principalele elemente de care depinde reușita școlară a copilului tău:

- Încredere în sine ridicată
- Intenție (dorința, perseverența, nevoia de a-și pune amprenta asupra unor lucruri sau probleme și de a le rezolva);
- Curiozitate;
- Comunicare (dorința de a comunica, de a stabili relații verbale cu ceilalți, de a-și exprima sentimentele, trăirile, emoțiile în cuvinte);
- Cooperare (capacitatea de a împărtăși lucruri, de a-și aștepta rândul, "spiritul de echipă", adaptarea nevoilor personale la nevoile unui grup etc.);
- Implicare (capacitatea de a se implica, de a-i înțelege pe ceilalți și de a fi înțeles).

Nu capacitatea copilului de a citi sau de a face socoteli este esențială în procesul de învățare și în reușita școlară, ci mai degrabă capacitatea de a ști cum să învețe lucruri și să facă față provocărilor la nivel emoțional.

“Succesul la învățătură este dependent nu numai de nivelul dezvoltării intelectuale, ci într-o însemnată măsură și de natura trăsăturilor de personalitate ale elevilor, ceea ce impune necesitatea cunoașterii și a influențării pozitive a acestor trăsături”. (A.Chircev)

**Inteligența emoțională-
fundament pentru o educație echilibrată și eficientă**

Prof. înv. primar Neagu Florentina

Școala Gimnazială Nr. 3 Galați

Procesul instructiv- educativ are ca obiectiv central formarea și dezvoltarea personalității educabilului din toate punctele de vedere. Parcurgerea traseului școlar trebuie să aibă ca finalitate un elev pregătit astfel încât acesta să poată face față provocărilor lumii contemporane. El va fi capabil să o facă numai în măsura în care dispune, stăpânește, operează cu un sistem de cunoștințe, priceperi, deprinderi, abilități și competențe.

Este bine știut că viața nu se oprește, pentru acei copii care nu ating performanțe deosebite ca elevi, odată cu terminarea școlii, iar cei care obțin rezultate laudabile nu păstrează cunoștințele asimilate într-o cutie bine închisă. Cu toții trebuie să se integreze în realitate și să facă față oportunităților și obstacolelor pe care aceasta le oferă.

De aceea, este evident că rolul dascălului modern nu este numai acela de a transmite informații ca și cum ar încerca să umple un vas, ci are misiunea de a creiona și forma caractere puternice, pregătite pentru societate. Pentru ca acest obiectiv să fie atins, este evident că avem nevoie, mai mult decât orice, de absolvenți inteligenți emoțional. În aceste condiții, inteligența emoțională, a fiecărui elev în parte, devine o prioritate în care cadrul didactic trebuie să vină în întâmpinarea nevoilor copilului și să îi ofere posibilitatea de a se integra în activități diverse, în care are ocazia să se manifeste, să se cunoască, să se simtă utili și, mai ales, să capete încredere în sine. Este nevoie de creșterea nivelului de informare și conștientizare cu privire la importanța gestionării adecvate a emoțiilor de către copii, oferindu-le instrumente și strategii pentru a-și dezvolta armonios personalitatea și abilitățile.

„ **Inteligența emoțională** reprezintă **abilitatea** unui **individ** de a opera și a recunoaște propriile **emoții**, dar și ale celorlalți, utilizând informațiile emoționale cu scopul de a gestiona relațiile interpersonale într-un mod **empatic** și **eficient**.”¹ Pornind de la această definiție, cadrul didactic are misiunea de a- și proiecta activitățile formale și nonformale astfel încât să îi ajute pe elevii săi să devină conștienți de emoțiile lor și să creeze un mediu sigur în care elevii să-și exprime emoțiile. Acesta va folosi activitățile practice pentru a explora împreună cu elevii emoțiile de bază, cum sunt exprimate și rolul lor în viață, folosind exemple clare și aplicabile în viața de zi cu zi. Va vorbi despre emoțiile de bază, cum ar fi bucuria, tristețea, furia, frica, stresul și anxietatea, și cum sunt acestea trăite în diverse situații. Se recomandă folosirea unor exemple concrete pentru fiecare emoție. Cu o strategie foarte bine gândită, va fi atrasă atenția elevilor și asupra faptului că emoțiile pot fi puternice și complexe, iar impactului pe care îl pot avea asupra fiecărui individ, în cazul în care nu sunt recunoscute și nu sunt gestionate corect, poate fi devastator. Stresul și anxietatea sunt exemplele cele mai elocvente, ele fiind foarte des întâlnite în rândul elevilor, încă de la cele mai mici vârste. De aceea, este bine ca ei să știe să le identifice ca mai apoi să le poată gestiona, dar pentru asta e nevoie de o foarte bună **autocunoaștere**. Jocurile de autocunoaștere constituie fundamentul formării acestei abilități și el trebuie să fie parte a activităților zilnice, începând cu clasa pregătitoare.

Un alt aspect important în atingerea obiectivului de a avea elevi inteligenți emoțional este **comunicarea**. Odată cu intrarea la școală, copilul trebuie să fie încurajat să comunice deschis despre emoțiile sale, să își exprime sentimentele și îngrijorările. Aceasta dezvoltă abilități sociale esențiale și sprijină sănătatea mentală.

Artele ne oferă, de asemenea, un teren propice în care copiii pot fi dirijați să-și exprime emoțiile în mod constructiv. **Creativitatea** oferă un outlet valabil pentru emoțiile dificile și stimulează dezvoltarea personală.

Empatia joacă un rol important atunci când facem referire la inteligența emoțională. Ea constă în capacitatea fiecărei persoane de a se pune în locul celuilalt, înțelegând perspectiva și sentimentele sale.



În concluzie, inteligența emoțională poate fi dezvoltată prin autocunoaștere, exerciții de gestionare a emoțiilor, empatie și dezvoltarea abilităților de comunicare și este esențială pentru succesul profesional. Ajută la construirea relațiilor puternice cu colegii, șefii și clienții, la rezolvarea conflictelor și la performanța la locul de muncă.

Este evident că, așa cum punctam la început, fundamentul pentru o educație echilibrată și eficientă, pentru a avea succesul garantat, este capacitatea de a deține această abilitate esențială, un instrument indispensabil pentru a construi relații solide, a gestiona conflictele și a obține rezultatele dorite: inteligența emoțională. Un tânăr cu o inteligență emoțională dezvoltată are un avantaj clar în orice domeniu:

- Construiește relații de încredere printr-o comunicare eficientă, bazată pe empatie și înțelegere, consolidează legăturile interpersonale.
- Gestionează conflictele cu succes având capacitatea de a identifica și gestiona emoțiile negative, permițând găsirea unor soluții constructive în situații conflictuale.
- Motivează și inspiră. Un elev cu o inteligență emoțională ridicată știe să transmită mesaje clare, convingătoare și motivate.

La polul opus, lipsa inteligenței emoționale poate afecta relațiile interpersonale, capacitatea de a rezolva probleme și de a face față stresului. Poate duce la conflicte, incompreensiune și dificultăți de adaptare la schimbări.

Investiția în dezvoltarea inteligenței emoționale este o investiție în bunăstarea noastră personală și profesională, iar școala are misiunea de a crea o fundație solidă, încă din prima zi a clasei pregătitoare, pentru a se asigura că actul educațional pe care îl livrează este eficient și de cea mai bună calitate.

Bibliografie:

^ Adrian Vîntu. „Ce este Inteligența Emoțională (EQ) și de ce este mai importantă decât IQ-ul”. Accesat în 1 august 2016.

^ Clinica Oana Nicolau. „Inteligența emoțională – ce este și cum ne ajută în viață”. Arhivat din original la 2020-09-21. Accesat în 31 ianuarie. Verificați datele pentru: |access-date= (ajutor)

^ a b c d „Evoluția conceptului de inteligență emoțională”. SetThings.com. 30 decembrie 2019. Accesat în 24 iulie 2020.

^ a b Goleman, Daniel (1998). *Working with Emotional Intelligence*. Bantam Books.

Inteligența emoțională – cheia unei educații moderne și echilibrate

Prof. Necula Raluca

Școala Gimnazială Nr. 279, București

În contextul unei societăți aflate într-o continuă schimbare – digitalizare accelerată, globalizare, crize identitare și sociale, educația nu mai poate rămâne ancorată exclusiv în transmiterea de informații teoretice. Se impune, mai mult ca oricând, o abordare holistică, care să pună accent nu doar pe competențele cognitive, ci și pe cele emoționale, sociale și morale. Tinerii de astăzi nu trebuie doar să „știe” sau să „învețe”, ci să fie capabili să comunice eficient, să gestioneze stresul, să înțeleagă diferențele și să acționeze responsabil. Din această perspectivă, inteligența emoțională devine un fundament esențial pentru formarea unor adulți echilibrați, empatici și pregătiți să răspundă provocărilor lumii contemporane.

Conceptul de inteligență emoțională, popularizat de psihologul american Daniel Goleman, desemnează ansamblul capacităților de a percepe, înțelege, gestiona și exprima în mod constructiv propriile emoții și de a interacționa armonios cu ceilalți. Chiar dacă inițial a fost folosit în psihologie și în management, el și-a găsit rapid locul în educație, mai ales în țările francofone, unde sistemele școlare moderne pun accent pe formarea integrală a elevului.

În școlile din Franța, Canada sau Elveția, dezvoltarea competențelor socio-emoționale este integrată în curriculum sub denumirea de „éducation morale et civique” sau „éducation socio-émotionnelle”. Elevii învață încă din primii ani cum să-și recunoască emoțiile, cum să reacționeze în fața conflictelor, cum să coopereze și să respecte diversitatea. Acest model poate reprezenta o sursă de inspirație pentru școala românească, unde dezvoltarea emoțională este adesea ignorată în favoarea performanței academice. Orele de limba franceză pot deveni, în acest sens, un spațiu ideal de reflecție, comunicare și deschidere interculturală, în care elevii își pot exercita empatia, respectul, toleranța și încrederea în sine.

Societatea contemporană este caracterizată printr-un ritm accelerat de schimbare, instabilitate și incertitudine. Noile generații trăiesc într-un mediu în care presiunea performanței, comparațiile sociale și expunerea online pot duce la anxietate, izolare și dificultăți de adaptare. Din acest motiv, dezvoltarea inteligenței emoționale nu este doar utilă, ci devine o necesitate

educațională. O școală care cultivă doar memorarea informației, fără a sprijini echilibrul emoțional al elevului, riscă să formeze indivizi fragili, incapabili să gestioneze viața reală. În schimb, un mediu educațional care valorizează dialogul, încrederea, autonomia emoțională și colaborarea va da naștere unor cetățeni mai conștienți, mai implicați și mai umani.

Profesorul joacă un rol central în acest proces. El nu este doar un transmitător de cunoștințe, ci și un model de comportament, un ghid și un sprijin emoțional pentru elevi. În special profesorul de limba franceză, prin natura disciplinei sale, are acces la o diversitate de teme culturale și umaniste care pot fi folosite pentru stimularea empatiei și a gândirii critice. Prin lecturi din literatura franceză, precum *Le Petit Prince* de Antoine de Saint-Exupéry, elevii pot fi încurajați să reflecteze asupra singurătății, prieteniei, identității și responsabilității. Prin activități interactive, dialoguri, jocuri de rol, proiecte interculturale, elevii învață să asculte activ, să-și exprime emoțiile și să accepte diferențele. În plus, învățarea unei limbi străine presupune și o învățare emoțională implicită: elevul devine mai deschis către altă cultură, mai empatic cu ceilalți și mai încrezător în propria evoluție.

Un alt aspect important este formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul competențelor emoționale. În multe țări europene, profesorii beneficiază de cursuri de formare psihopedagogică care includ noțiuni de inteligență emoțională, comunicare non-violentă și gestionare a conflictelor. Acestea contribuie la crearea unui climat școlar pozitiv, în care elevii se simt în siguranță și valorizați. În România, astfel de inițiative sunt încă limitate, dar există premise încurajatoare prin includerea competențelor cheie în noile planuri cadru. Este esențial ca inteligența emoțională să fie recunoscută oficial drept o competență esențială, la fel ca matematica, limba română sau limbile străine.

Așadar, educația de astăzi nu mai poate ignora dimensiunea emoțională a procesului de învățare. Dezvoltarea empatiei, a comunicării eficiente și a rezilienței este la fel de importantă ca formarea gândirii logice sau a memoriei. Elevii trebuie să fie pregătiți nu doar pentru examene, ci mai ales pentru viață. Iar în acest proces, limba franceză poate juca un rol esențial, oferind nu doar o limbă străină de circulație internațională, ci și o deschidere către o cultură care a pus întotdeauna omul și valorile umane în centrul educației.

În concluzie, promovarea inteligenței emoționale în educație este un pas indispensabil pentru formarea unei societăți echilibrate, eficiente și solidare. Fără acest fundament, școala riscă să devină un spațiu steril, rupt de nevoile reale ale elevilor și ale lumii în care trăiesc. Prin

integrarea inteligenței emoționale în procesul educativ, vom putea construi nu doar elevi mai buni, ci oameni mai buni. Iar orele de limba franceză, prin caracterul lor cultural, reflexiv și umanist, pot contribui din plin la acest ideal.

Bibliografie:

1. Goleman D., *Inteligența emoțională*, Editura Humanitas, 2018
2. Montessori M., *Descoperirea copilului*, Editura Litera, 2020
3. UNESCO, *Learning to Live Together*, Paris, 2015
4. Salomé J., *Communiquer, ça s'apprend*, Éditions Albin Michel, 2004
5. Ministerul Educației din Franța, *Programmes d'enseignement moral et civique*, 2022
6. Conseil de l'Europe, *Compétences pour une culture démocratique*, Strasbourg, 2018

The mental and physical benefits of writing

Alexandra-Ștefania Neculai

Școala Gimnazială Movila Banului, Buzău

There is no doubt that the benefits of writing are various. The first step in understanding the importance of this process is to acknowledge the fact that writing is a versatile tool used to accomplish a variety of goals. Writing provides a mechanism for maintaining personal connections with family, friends, when it is not possible to be with them in person. We, also, use writing to tell stories, share experiences, explore who we are, narrate and create imaginary universes. Furthermore, the persuasive effects of writing can be noticed, providing a powerful tool for influencing others.

The process of writing is not related only to the social and educational fields, various studies demonstrated that writing brings mental and physical benefits. It has long been appreciated in medical fields that writing can be instrumental to positive health outcomes. Researchers have argued writing has got a therapeutic side and it was emphasized that it can decrease stress, help people cope with trauma, and even correlate with fewer experiences of adverse psychological symptoms. Writing may also help with anxieties and improve mood (Watson, Fraser and Ballas, 2019:194). Methods like ‘expressive writing’, journaling or blogging are ways one can work through complicated thoughts and thereby obtain some relief.

An important feature identified by the research on the writing process is the link between writing and mental capacities related to memory, critical thinking, creativity, verbal skills and overall health. But in order to talk about the mental benefits of the writing process, it is mandatory to take into account the therapeutic value of writing as a thinking tool. Much of the research on writing and happiness or well-being deals with expressive writing, or recording what you think

Besides reducing stress levels and improving mood, writing can make people happier and healthier. According to Laura King (2001:798), writing about future goals and what you intend to achieve brings benefits linked to well-being and self-esteem.

A pioneer in the field of the psychological impact of writing, Pennebaker (2018:229) asserts that talking about trauma reduced the teller's anxiety level, which he links to the putting into words of otherwise unexpressed emotion.

A study conducted by Spera, Buhrfeind and Pennebaker (1994:722) have confirmed the positive mental and behavioural effects of writing. The study focused on a group of engineers who had all been laid off from a computer company and who were seeking another job opportunity. These engineers were placed into three groups. The first group did nothing unusual in their job search. The other two groups wrote 20 minutes per day. The second group did practical writing for five days, such as writing out lists for time management and target charts. The third group wrote about their thoughts and feelings of job loss and their current emotional state. Within the first three months of this study, the first group saw no progress of employment, the second saw a 5% rise in employment, and the third saw a 26% rise in employment.

It was noticed that expressive writing help the engineers with more interviews. It just increased opportunities that they were hired when they did have an interview. Expressive writing affected the quality, not the quantity, of their job search. The engineers who wrote down their thoughts and feelings about losing their jobs reported feeling less hostility, and using writing, their burden was lifted off making them more opened to the employing possibilities.

Pennebaker (2018:226) concludes that narrative expression, whether written or spoken, has a naturally organizing (controlling and structuring) effect. In other words, the majority of people who write regularly feel that it helps them cope with and work on traumatic experiences and is beneficial to their mental wellbeing.

The researchers suggest that writing may help improve mental clarity by allowing people to better process information and organize their thoughts. Additionally, writing can be a helpful way to express emotions and relieve stress, which may also contribute to improved mental clarity.

Apart from improving mental clarity, the process of writing also displays another advantages such as boosting self-esteem. Smith (2018:857) shares the same opinion in a study published in the journal "British Journal of Health Psychology". The study found that those who wrote about

their thoughts and feelings had an increase in self-esteem, while those who did not write showed no change. These findings suggest that writing can be an effective way to uplift self-esteem.

Another important benefit of writing is connected to creativity. A research study conducted by James A. Cangelosi (2001:1214) of Southern Illinois University found that free writing aids creativity. The study published in the “Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition” demonstrated that people who engage in free writing are better able to come up with creative ideas than those who do not. To conduct the study, participants were given a series of tasks that required them to come up with creative solutions. For example, they were asked to think of as many uses for a brick as possible or to design a new toy. The results showed that those who had engaged in free writing prior to taking the test came up with more creative ideas than those who had been engaged in pre-writing activities.

As different researchers and psychologists asserted, in addition to the mental benefits, writing can even improve physical wellbeing. Smyth (1999:281) suggests that writing about emotions and stress can boost immune functioning in patients with HIV/AIDS, asthma, and arthritis. Pennebaker and Petrie (1998:1264), in a more recent study, identify the same pattern among patients. They explain that by writing those engaged in the process put some structure and organization to the anxious feelings and that helps getting past them.

Referring to physical benefits of writing, Wiley & Rapp (2021:1086) appreciate that handwriting practice refines fine-tuned motor skills and creates a perceptual-motor experience that appears to help adults learn generalized literacy-related skills surprisingly faster and significantly better than if they tried to learn the same material by typing on a keyboard or watching videos.

Although the participants in this study were not children, Wiley and Rapp speculate that the same results would be seen in students. When learning an alphabet for the first time, this research suggests that writing the letters by hand optimizes literacy learning. Furthermore, in the classes where literacy learning is increasingly dependent on computer tablets and laptops, these digital devices fail to create a perceptual-motor experience, which may obstruct learning.

Nowadays, parents and educators deal with the question of why should their children and students spend any time doing handwriting. Researchers have answered this question by

emphasizing the benefits of the act of handwriting, related not only to reading, spelling and understanding, but also to the neural activity. In the context of writing students are getting a stronger representation in their minds than being involved in other tasks that do not imply handwriting.

Askvik, Van der Weel, & Van der Meer (2020:1810) from a Norwegian University of Science and Technology provide a handwriting research, which concluded that 12-year-old children and young adults learn more efficiently and remember new knowledge better when writing by hand instead of using a keyboard. The study also emphasized the idea that writing by hand creates much more activity in the sensorimotor parts of the brain and this experience helps students learn and remember better.

Bibliography:

1)Harmer, J. (2004) *How to teach writing*. Harlow:Pearson Education

2)Seow, A. (2002) *Methodology in language teaching: An Anthology of current practice*. Cambridge University Press (chapter 30)

3)Manuel J. &Carter D. (2016) 'Teaching writing in Secondary English: Practical approaches to building confidence, enjoyment and achievement' in *JPL Journal of Professional Learning*

<http://www.cpl.asn.au/journal>

4)Graham, S. (2019) 'Changing how writing is taught' in *Sage Journals*

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.3102/0091732X18821125>

CREAREA UNEI STĂRI DE BINE PRIN JOC LA COPILUL

PREȘCOLAR

Dezvoltarea personală a copilului preșcolar este unul dintre obiectivele principale ale curriculum-ului la acest nivel și totodată unul dintre obiectivele principale ale fiecărui dascăl în raport cu grupa de preșcolari pe care o conduce.

Exercițiile de dezvoltare personală au un impact pozitiv atât asupra copilului cât și asupra educatoarei care are posibilitatea de a cunoaște mai bine copiii, de a observa anumite limite și valori ale copiilor, de a dezvolta trăsături de personalitate. Aceste exerciții au ca scop dezvoltarea capacității de autocunoaștere și intercunoaștere, dezvoltarea empatiei, a asertivității, a capacității de cooperare și de comunicare. Exercițiile se pot desfășura în momente ca “Întâlnirea de dimineață”, în cadrul activităților de dezvoltare personală (ADP), sau în orice alt moment din programul zilnic al grădiniței pe care educatoarea îl consideră benefic și necesar dezvoltării personale a preșcolarului.

Cele 10 exerciții de dezvoltare personală sunt doar o mică parte din exercițiile existente în cărțile de specialitate, ele însă pot fi modele pentru cadrele didactice care pot crea propriile exerciții care să contribuie la dezvoltarea personală a copiilor lor de la grupă:

1. **“Exercițiul numelui”**- copiii sunt așezați în picioare în cerc. Educatoarea ține în mână o minge. Acesta se prezintă și aruncă mingea unui copil care la rândul lui se va prezenta și va preciza starea de spirit pe care o simte și apoi aruncă mingea unui alt coleg, s.a.m.d
2. **“Înșiruirea în ordinea prenumelor”**– copiii primesc câte un sticker cu numele lor inscripționat pe el. Sarcina dată de educatoare este să se aranjeze în ordine alfabetică, fără a spune nimic, având voie să arate însă cu degetul, astfel încât să se aranjeze în ordinea corectă.
3. **“Gasește-ți sora și fratele”**– copiii extrag dintr-un saculeț biletele pe care sunt reprezentate perechi de animale (ex: 2 pești, 2 canguri, doi urși, etc). La semnal copiii, care au fost împrăștiați în toate colțurile grupei, deschid biletelele și

mimeaza animalele respective fără a se folosi de voce. Fiecare trebuia să își găsească perechea. Animalele de același fel se grupează.

4. **‘Cum te simți când.....?’** - dezvoltă prin joc capacitatea preșcolarilor de a își exprima emoțiile cu privire la anumite situații sau acțiuni. Copiii au tendința de a spune că se simt „bine,, sau ”rău ”, fără a își putea verbaliza emoțiile sau stările ”bucurie”, ”fericire”, ”tristețe”, ”furie”, ”dezgust”, etc. Jocul ”52 de activități de relaxare pentru copii” este extrem de util în identificarea, conștientizarea și verbalizarea acestor emoții,
5. **‘Ghici cine este!’** – copiii primesc cartonașe și creioane. Educatoarea cere copiilor să scrie pe cartonaș un animal care considera că îl descrie cel mai bine. Educatoarea strânge biletele și le prezintă pe rând grupului, cerând copiilor din grup să descopere identitatea celui care s-a identificat cu acel animal. Cel care a scris biletelul nu trebuie să spună nimic.
6. **‘ Blind-fold-game’**– Copiii au fost grupați în perechi, unul în pereche a fost legat la ochi. Pe jos au fost aranjate câteva obstacole. Cel care nu era legat la ochi trebuia să își conducă partenerul nevăzător printre obstacole fără să le atingă. Apoi se schimbă rolurile.
7. **‘Baloane vesele și triste’**- copiii împreună cu educatoarea umflă 6 baloane pe care vor desena stări emoționale : bucurie, tristețe, încruntare, furie, mirare, plictiseală. Copiii vor prinde baloanele care vor fi aruncate în aer și vor exprima pe rând stările reprezentate pe baloane.
8. **‘Jocul statuilor’**- copiii sunt împărțiți în două grupuri: grupul sculptorilor și grupul statuilor. Educatoarea explică copiilor termenul de sculptor și statuie. Statuile se plimba prin sala de grupă, la semnalul consilierului, acestea se opresc și raman în forma în care au fost surprinse de semnal. Fiecare sculptor își alege o statuie pe care o modelează. Statuia trebuie să își relaxeze corpul pentru a lua forma dorită de sculptor. Rolurile se schimbă apoi.
9. **“Yoga pentru copii”** – este un joc distractiv, de relaxare și totodată de mișcare, pe baza unor jetoane care asociază mișcarea atât cu litera cât și cu un animal sau un obiect întâlnit în mediul înconjurător al copilului. Indicațiile cu privire la

poziția corpului, ilustrate clar, oferă copiilor o stare de bine, de concentrare, de analiză, de sinteză, de relaxare și voie bună.

10. **“Cine este vinovat?”** – se dau copiilor mai multe situații problemă. Copiii vor fi solicitați să descrie conflictul iar apoi să exerseze modalități de comunicare asertivă care să împiedice situația ivită.

1. Doi copii se ceartă de la o jucarie. Trag de ea și aceasta se strică.
2. Un copil plânge cu jucaria în mână
3. Cel fără jucarie îl împinge pe celălalt, iar acesta cade și plange.
4. Doi copii trag de o jucarie, nici unul nu cedează și izbucnesc amândoi în plâns.

Bibliografie:

1. Cucu-Ciuhan Geanina, *Psihologia școlarului mic: dezvoltare normală, psihopatologie și psihoterapie*, Editura SYLVI București, 2000
2. Geldard David, Geldard Kathryn, *Counselling children. A practical introduction*, Sage Publications, 2008
3. Geldard David, Geldard Kathryn, *Working with children in groups. A handbook for counselors, educators and community workers*, Sage Publications, 2001.
4. Golu Florinda, Carmen Ionita, *Aplicații practice al psihologiei copilului*, Editura SPER, București, 2009
5. Mitrofan Iolanda, *Cursa cu obstacole a dezvoltării umane*, Editura Polirom, Iași, 2003
6. Mitrofan Iolanda (coord), *Psihopatologia, psihotrapia și consilierea copilului* (abordare experiențială), Editura Sper, București, 2001
7. DPH, Joc ”Exerciții de Yoga pentru copii;
8. DPH, Carte ilustrată ”52 de activități de relaxare pentru copii”, Emanuelle Polimeni

Prof. NECULOIU IOANA CLAUDIA

Grădinița cu Program Prelungit nr, 34 Brașov

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

LA ELEVII DIN CICLUL PRIMAR

Prof. învă. primar NEGRILĂ ELENA – LILIANA

Liceul Energetic, Craiova

Inteligența emoțională este un concept fundamental în dezvoltarea personală și socială a copiilor, iar educația în acest sens este esențială pentru formarea unor tineri capabili să își înțeleagă și să își gestioneze emoțiile, dar și să interacționeze pozitiv cu cei din jur. La elevii din ciclul primar, dezvoltarea inteligenței emoționale joacă un rol crucial în crearea unei baze solide pentru învățătura socială, comportamentele sănătoase și succesul pe termen lung. Acest articol explorează importanța și metodele de dezvoltare a inteligenței emoționale în școala primară, evidențiind impactul pozitiv al acestora asupra relațiilor interpersonale, învățării și dezvoltării personale.

Inteligența emoțională (IE) se referă la capacitatea de a înțelege, a exprima și a gestiona propriile emoții, precum și abilitatea de a recunoaște și a răspunde la emoțiile altora. Daniel Goleman, unul dintre principalii cercetători în domeniu, susține că inteligența emoțională este esențială pentru succesul în viață, fiind mult mai importantă decât IQ-ul în interacțiunile sociale și în performanțele educaționale. Aceasta include cinci competențe fundamentale:

- ✓ conștientizarea emoțională – capacitatea de a recunoaște și de a înțelege propriile stări emoționale;
- ✓ autoreglarea – abilitatea de a controla și de a gestiona emoțiile într-un mod constructiv;
- ✓ motivația – capacitatea de a se auto-motiva și de a folosi emoțiile pentru a atinge obiective;
- ✓ empatia – abilitatea de a înțelege emoțiile altora și de a răspunde în mod adecvat;
- ✓ abilități sociale – competența de a interacționa și de a colabora eficient cu ceilalți.

Pentru elevii din ciclul primar, aceste competențe sunt fundamentale în procesul de învățare și în dezvoltarea relațiilor cu colegii și profesorii.

Copiii sunt într-o perioadă de formare intensă a abilităților cognitive și emoționale. Inteligența emoțională este strâns legată de succesul academic și social. Elevii care dezvoltă abilități emoționale puternice au o mai bună capacitate de a înfrunta stresul școlar, de a rezolva conflictele cu colegii și de a face față provocărilor legate de învățătura zilnică. Mai mult, aceștia sunt mai motivați să învețe, mai încrezători în propriile forțe și mai capabili să formeze relații interpersonale sănătoase.

Un alt beneficiu major al dezvoltării inteligenței emoționale este crearea unui mediu școlar pozitiv, în care elevii se simt în siguranță și susținuți. Atunci când copiii învață să își gestioneze emoțiile și să își exprime sentimentele într-un mod adecvat, conflictele și tensiunile între colegi scad considerabil. Aceasta contribuie la un climat școlar mai armonios, în care toți elevii pot învăța eficient.

Pentru ca elevii din ciclul primar să își dezvolte inteligența emoțională, este important ca educația socioemoțională să fie integrată în curriculum-ul școlar. Aceasta poate fi realizată printr-o varietate de activități și abordări care să le permită copiilor să învețe să își recunoască și să își gestioneze emoțiile, să înțeleagă emoțiile altora și să aplice abilități de rezolvare a conflictelor.

1. Activități pentru conștientizarea emoțională

Primul pas în dezvoltarea inteligenței emoționale este conștientizarea emoțiilor proprii. Copiii trebuie să învețe să recunoască ce simt și să poată exprima aceste sentimente într-un mod clar. O activitate eficientă în acest sens este „Jurnalul Emoțional”, în care elevii sunt încurajați să scrie sau să deseneze cum se simt într-o anumită zi. Această activitate îi ajută să își identifice stările emoționale și să le exprime într-un mod adecvat.

De asemenea, „Roata emoțiilor” este o activitate care poate ajuta elevii să își extindă vocabularul emoțional. Prin alegerea unui cuvânt sau a unei imagini care descrie o emoție pe care o simt, copiii învață să își exprime emoțiile mai ușor. Împărtășind aceste emoții cu colegii lor sau cu profesorul, copiii își dezvoltă abilități de auto-exprimare și își cresc conștientizarea emoțională.

2. Autoreglarea emoțională

Autoreglarea este procesul de gestionare a emoțiilor pentru a face față situațiilor dificile într-un mod calm și constructiv. Tehnicile de respirație profundă și de mindfulness sunt foarte utile pentru elevii din ciclul primar. O activitate practică este „Calmarea cu Respirația”, în cadrul căreia copiii învață să aplice tehnici de respirație pentru a se liniști atunci când sunt supărați sau nervoși. După ce învață această tehnică, elevii pot folosi respirația profundă pentru a-și reduce nivelul de stres și a învăța să își controleze reacțiile emoționale.

Un alt exercițiu util este „Călătoria imaginației”, în care elevii sunt ghidați să se imagineze într-un loc calm și plăcut atunci când simt emoții puternice. Această tehnică ajută copiii să își regleze stările emoționale și să aplice soluții creative pentru a face față situațiilor stresante.

3. Empatia și abilitățile sociale

Empatia este esențială pentru dezvoltarea relațiilor interpersonale și pentru înțelegerea altora. Activitățile care încurajează copiii să își împărtășească sentimentele și să asculte emoțiile celorlalți sunt extrem de valoroase. „Povestiri emoționale” este o activitate în care elevii sunt încurajați să citească povești în care personajele trăiesc situații emoționale complexe și să discute despre ce ar face ei în locul personajelor respective. Această activitate le permite copiilor să învețe cum să își exprime empatia și să răspundă la emoțiile altora într-un mod potrivit.

De asemenea, „Exercițiul de ascultare activă” este o modalitate prin care elevii pot învăța să fie mai atenți la sentimentele colegilor lor. În acest exercițiu, un elev povestește o întâmplare, iar ceilalți trebuie să asculte cu atenție și să răspundă empathetic, validând emoțiile persoanei care vorbește. Această activitate contribuie la dezvoltarea abilităților de ascultare și răspuns adecvat la emoțiile celor din jur.

4. Gestionarea conflictelor și rezolvarea problemelor

O componentă importantă a inteligenței emoționale este capacitatea de a rezolva conflictele într-un mod pozitiv. În acest sens, activitățile care încurajează cooperarea și învățarea unor strategii de rezolvare a conflictelor sunt esențiale. Un exemplu de activitate este „Jocul colaborativ”, în care elevii sunt împărțiți în echipe și trebuie să colaboreze pentru a atinge un scop comun, folosindu-se de abilități de comunicare și negociere.

În plus, activitățile de „Rezolvare a conflictelor” le permit copiilor să învețe tehnici de rezolvare a disputelor, cum ar fi „ascultarea activă”, „împărtășirea sentimentelor” și „căutarea unei soluții comune”. Prin intermediul acestor exerciții, elevii își dezvoltă abilități de gestionare a conflictelor și învață să își exprime opiniile într-un mod constructiv.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în școala primară este esențială pentru formarea unor copii echilibrați, capabili să înțeleagă și să își gestioneze emoțiile. Prin activitățile educaționale menite să sprijine conștientizarea emoțională, autoreglarea, empatia și abilitățile sociale, copiii

dobândesc competențele necesare pentru a face față provocărilor vieții. Integrarea acestor activități în curriculum-ul școlar nu doar că sprijină succesul educațional, dar contribuie și la crearea unui mediu școlar mai armonios și mai susținător, favorizând dezvoltarea unor relații interpersonale pozitive și sănătoase.

Bibliografie

Băban, A. – Psihologia copilului și adolescentului. Editura Polirom, 2007

Lazăr, I. – Inteligența emoțională în educația copiilor. Editura Fundației pentru Educație, 2015

Zlate, M. – Psihologia educației. Editura Polirom, 2002

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ – FACTOR CONDIȚIONAL AL UNEI EDUCAȚII DE CALITATE

Prof. înv. primar NEGRILĂ ELENA – LILIANA
Liceul Energetic, Craiova

Calitatea educației este condiționată în primul rând de competențele profesorilor, de concepția lor pedagogică, de măsura în care ei construiesc un demers educațional centrat pe nevoile și interesele educabililor. Cultura calității trebuie să devină pentru orice dascăl un referențial la care să se raporteze constant încă din momentul proiectării actului didactic. A manageria eficient situațiile educaționale tipice și a identifica prompt soluții pentru situațiile educaționale atipice implică din partea profesorului nu numai valorificarea unor competențe cognitive, metodologice, manageriale etc., ci și o serie de competențe emoționale. Competențele emoționale sunt „ingredientele” necesare pentru o proiectare corectă a demersului educațional, pentru o predare de calitate, pentru optimizarea comunicării didactice, a relațiilor educaționale, pentru construirea unui climat educațional armonios.

Profesorul bun nu mai poate fi considerat astăzi doar acela care posedă solide cunoștințe de specialitate. Dacă ne dorim o educație de calitate trebuie să ne asumăm, ca obiectiv prioritar, formarea unor educatori competenți, pregătiți să exercite în spațiul clasei multiple roluri și reprezentând, în mod autentic, modele absolute pentru elevii lor.

Formarea inițială și continuă trebuie să vizeze deci și instrumentarea cadrelor didactice cu un set de competențe care să le permită acestora nu numai să transmită eficient informațiile, ci și să interacționeze optim cu elevii, să soluționeze adecvat stările tensionale sau conflictuale din spațiul clasei, să-și gestioneze adecvat propriile emoții, conștientizând permanent că reacțiile, comportamentele, atitudinile lor au un impact major asupra elevilor.

Emoția este o dimensiune intrinsecă a actului educațional. Repertoriile celor doi actanți educaționali – educatorul și educabilul – sunt compuse nu numai din cunoștințe, deprinderi, priceperi, aptitudini etc., ci și din trăiri afective, trăiri care „colorează” puternic fiecare secvență a unui demers didactic. Emoțiile influențează comportamentele noastre, atitudinile pe care le dezvoltăm, modul în care gândim, deciziile și toate demersurile noastre. Ele, aprecia Feldman oferă informații pentru toate acțiunile, toate visele și preocupările noastre, fiind parte integrantă din cine și ce suntem, la un moment dat, fiecare dintre noi.

Începând din deceniul 9 al secolului trecut, se constată un interes din ce în ce mai crescut pentru dezvoltarea competențelor emoționale și a inteligenței emoționale, interes ce are ca punct de plecare premisa conform căreia problemele cu care se confruntă societatea, în ansamblul ei, dar și fiecare dintre noi în parte, sunt generate de un slab control al emoțiilor.

Conceptul „inteligență emoțională” (EQ) a fost utilizat pentru prima dată de către Wayne Leon Payne (1985), acesta conferindu-i sensul de „abilitate care implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință”. Fondatorii acestui nou domeniu sunt însă John D. Mayer și Peter Salovey, care descriu inteligența emoțională ca fiind, *„capacitatea de a percepe emoțiile, de a accesa și genera emoții astfel încât să vină în sprijinul gândirii, de a înțelege emoțiile și semnificația acestora și de a regla în mod eficient emotivitatea, pentru a determina îmbunătățirea evoluției emoționale și intelectuale.”*

Definind inteligența emoțională ca fiind „capacitatea de a recunoaște propriile emoții și sentimente și pe cele ale celorlalți, de a ne motiva și de a face un mai bun management al impulsurilor noastre spontane, cât și al celor apărute în relațiile cu ceilalți”, Goleman identifică următoarele

competențe emoționale și sociale de bază circumscrise acesteia: conștiința de sine; stăpânirea de sine; motivația; empatia; sociabilitatea.

Plecând de la premisa că „fiecare emoție este un punct de plecare pe cale dezvoltării personale”, trebuie să identificăm modalități adecvate pentru a dezvolta competențele emoționale ale viitorilor profesori, competențe ce vor servi ca instrumente eficiente pentru continua lor dezvoltare profesională, dar le vor susține și activitatea de modelare a personalității elevilor. Competențele emoționale sunt “ingrediente” necesare pentru o proiectare corectă a demersului educațional, pentru o predare de calitate, pentru optimizarea comunicării didactice, a relațiilor educaționale, pentru construirea unui climat educațional armonios.

Valorificându-și competențele emoționale, profesorii devin mai sensibili și mai receptivi la nevoile educabililor, reglându-și acțiunile în funcție de acestea. Astfel, ei conștientizează faptul că în prim planul scenei educaționale trebuie plasați elevii și vor încerca să creeze experiențe de învățare stimulative, determinându-i pe aceștia să se implice efectiv și afectiv în procesul propriei formări. Profesorii cu un nivel crescut al EQ își “exploatează” maximal nu numai resursele cognitive, ci și pe cele afective. Ei nu neglijează dimensiunea emoțională a demersurilor lor, lecțiile susținute de aceștia fiind generatoare de trăiri afective pozitive, stenice. Totul, de la obiective, conținuturi până la sarcini concrete de învățare, este prezentat elevilor de așa manieră, încât nimic nu pare o corvoadă, ci, dimpotrivă, acestea sunt lucruri plăcute, agreabile, în realizarea cărei se implică, animați fiind de o motivație intrinsecă.

Referindu-ne la predare ca act de comunicare pedagogică, nu putem să nu constatăm că în numeroase situații comunicarea dintre educator și educabil cunoaște o serie de blocaje, de disfuncționalități. Cunoașterea propriilor emoții, reglarea și adaptarea lor la particularitățile locutorului nostru în comunicare îi asigură acesteia o eficiență sporită. Interpretarea sentimentelor, analiza obiectivă a relațiilor și situațiilor în care acționăm și ajustarea comportamentelor în funcție de context reprezintă cerințe obligatorii pentru educatori și acțiuni care trebuie învățate de către educabili.

Pentru a-i instrumenta pe copii, pe tineri cu un set de competențe emoționale cu ajutorul cărora să-și poată optimiza comunicarea cu ei înșiși, dar și cu ceilalți, trebuie să învățăm mai întâi noi, părinți, profesori, educatori, în general, să respectăm și să aplicăm următoarele principii:

- să devenim conștienți de sentimentele noastre și de cele ale celor din jurul nostru;
- să ne implicăm și să încercăm să înțelegem punctele de vedere ale celorlalți;
- să ne menținem calmul;
- să gândim pozitiv, să ne stabilim obiective și să urmărim atingerea lor;
- să folosim cele mai bune aptitudini de a lucra cu oamenii în relațiile noastre.

Aptitudinile psihoafectiv-emoționale sau competențele emoționale ale profesorilor, empatia în primul rând, influențează, în mod direct, și interacțiunea acestora cu elevii, tonul emoțional al relațiilor educaționale.

„Sincronizarea între profesori și elevi – constata Goleman – indică cât de mare este raportul emoțional dintre ei; studiile făcute la nivelul clasei au arătat că pe măsură ce coordonarea de mișcări între profesor și elev este mai apropiată ei se simt mai prietenoși, fericiți, entuziasmați, mai interesați și mai disponibili pentru o relație interumană.”

Nu întotdeauna se stabilește însă o astfel de coordonare între educator și educabil. Spațiul clasei se transformă, din nefericire nu de puține ori, în scenă pentru un “spectacol” agresiv, ai cărui actori sunt deopotrivă și profesorii și elevii. Competențele emoționale ale dascălilor se pot dovedi, într-o astfel de situație, instrumente utile. Empatia, controlul riguros al propriilor emoții și capacitatea de a gestiona corect și emoțiile negative ale elevilor îi vor ajuta pe educatori să soluționeze cu tact și diplomatie aceste situații de criză sau microcriză educațională.

În concluzie, inteligența emoțională și competențele aferente acesteia, dar în mod special capacitatea de a controla și de a regla propriile emoții, empatia, capacitatea de a asculta, de a oferi feedback și de a fi receptiv la feedback, capacitatea de a influența prin modelul comunicațional promovat, de a construi relații investind sentimente, toate acestea reprezintă modalități concrete de a optimiza calitatea actului educațional, accentuând dimensiunea emoțională a acestuia.

Referințe bibliografice:

1. Elias, Maurice J., Tobias, Steven E., Friedlander, Brian S. Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților. București: Editura Curtea Veche, 2003.
2. Feldman, Daniel A., The Handbook of Emotionally Intelligent Leadership. Leadership Performance Solutions Press, 1999.
3. Goleman, D., Inteligența emoțională. București: Editura Curtea Veche, 2007.
4. Goleman, D., Inteligența emoțională, cheia succesului în viață. București: Editura Allfa, 2008.
5. Iosifescu, Ș., Calitatea educației. Concept, principii, metodologii. București: Editura Educația 2000, 2008.
6. Neacșu, I., Calitatea în educație și învățământ. În Potolea, Dan, Neacșu, Ioan, Iucu, Romiță B., Pânișoară, Ion-Ovidiu (coord.). Pregătirea psihopedagogică. Manual pentru definitivat și gradul didactic II. Iași: Editura Polirom, 2008.
7. Roco, M., Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Editura Polirom, 2004.
8. Stein, Steven J., Book, Howard E., Forța inteligenței emoționale. Inteligența emoțională și succesul vostru. București: Editura ALLFA, 2007.
9. Wilks, Frances. Transformarea sentimentelor – o condiție a succesului. București: Editura Casa Veche, 2003.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Mihaela Raluca Nichifor, Colegiul Național „Nichita Stănescu”, Municipiul Ploiești

În contextul unei societăți aflate într-o continuă schimbare, marcată de provocări tehnologice, sociale și culturale, sistemul educațional este chemat să răspundă nu doar prin transmiterea de cunoștințe academice, ci și prin dezvoltarea abilităților de viață. Una dintre cele mai importante dimensiuni ale acestui proces este inteligența emoțională, o componentă esențială în formarea unui individ echilibrat, empatic și capabil să gestioneze relațiile interumane.

Inteligența emoțională presupune conștientizarea, înțelegerea și gestionarea emoțiilor proprii, precum și recunoașterea și respectarea emoțiilor celorlalți. Spre deosebire de inteligența cognitivă, care se concentrează pe capacități raționale, aceasta dezvoltă empatia, autoreglarea, motivația și abilitățile sociale — valori indispensabile într-o societate în care comunicarea eficientă și colaborarea sunt vitale.

Introducerea și promovarea educației emoționale în școli aduce multiple beneficii: reducerea comportamentelor agresive, creșterea încrederii în sine, îmbunătățirea climatului educațional și a performanțelor școlare. Elevii care își dezvoltă inteligența emoțională devin mai conștienți de sine, mai toleranți și mai pregătiți pentru a face față stresului sau eșecului. Profesorii au, în acest sens, un rol crucial: prin modelarea comportamentului emoțional pozitiv și prin integrarea activităților de dezvoltare socio-emoțională în lecții, ei contribuie la formarea unor viitori adulți empatici și responsabili.

Într-o epocă în care societatea evoluează rapid, iar provocările sociale, tehnologice și culturale se diversifică constant, educația trebuie să țină pasul nu doar cu acumularea de cunoștințe, ci și cu dezvoltarea abilităților esențiale de viață. Una dintre cele mai importante componente ale formării personale este inteligența emoțională, o abilitate fundamentală pentru echilibrul interior, interacțiunea armonioasă cu ceilalți și reușita pe termen lung, atât profesională, cât și personală. În școli, dezvoltarea inteligenței emoționale aduce beneficii vizibile: elevii devin mai conștienți de ei înșiși, își pot controla reacțiile impulsive, dezvoltă empatie și stabilesc relații sănătoase cu colegii și profesorii. În același timp, se reduce abandonul școlar, crește motivația pentru învățare și se îmbunătățește climatul educațional. Un elev echilibrat emoțional are mai multe șanse să învețe cu plăcere și să performeze.

Profesorii au un rol central în acest proces: prin propria conduită, prin comunicare deschisă și prin activități specifice de educație socio-emoțională, aceștia pot deveni adevărați mentori ai dezvoltării personale a elevilor. Atelierele de gestionare a emoțiilor, lecțiile despre empatie sau activitățile de colaborare sunt doar câteva exemple prin care școala devine spațiu al formării umane, nu doar academice. Mai mult, promovarea inteligenței emoționale sprijină includerea și acceptarea diversității, combate bullyingul și încurajează o cultură a respectului. Într-un context social în care anxietatea, izolarea sau presiunea performanței afectează din ce în ce mai mulți tineri, educația emoțională devine o necesitate, nu un lux.

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a percepe, interpreta și influența emoțiile celor din jur. Daniel Goleman, cel care a popularizat acest concept, subliniază că succesul în viață este adesea mai mult determinat de inteligența emoțională decât de coeficientul de inteligență (IQ). Într-o societate tot mai fragmentată, capacitatea de a comunica eficient, de a colabora, de a rezolva conflicte sau de a fi empatic este vitală. Educația contemporană nu mai poate ignora nevoia de

echilibru între minte și suflet. Într-o lume a competiției și a presiunii sociale, promovarea inteligenței emoționale este o investiție în sănătatea emoțională a noilor generații. Astfel, nu doar că pregătim elevii pentru examene, ci îi formăm pentru viață.

În concluzie, o educație modernă, adaptată nevoilor societății contemporane, nu se poate construi fără o abordare integrată, care să valorifice potențialul fiecărui elev, nu doar intelectual, ci și emoțional. Promovarea inteligenței emoționale în școală înseamnă, de fapt, formarea unor oameni echilibrați, capabili să trăiască frumos, în armonie cu sine și cu ceilalți.

Bibliografie:

1. Goleman, Daniel. Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing, 2008.
2. Salovey, Peter & Mayer, John D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, Vol. 9, 185–211.
3. Goleman, Daniel. Inteligența socială. București: Curtea Veche Publishing, 2018.
4. Elias, Maurice J. et al. Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. Alexandria, VA: ASCD, 1997.
5. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) – Core SEL Competencies, www.casel.org
6. Voiculescu, Roxana. Educația emoțională în școală. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2019.
7. OECD (2015). Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills. OECD Publishing.
8. Șerbănescu, Loredana. Inteligența emoțională în mediul educațional. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană, 2021.

Inteligența emoțională în structura educației contemporane

Nichifor Nicolae Adrian, Școala Gimnazială „Henri Mathias Berthelot”

Într-o societate în continuă transformare, în care tehnologia și informația progresează rapid, educația contemporană nu mai poate fi centrată exclusiv pe acumularea de cunoștințe teoretice. Inteligența emoțională, definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și pe ale celorlalți, devine o componentă esențială a formării elevului ca individ echilibrat și adaptabil.

Școala are datoria de a crea contexte în care elevii să învețe nu doar să rezolve exerciții sau să reproducă informații, ci și să își exprime empatic gândurile, să coopereze și să gestioneze conflicte într-un mod sănătos. Profesorii joacă un rol esențial în acest proces, prin modelarea comportamentelor emoționale pozitive, prin susținerea dialogului și a colaborării, dar și prin recunoașterea nevoilor emoționale ale fiecărui elev.

Inteligența emoțională contribuie la creșterea stimei de sine, la dezvoltarea abilităților sociale și la diminuarea comportamentelor negative precum anxietatea, agresivitatea sau lipsa de motivație. Elevii care sunt conștienți de propriile emoții și le pot gestiona eficient sunt mai implicați în procesul de învățare și mai pregătiți pentru provocările vieții cotidiene. În prezent, educația nu mai poate fi privită doar ca un proces de acumulare de cunoștințe academice, ci ca o formă complexă de dezvoltare personală și socială. Una dintre componentele esențiale ale acestui proces este inteligența emoțională, adică abilitatea de a identifica, exprima, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a relaționa empatic cu ceilalți.

Într-un sistem educațional echilibrat, accentul nu cade doar pe performanță școlară, ci și pe formarea caracterului, gestionarea emoțiilor și colaborarea eficientă între elevi, profesori și comunitate. Elevii care își cunosc și controlează emoțiile pot face față mai ușor stresului, pot comunica eficient și pot evita conflictele. Astfel, aceștia dezvoltă reziliență și încredere în sine – trăsături esențiale într-o societate în schimbare.

Profesorii au un rol central în modelarea inteligenței emoționale. Prin empatie, răbdare și încurajare, ei pot crea un mediu în care fiecare copil se simte valorizat, ascultat și încurajat să-și exprime emoțiile. Orele de curs pot deveni spații de dezvoltare personală, nu doar de predare. Activitățile de grup, reflecțiile scrise sau discuțiile libere pe teme sensibile sunt modalități prin care școala poate cultiva inteligența emoțională.

Pe termen lung, o educație care cultivă inteligența emoțională pregătește elevii nu doar pentru examene, ci și pentru viață: pentru relații sănătoase, decizii responsabile și echilibru interior.

✓ **Rolul inteligenței emoționale în prevenirea abandonului școlar**

Elevii care se simt neînțeleși sau respinși emoțional pot dezvolta anxietăți sau comportamente de evitare. Un cadru educațional empatic și suportiv poate reduce riscul abandonului școlar.

✓ **Inteligența emoțională și performanța academică**

Elevii care știu să își gestioneze emoțiile au mai multă claritate mentală, pot învăța mai eficient și sunt mai motivați să depășească obstacolele școlare.

✓ **Relația profesor-elev bazată pe încredere emoțională**

Un profesor cu o inteligență emoțională dezvoltată poate recunoaște stările afective ale elevilor și le poate adapta sprijinul. Astfel, elevii devin mai deschiși, mai implicați și mai cooperanți.

✓ **Integrarea inteligenței emoționale în curriculum**

Se pot introduce ore de dezvoltare personală, ateliere de comunicare nonviolentă, managementul conflictelor sau mindfulness, pentru a dezvolta empatia și autocunoașterea.

✓ **Impactul asupra carierei viitoare**

Inteligența emoțională este una dintre cele mai căutate competențe în mediul profesional. Educația care o formează încă din școală pregătește tinerii pentru relații sănătoase la locul de muncă și pentru leadership.

✓ **Parteneriatul cu familia**

Școala trebuie să colaboreze cu familia pentru a sprijini dezvoltarea emoțională a elevului. Comunicarea deschisă între părinți și profesori consolidează stabilitatea emoțională a copilului.

În concluzie, integrarea inteligenței emoționale în structura educației actuale este nu doar o necesitate, ci și o garanție a unei educații centrate pe om, care formează nu doar specialiști, ci și oameni echilibrați, empatici și responsabili. Numai astfel, educația poate răspunde cu adevărat provocărilor societății contemporane.

Bibliografie:

1. Goleman, Daniel – Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2008.
2. Roco, Mihail – Creativitate și inteligență emoțională, Editura Polirom, Iași, 2004.
3. Salovey, Peter & Mayer, John D. – Emotional Intelligence, în *Imagination, Cognition and Personality*, 1990.
4. Goleman, Daniel – Inteligența socială, Editura Curtea Veche, București, 2006.
5. Panisoara, Georgeta – Inteligența emoțională și succesul în învățare, Editura Polirom, Iași, 2009.
6. Bocoș, Mușata – Instruirea interactivă, Editura Presa Universitară Clujeană, 2007.
7. OECD – Social and Emotional Skills: Well-being, Connectedness and Success, 2021.

METODE DE DEZVOLTARE A INTELIGENȚEI LA ELEVI

PROF. NICOLAE FLORY-VIOLETA

C.J.R.A.E. GORJ/LIC. AUTO „, TRAIAN VUIA,, -TG JIU, GORJ

Inteligența reprezintă capacitatea de a învăța, de a înțelege și de a te adapta la situații noi. În contextul educațional, dezvoltarea inteligenței elevilor este o preocupare esențială pentru cadrele didactice, părinți și societate, deoarece influențează performanța școlară, creativitatea și adaptabilitatea în viața de zi cu zi. Există numeroase metode prin care inteligența elevilor poate fi stimulată, fiecare având un rol important în formarea unor indivizi capabili, critici și echilibrați. O primă metodă eficientă este învățarea prin descoperire. Aceasta presupune ca elevii să fie implicați activ în procesul de învățare, să caute singuri soluții și să tragă concluzii. Prin experimente, proiecte sau investigații, elevii învață să gândească logic și să își dezvolte spiritul critic. Astfel, cunoștințele nu sunt doar memorate, ci și înțelese profund și aplicate în contexte noi. Un alt mod de a stimula inteligența este dezvoltarea gândirii critice și analitice prin dezbateri și rezolvarea de probleme. Elevii învață să argumenteze, să analizeze situații complexe și să ia decizii raționale. Prin lucrul în echipă, se dezvoltă și inteligența emoțională și socială, aspecte esențiale pentru comunicarea și colaborarea eficientă.

De asemenea, utilizarea tehnologiei în educație este o metodă modernă și eficientă. Aplicațiile interactive, platformele educaționale și materialele multimedia stimulează curiozitatea și autonomia în învățare. Elevii pot explora diverse domenii în funcție de interesele lor, îmbunătățindu-și gândirea vizuală, logică și creativă. Nu trebuie neglijată nici importanța educației artistice și fizice, care contribuie la dezvoltarea inteligenței multiple. Activitățile precum muzica, desenul, sportul sau teatrul stimulează imaginația, coordonarea, empatia și perseverența. Aceste forme de exprimare contribuie la echilibrul emoțional și la o mai bună cunoaștere de sine.

Putem așadar concluziona că dezvoltarea inteligenței la elevi presupune o abordare complexă, care îmbină metode tradiționale și moderne, activități cognitive și creative, raționale și emoționale. Rolul școlii este de a crea un mediu stimulat, în care fiecare elev să își poată descoperi și valorifica potențialul. Prin diversificarea metodelor de predare și învățare, formăm nu doar elevi mai inteligenți, ci și viitori adulți mai adaptați și mai responsabili.

Bibliografie

1. Cartea sanatatii copilului tau - Dr. Mihai Craiu
2. Copilul autonom. Stiinta si intelepciunea de a le da copiilor mai mult control asupra vietii lor - Dr. William Stixrud, Ned Johnson.

CLIMATUL EDUCAȚIONAL

INSTRUMENT DE DEZVOLTARE PEDAGOGICĂ

PROF. NICOLAE FLORY-VIOLETA

C.J.R.A.E GORJ/LIC. AUTO „TRAIAN VUIA,, TG JIU, GORJ

Climatul educațional reprezintă ansamblul condițiilor fizice, psihice și sociale care influențează învățarea și dezvoltarea elevilor într-o unitate școlară. Acesta include atât mediul fizic – sălile de clasă, curtea școlii, dotările materiale – cât și relațiile interpersonale dintre elevi, profesori, părinți și comunitate. Un climat educațional pozitiv este esențial pentru succesul procesului educativ, deoarece creează un mediu în care elevii se simt în siguranță, respectați și motivați să învețe . Un astfel de climat favorizează dezvoltarea unei culturi organizaționale bazate pe colaborare, respect și implicare activă.

De exemplu, la Liceul „Don Orione”, conceptul de well-being include spații fizice primitoare, relații sociale pozitive și activități recreative care contribuie la starea de bine a elevilor și la performanțele lor școlare . În mod similar, la Școala Gimnazială Vârteșcoiu, se pune accent pe comunicarea eficientă între cadrele didactice, elevi și părinți, creând un climat de încredere și sprijin reciproc. Pentru a construi și menține un climat educațional favorabil, este necesar ca toți actorii implicați în procesul educativ să colaboreze activ. Profesorii trebuie să adopte un stil de conducere democratic, să încurajeze participarea elevilor și să răspundă nevoilor acestora. De asemenea, părinții trebuie să fie implicați în viața școlii și să sprijine activitățile educaționale. Comunitatea locală poate contribui prin resurse și susținere morală. Astfel, climatul educațional devine un instrument eficient de dezvoltare pedagogică, care sprijină atât învățarea academică, cât și dezvoltarea personală a elevilor.

Deci , putem spune că un climat educațional pozitiv este fundamentul unei educații de calitate. Prin crearea unui mediu favorabil învățării, se pot atinge

obiectivele educaționale și se pot sprijini elevii în devenirea lor ca cetățeni responsabili și implicați.

Bibliografie

1. Suntparinte.ro
2. Școalavartescoiu.wordpress.com

Inteligența Emoțională a Cadrelor Didactice – Factor Cheie în Construirea unui Climat Educațional Sănătos

Nicoraș Mariana Cosmina

CJRAE Timiș – Liceul Teologic Ortodox „Sfântul Antim Ivireanul” Timișoara

Lucrarea de față își propune să analizeze impactul inteligenței emoționale (IE) a cadrelor didactice asupra climatului educațional din școli. Într-un context educațional contemporan marcat de diversitate, stres și schimbări rapide, abilitățile socio-emoționale ale profesorilor devin fundamentale în susținerea unui climat pozitiv, motivant și incluziv. Studiul integrează perspective teoretice relevante, rezultate ale cercetărilor de specialitate și exemple de bune practici din activitatea consilierii școlare.

Climatul educațional este rezultatul interacțiunilor dintre toți actorii implicați în procesul de învățământ. Un climat sănătos presupune siguranță emoțională, comunicare autentică, încredere reciprocă și un mediu în care elevii și profesorii se simt valorizați. În acest sens, inteligența emoțională – definită ca abilitatea de a percepe, înțelege, gestiona și exprima eficient emoțiile – capătă un rol central în activitatea educațională.

Modelul propus de Daniel Goleman (1995) evidențiază cinci dimensiuni ale inteligenței emoționale: conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale. Aplicarea acestor componente în practica didactică favorizează formarea unui atașament sigur între elevi și cadrele didactice, previne conflictele și reduce incidența comportamentelor problematice.

Cadrele didactice care manifestă un nivel avansat de inteligență emoțională demonstrează o capacitate superioară de gestionare a conflictelor, nu doar prin aplicarea tehnicilor de mediere, ci și prin crearea unui spațiu de dialog autentic, în care vocile tuturor sunt ascultate și valorizate. Feedbackul oferit de acești profesori este construit cu grijă, fiind specific, empatic și orientat spre dezvoltare, astfel încât elevii să se simtă încurajați și în siguranță în procesul de învățare. Atmosfera creată de acești educatori este una bazată pe respect reciproc, sprijin emoțional constant și valorizarea diversității, ceea ce facilitează incluziunea și participarea activă a tuturor elevilor. În plus, aceștia dispun de o sensibilitate aparte față de nevoile emoționale ale elevilor, reușind să intervină prompt și eficient atunci când apar dificultăți, contribuind astfel la menținerea

echilibrului psiho-emoțional al clasei. Prin toate aceste comportamente și atitudini, profesorii devin nu doar formatori de competențe academice, ci și modele de echilibru emoțional, influențând decisiv nivelul de motivație, starea de bine și performanțele școlare ale elevilor.

În activitatea de consiliere școlară desfășurată în cadrul Liceului Teologic Ortodox „Sfântul Antim Ivireanul” Timișoara, am implementat ateliere de dezvoltare emoțională dedicate cadrelor didactice, axate pe conștientizarea propriilor reacții emoționale și dezvoltarea empatiei. Evaluările finale au indicat o îmbunătățire semnificativă a relației profesor-elev și o scădere a incidentelor disciplinare. De asemenea, prin colaborarea dintre consilierul școlar și echipa managerială, s-au introdus momente de reflecție emoțională în cadrul ședințelor cu profesorii și s-a încurajat integrarea activităților de tip „jurnal emoțional” și „cercul siguranței” în orele de dirigiență. Elevii au început să verbalizeze mai ușor propriile emoții, iar profesorii au identificat mai eficient semnalele de disconfort psihologic, intervenind preventiv. Aceste practici s-au dovedit valoroase mai ales în contexte de criză (conflicte între colegi, anxietate față de examene sau situații familiale dificile).

Inteligența emoțională a cadrelor didactice este un predictor semnificativ al calității climatului educațional. Promovarea dezvoltării acesteia prin formare continuă și sprijin instituțional contribuie la construirea unei școli echilibrate, orientate spre bunăstarea elevilor și eficiență didactică.

Bibliografie:

- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Roco, M. (2004). Creativitate și inteligență emoțională. Ed. Polirom.
- Drigas, A., & Papoutsis, C. (2018). A New Layered Model on Emotional Intelligence. *Behavioral Sciences*, 8(5), 45.
- Stoica, M. (2017). Inteligența emoțională – cheia succesului în educație. *Revista de Psihologie și Pedagogie*, 65(1), 49–58.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.

- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2004). Emotional intelligence in the workplace: A critical review. *Applied Psychology*, 53(3), 371–399.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.

STUDIU DE SPECIALITATE

LEGĂTURA DINTRE ANXIETATEA MATEMATICĂ ȘI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Prof. Nicu Valentina Elena

Școala Gimnazială "Gheorghe Popescu" Mărgineni Slobozia

Inteligența emoțională (IE), un concept introdus de psihologii Peter Salovey și John D. Mayer, se referă la abilitatea de a recunoaște și înțelege emoțiile, de a folosi această conștientizare pentru a ghida gândirea și comportamentul. În contextul matematic, IE joacă un rol crucial în modelarea experienței performanței unui elev.

IE este compusă din patru componente esențiale: perceperea emoțiilor, utilizarea emoțiilor, înțelegerea emoțiilor și gestionarea emoțiilor. Aceste componente sunt interconectate și se influențează reciproc, formând un peisaj emoțional complex care afectează învățarea matematicii.

Unele cercetări sugerează că IE este strâns legată de cunoașterea și învățarea matematică. Atunci când elevii sunt inteligenți emoțional, sunt mai bine echipați pentru a gestiona stresul, anxietatea și frustrarea, care sunt obstacole comune în înțelegerea matematicii. Mai mult, IE permite elevilor să dezvolte o mentalitate de creștere (growth mindset), esențială pentru a persevera în fața provocărilor și a vedea eșecurile ca oportunități de creștere.

Anxietatea legată de matematică, un sentiment de aprehensiune sau teamă atunci când se confruntă cu probleme matematice, este o problemă răspândită care afectează elevii de toate vârstele. IE joacă un rol semnificativ în atenuarea anxietății matematice, permițând elevilor să-și recunoască și să-și gestioneze emoțiile. Atunci când elevii sunt conștienți de starea lor emoțională, pot folosi strategii pentru a-și calma nervii și a se concentra pe sarcina curentă. În schimb, un IE scăzut poate exacerba anxietatea matematică, ducând la scăderea încrederii și a performanței. Există două motive principale care contribuie la apariția anxietății matematice. Primul este mediul familial, adică măsura în care părinții stabilesc așteptări pentru copiii lor. De exemplu, societatea are așteptări mai mari ca elevii de sex

masculin să reușească la matematică și științe decât elevii de sex feminin. Al doilea motiv îl reprezintă convingerile profesorilor despre abilitățile elevilor lor, care pot influența strategiile de predare. Profesorii care au așteptări ridicate de la elevii lor folosesc o varietate de strategii de predare și au elevi care sunt dornici să învețe.

Realizarea matematică este unul dintre cei mai buni factori care prezic succesul elevilor în domeniul științei, matematicii și ingineriei. Mai multe studii de cercetare au arătat că anxietatea matematică este un factor semnificativ care influențează performanța elevilor la matematică. Studiile lor au descoperit că o anxietate matematică mai ridicată îi determină pe elevi să-și piardă încrederea în învățarea matematicii. Mai mult, este în general acceptat că o inteligență emoțională sau abilitățile sociale scăzute îi pot împiedica pe oameni să-și atingă potențialul maxim în matematică. Acest studiu a constatat, de asemenea, că persoanele cu o inteligență emoțională mai ridicată au o perseverență mai mare atunci când întâmpină sarcini dificile, cum ar fi învățarea matematicii.

Studiile de cercetare au arătat că elevii cu anxietate matematică au performanțe sub așteptări în gimnaziu și liceu. Elevii cu anxietate matematică mai mare înregistrează un număr mai mare de absențe la orele de matematică. În plus, elevii cu anxietate matematică au sentimente care produc gânduri negative, ce devin intruzive pentru gândirea matematică. Anxietatea matematică ar putea fi rezultatul experienței de a eșua la orele de matematică mult timp. Atunci când aceste persoane încep să lucreze la concepte matematice. Încep să-și reamintească performanțele eșuate din trecut, ceea ce le poate împiedica gândirea pentru a rezolva probleme de matematică în prezent.

Un studiu de cercetare a arătat că elevii de sex masculin și feminin care au dobândit cunoștințe matematice superioare au avut o anxietate matematică mai scăzută și au fost mai persistenți în îndeplinirea sarcinilor matematice datorită unei încrederi mai mari în propriile forțe. O teorie este că anxietatea matematică afectează performanța la matematică prin îngrădirea abilităților și resurselor cognitive ale elevului în rezolvarea problemelor. Cercetările au mai arătat că relația dintre performanța la matematică și anxietatea matematică a fost negativ legată de inteligența emoțională. De asemenea, s-a constatat că o încredere mai mare în abilitățile lor duce la o performanță matematică mai bună.

Goleman a indicat că există o corelație pozitivă între elevii de sex masculin și sex feminin în ceea ce privește performanța la matematică și nivelul lor de încredere și perseverență. Inteligența emoțională explică importanța percepțiilor oamenilor despre

eficacitatea lor personală, ceea ce este un ingredient cital pentru dezvoltarea abilităților matematice și înțelegerea matematicii ce impactează viețile elevilor. Prin urmare, profesorii trebuie să includă strategii care pot îmbunătăți inteligența emoțională a elevilor și pot reduce anxietatea matematică. Pentru a valorifica dezvoltarea IE în educația matematică, se pot folosi mai multe strategii:

➤ Exerciții de conștientizare matematică.

Încurajați, elevii să-și recunoască și să-și eticheteze emoțiile atunci când se confruntă cu probleme de matematică. Elevii pot folosi mai multe tehnici pentru a gestiona anxietatea matematică și a-și construi încrederea: exerciții de respirație profundă pentru calmarea nervilor, auto-discuții pozitive pentru a stimula încrederea și eficacitatea, auto-reflecție pentru a identifica punctele forte și punctele slabe.

➤ Practici de Mindfulness.

Se includ exerciții de mindfulness pentru a ajuta elevii să gestioneze stresul și anxietatea.

➤ Intervenții pentru mentalitatea de creștere (growth mindset).

Elevii învață să vadă provocările și oportunitățile de creștere și dezvoltare. O mentalitate de creștere este esențială pentru succesul în matematică. Elevii cu o mentalitate crescută văd provocările ca pe oportunități de creștere și dezvoltare, mai degrabă decât ca pe amenințări la adresa ego-ului lor. Se poate promova o mentalitate de creștere prin laudarea efortului și cultivarea unui mediu de susținere.

➤ Învățare socio-emoțională.

Integrarea învățării socio-emoționale în curriculumul de matematică pentru promovarea IE. Pentru a integra pe deplin IE în educația matematică, pot încorpora IE în planurile de lecție sau pot utiliza probleme de matematică care promovează IE.

Concluzie

Legătura dintre inteligența emoțională și performanța la matematică este complexă și multifacetă. Prin înțelegerea rolului IE în învățarea matematică, profesorii și elevii pot valorifica puterea acestora pentru a îmbunătăți rezultatele la matematică și a reduce anxietatea legată de matematică. Prin încorporarea IE în curriculum și instruirea la matematică, putem

crea un mediu de învățare mai susținător și inteligent emoțional care să favorizeze succesul la matematică.

Bibliografie

1. Buric I. The role of social factors in shaping students' test emotions: A mediation analysis of cognitive appraisals. *Social Psychology of Education*. 2015;18(4):785-809.
2. Chin X. STEM attrition: College students' path into and out of STEM Fields; 2013.
3. Colomeischi AA, Colomeischi T. The students' emotional life and their attitude toward mathematics learning. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2015;180:744-750
4. Eysenck M, Derakhsahn N, Santos R, Calvo R. Anxiety and cognition performance: Attention control theory. *Emotion*. 2007;7(2):336-353
5. Goleman D. An EI based theory of performance. In Cary Cherniss and Daniel Goleman (Eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace: How to select for measure and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. San Francisco, CA: Josey-Bass. 2001;27-44.
6. Greene JJ, Forster G. Public high school graduation and college readiness rates in the United States, Manhattan institute, Education Working Paper #3; 2003.
7. Gurganus SP. Math instruction for students with learning problems. Boston, MA: Pearson Education; 2007.
8. Latterell CM. Math wars: A guide for parents and teachers. Westport; Praeger; 2005
9. Nour Adibah N, Ismail Z, Yudariah M. The relationship between emotional intelligence and mathematical competency among secondary school students. *Journal of Mathematics Education*. 2016;7(2):91-100.
10. Sarah Lee, Unlocking math potential through emotional intelligence, 2025. Disponibil <https://www.numberanalytics.com/blog/emotional-intelligence-mathematical-cognition>
11. Stolpa JM. Math and writing anxieties. *Phi Kappa Phi Forum*. 2004;84(3):3-5.
12. Wigfield A, Meece J. Math anxiety in elementary and secondary school students. *Journal of Educational Psychology*. 1988;80: 210-216.
13. Vicki N. Tariq, Sian Roberts S, Barnes L. *International Journal of Mathematics Education in Science and Technology*. 2012;44(6):14-22.

Inteligența emoțională – un fundament al educației echilibrate și eficiente, adaptate nevoilor societății contemporane

Profesor de limba și literatura română, Niculae Antonica – Conșțana
Școala Gimnazială Beuca loc. Beuca, județul Teleorman

În contextul unei societăți aflate într-o continuă schimbare, cu provocări globale și ritm accelerat al inovației, educația tradițională bazată exclusiv pe acumularea de cunoștințe cognitive nu mai este suficientă. Pentru a forma indivizi echilibrați, capabili să relaționeze eficient și să facă față presiunilor vieții cotidiene, este esențială integrarea inteligenței emoționale care dezvoltă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a relaționa empatic cu ceilalți.

Inteligența emoțională, concept popularizat de către Daniel Goleman include cinci dimensiuni fundamentale:

- *auto-cunoaștere, auto-conștientizare, auto-analizare* a stărilor proprii, auto-motivare;
- *auto-control*, gestionarea cât mai eficientă a propriilor emoții;
- *empatie și conștiință socială*, observarea emoțiilor altor persoane;
- *gestionarea cu succes a relațiilor cu ceilalți*, folosindu-ne de ceea ce știm despre emoții

În cadrul activităților educative, inteligența emoțională îi ajută pe elevii să facă față stresului și presiunii academice, contribuie la prevenirea comportamentelor violente sau de bullying, îmbunătățește comunicarea și cooperarea între elevi, creează un climat educațional pozitiv, sprijină performanța școlară.

Dezvoltarea personală, experiențele de viață și provocările din viața de zi cu zi ne ajută să dobândim o maturitate emoțională. Dacă adulții pot înțelege altfel emoțiile care îi copleșesc, pentru un copil este ceva mai dificil să înțeleagă ce anume îl face să se simtă într-un anumit fel.

Din punct de vedere educațional, dezvoltarea acestor competențe ajută elevii să învețe mai eficient, să-și gestioneze stresul, să colaboreze mai bine cu colegii, să își construiască o stimă de sine sănătoasă.

Educația echilibrată presupune dezvoltarea armonioasă a dimensiunii cognitive, emoționale și sociale. Elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională: sunt mai adaptați la schimbări, au o reziliență crescută în fața eșecurilor, prezintă comportamente prosociale, se implică mai activ în comunitate.

Consider că noi, adulții, îi putem ajuta pe copii să-și dezvolte inteligența emoțională printr-o serie de activități ce-l pot ajuta să se cunoască mai bine, să se descopere, să-și cunoască

emoțiile și să le gestioneze într-un mod avantajos:

1. urmărirea unor filme potrivite;
2. citirea unor cărți / povești care să vorbească despre emoții: pe lângă filme, există și cărți despre emoții, unele dintre acestea fiind special scrise pentru copii;

De asemenea există și cărți practice care conțin exerciții pentru dezvoltarea inteligențelor multiple, încă de la cele mai fragede vârste. Cu ajutorul acestor caiete de activități, părinții pot descoperi care sunt principalele tipuri de inteligență care îl caracterizează pe copil și vor putea, astfel, să îl direcționeze spre performanță în domeniile în care excelează, dar și să încurajeze dezvoltarea celorlalte tipuri de inteligență.

3. prin jocurile potrivite copiii învață cel mai ușor, de aceea este indicat să ne străduim să găsim jocuri potrivite pentru ei, prin care să își dezvolte inteligența emoțională. Putem crea noi jocurile sau le putem cumpăra, existând acum și în oferta magazinelor online diverse jocuri despre emoții. Spre exemplu un joc drăguț ar fi să lăsăm copilul să reinventeze finalul unei povești pe care o știe deja. Copilul va da poveștii finalul pe care el îl dorește, ceea ce îi oferă controlul asupra emoțiilor.

Un alt joc interesant este „*Ce Simte Maimuțica?*”. Acest joc adorabil cu maimuțica îi va ajuta pe copii să identifice și să își exprime diferite emoții: fericire, supărare, furie, surprindere și frică. Copilul observă chipul maimuțicii și trebuie să găsească motive pentru care maimuțica se simte așa. De asemenea cardurile cu imagini îi încurajează pe copii să se gândească la anumite situații și la emoțiile pe care le-au avut la acel moment.

LEGO DUPLO Primele Mele Emoții este un joc de lego, adresat copiilor mai mici, de la 1 an și jumătate până la 3 ani care îl va ajuta pe copil să învețe să recunoască și să înțeleagă emoții diferite, utilizând aceste personaje viu colorate construibile.

Cu siguranță putem dezvolta inteligența emoțională și prin lucruri simple care ne fac plăcere și ne binedispun, cum ar fi o plimbare în natură, sportul, meditația sau o cafea privind răsăritul. Trebuie doar să găsim acele lucruri care ne fac fericiți și care generează o stare de bine. Astfel vom reuși să transmitem și copiilor emoții pozitive și să găsim activități potrivite pentru dezvoltarea inteligenței lor emoționale.

Discuțiile deschise, vulnerabile, adaptate vârstei și nivelului de înțelegere a copilului, despre emoții, inclusiv despre emoțiile trăite de părinți; ascultarea activă a nevoilor emoționale ale copilului; încurajarea copiilor în a-și exprima și gestiona sănătos propriile emoții, inclusiv pe cel mai puțin confortabile, reprezintă acțiuni utile în dezvoltarea inteligenței emoționale a formării unor viitori adulți echilibrați din punct de vedere emoțional.

În concluzie, inteligența emoțională nu este un „accesoriu” al educației moderne, ci un pilon esențial în formarea indivizilor echilibrați, empatici și responsabili. Pentru ca educația să răspundă realităților complexe ale lumii contemporane, este nevoie de o schimbare de paradigmă: de la accentul exclusiv pe cunoștințe, spre o abordare holistică, centrată pe dezvoltarea emoțională și socială.

Bibliografie:

1. Sfetcu Nicolae, *Inteligența emoțională*, MultiMedia Publishing, Drobeta Turnu Severin, 2020.
2. Lawrence E. Shapiro, *Inteligența emoțională a copiilor*, ed. Polirom, 2018.
3. Goleman Daniel, *Inteligența emoțională*, ed. Curtea veche, 2021.

Inteligența Emoțională în Structura Educației Contemporane

Prof. NINU MARIA-LUCIA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ RAST, JUD. DOLJ

Într-un peisaj educațional în continuă transformare, marcat de tehnologizare, diversitate și schimbări sociale rapide, competențele emoționale devin esențiale. Inteligența emoțională (IE) nu mai este o dimensiune colaterală a educației, ci o componentă vitală pentru succesul școlar, relațional și profesional al elevilor și cadrelor didactice. Acest articol explorează integrarea inteligenței emoționale în procesul educațional, oferind o viziune echilibrată între teorie și practică.

În ultimele decenii, paradigma educațională s-a mutat de la accentul exclusiv pe acumularea de cunoștințe academice spre dezvoltarea holistică a individului. În acest context, inteligența emoțională, definită de Daniel Goleman (1995) ca fiind capacitatea de a identifica, înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale celorlalți, a devenit un pilon central în formarea personalității elevului și a educatorului.

Studiile arată că succesul școlar nu depinde doar de coeficientul de inteligență (IQ), ci și de abilitățile emoționale: autocunoaștere, empatie, reziliență, autoreglare, abilități sociale. În clasă, un elev cu un bun control emoțional este mai predispus la învățare, mai cooperant și mai rezistent la stres. La rândul lor, profesorii care își dezvoltă IE pot gestiona mai eficient conflictele, pot crea un climat de învățare sigur și stimulant și pot deveni modele emoționale pentru elevi.

Un climat școlar pozitiv implică mai mult decât o infrastructură adecvată sau resurse didactice moderne. Este vorba și despre relații autentice, respect, empatie și sprijin reciproc. În școlile în care se promovează dezvoltarea IE, scade incidența comportamentelor agresive, iar motivația pentru învățare crește.

Un profesor cu inteligență emoțională ridicată: recunoaște emoțiile proprii și le gestionează eficient în fața clasei, creează un spațiu sigur emoțional pentru elevi, știe să sprijine un elev aflat în dificultate emoțională, cultivă o comunicare autentică și nonviolentă. Formarea continuă a cadrelor didactice în direcția competențelor emoționale devine o prioritate strategică.

În unele școli din România, dar și la nivel internațional, s-au implementat programe de educație socio-emoțională ca „MindUP”, „Second Step” sau „Circle Time”. Aceste inițiative le oferă elevilor spațiul necesar pentru explorarea și înțelegerea emoțiilor într-un mod structurat, conducând la o reducere a absenteismului și a violenței școlare.

Implementarea sistematică a dezvoltării IE în școli se lovește de: rezistența la schimbare a unor cadre didactice, lipsa de formare inițială pe această temă, evaluarea insuficientă a progreselor în domeniul emoțional. Totuși, oportunitățile sunt multiple: sprijinul instituțional, parteneriatele cu ONG-uri și interesul tot mai mare al părinților pentru echilibrul emoțional al copiilor.

Inteligența emoțională nu este un „accesoriu” educațional, ci un fundament. Într-o societate dinamică, cu provocări tot mai complexe, elevii nu au nevoie doar de cunoștințe, ci și de echilibru interior, reziliență și abilități de relaționare. Educația care pune accent pe dezvoltarea emoțională contribuie la formarea unor adulți responsabili, empatici și adaptați.

Bibliografie:

- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P. (1997). Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. ASCD.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) – www.casel.org
- Cerghit, I. (2008). Metode de învățământ. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- European Commission (2020). Key Competences for Lifelong Learning.
- Ministerul Educației (2022). Strategia pentru educația parentală și socio-emoțională în România.

„De la emoții la performanță: Cheia unui climat educațional pozitiv”

Profesor Cristina Maria Nistor
Colegiul Național „Gheorghe Roșca Codreanu”
Bârlad, județul Vaslui

Educația modernă nu se mai poate concentra exclusiv pe transmiterea de cunoștințe academice. Într-o lume în care adaptabilitatea, empatia și colaborarea sunt esențiale, dezvoltarea inteligenței emoționale a devenit o componentă indispensabilă a procesului educațional. În paralel, climatul educațional – adică atmosfera psihosocială din școli și clase – influențează profund modul în care elevii învață, interacționează și se dezvoltă. Între aceste două dimensiuni există o legătură profundă și reciprocă: un climat pozitiv stimulează dezvoltarea emoțională, iar inteligența emoțională susține construirea unui mediu armonios de învățare.

Inteligența Emoțională (IE) se referă la capacitatea de a percepe, înțelege, exprima și gestiona emoțiile proprii și pe ale celorlalți. Daniel Goleman, unul dintre principalii teoreticieni ai acestui concept, a identificat cinci componente-cheie:

- **Autocunoașterea emoțională**
- **Autoreglarea emoțională**
- **Motivația intrinsecă**
- **Empatia**
- **Abilitățile sociale**

Elevii care dezvoltă aceste abilități nu doar că se adaptează mai bine din punct de vedere emoțional, dar și colaborează mai eficient, gestionează conflictele și devin mai implicați în procesul de învățare.

Climatul educațional reflectă modul în care sunt percepute relațiile, regulile, atmosfera și valorile într-un context educațional. Acesta poate fi:

- **Favorabil:** bazat pe respect, comunicare deschisă, siguranță emoțională și sprijin.
- **Neutru** sau chiar **nociv:** caracterizat prin tensiuni, lipsă de empatie, lipsa implicării afective și relații formale, reci sau conflictuale.

Un climat sănătos favorizează învățarea, reduce comportamentele problematice și contribuie la bunăstarea elevilor și a cadrelor didactice.

Accentul se mută tot mai mult de la „ce învățăm” la „cum învățăm” și „cine devenim” în acest proces. Emoțiile, odinioară marginalizate în favoarea raționalului și a performanței academice, se dovedesc astăzi a fi elemente centrale în reușita școlară și în formarea elevilor ca indivizi echilibrați. Studiile arată că inteligența emoțională contribuie nu doar la îmbunătățirea relațiilor interpersonale, ci și la creșterea motivației, a rezilienței și a capacității de învățare.

Profesorii cu o inteligență emoțională bine dezvoltată creează clase în care elevii se simt ascultați, înțeleși și valorizați. În astfel de contexte, elevii învață nu doar să coopereze, ci și să-și exprime emoțiile într-un mod constructiv, să gestioneze conflictele și să-și asume responsabilitatea pentru propriile reacții. În schimb, un climat pozitiv oferă cadrul optim în care aceste abilități pot fi dezvoltate și exersate.

În acest sens, profesorul devine un actor-cheie în cultivarea unui climat educațional pozitiv, în care elevii se simt în siguranță, respectați și valorizați. Prin activități bine alese, adaptate nivelului de vârstă și specificului clasei, putem transforma sala de clasă într-un spațiu al colaborării, empatiei și dezvoltării personale.

Articolul de față propune o serie de activități practice concrete care pot fi aplicate la nivelul gimnaziului și liceului, cu scopul de a dezvolta inteligența emoțională a elevilor și de a susține un climat educațional echilibrat și motivant. Fiecare activitate este prezentată cu obiective clare, descriere succintă și rezultate așteptate, pentru a veni în sprijinul cadrelor didactice care își doresc o educație cu sens, centrată pe elev și pe nevoile sale emoționale și relaționale.

Activitate practică – Gimnaziu: „Jurnalul Emoțiilor”

- **Obiectiv:** Dezvoltarea autocunoașterii și a vocabularului emoțional.
- **Descriere:** Elevii țin un jurnal zilnic timp de două săptămâni, notând câte o emoție principală trăită în acea zi, contextul în care a apărut și reacția lor.
- **Rezultate așteptate:** Creșterea conștientizării emoționale, dezvoltarea limbajului afectiv, încurajarea reflecției personale.

Activitate practică – Liceu: „Harta emoțiilor într-o zi de școală”

- **Obiectiv:** Recunoașterea variabilității emoționale pe parcursul unei zile și corelarea emoțiilor cu evenimentele trăite.
- **Descriere:** Elevii desenează o „hartă” a emoțiilor, reprezentând grafic intensitatea și tipul emoțiilor trăite pe parcursul unei zile de școală.
- **Rezultate așteptate:** Dezvoltarea capacității de analiză emoțională, identificarea factorilor declanșatori ai anumitor stări.

Activitate practică – Gimnaziu: „Cercul încrederii”

- **Obiectiv:** Consolidarea coeziunii de grup și dezvoltarea unui mediu bazat pe încredere.
- **Descriere:** Elevii se așază în cerc și, pe rând, spun un lucru pozitiv despre colegul din dreapta lor. Apoi, fiecare împărtășește un moment când s-a simțit sprijinit în clasă.
- **Rezultate așteptate:** Creșterea empatiei, reducerea tensiunilor, îmbunătățirea sentimentului de apartenență.

Activitate practică – Liceu: „Contractul clasei”

- **Obiectiv:** Crearea unui set comun de valori și comportamente acceptate.
- **Descriere:** Elevii și profesorul colaborează pentru a redacta un „contract al clasei” cu reguli și valori dezirabile (ex: ascultare activă, exprimare non-agresivă, respect).
- **Rezultate așteptate:** Creșterea responsabilității colective, clarificarea așteptărilor, prevenirea conflictelor.

Activitate practică – Gimnaziu: „Roluri sociale și empatie”

- **Obiectiv:** Înțelegerea perspectivelor celorlalți și dezvoltarea empatiei.
- **Descriere:** În echipe, elevii primesc fișe cu roluri diferite (elev timid, profesor sever, coleg agasant etc.) și trebuie să rezolve o situație de conflict simulată, jucând rolul atribuit.
- **Rezultate așteptate:** Înțelegerea diferențelor interpersonale, îmbunătățirea capacității de a comunica eficient în situații tensionate.

Activitate practică – Liceu: „De la reacție la răspuns”

- **Obiectiv:** Dezvoltarea autoreglării emoționale în contexte provocatoare.
- **Descriere:** Se analizează scenarii provocatoare (ex: eșec la un test, ceartă cu un coleg) și se propun răspunsuri emoțional inteligente, comparându-le cu reacții impulsive.
- **Rezultate așteptate:** Creșterea capacității de autorefecție și alegere conștientă a reacțiilor.

Activitate practică – Gimnaziu și Liceu: „Check-in emoțional”

- **Obiectiv:** Promovarea unei comunicări deschise și a grijii față de starea emoțională a clasei.
- **Descriere:** La începutul orei, elevii exprimă într-un cuvânt sau printr-un emoji cum se simt. Se creează un scurt moment de reflecție, fără judecăți.

- **Rezultate așteptate:** Creșterea empatiei în colectiv, identificarea precoce a stărilor de disconfort emoțional, adaptarea procesului didactic în funcție de starea grupului.

Studiile arată că un climat școlar pozitiv duce la:

- rezultate academice mai bune;
- diminuarea comportamentelor agresive și a absenteismului;
- creșterea motivației intrinseci;
- o stare generală de bine psihologică.

La rândul său, Inteligența Emoțională este predicția cea mai bună pentru succesul pe termen lung – în carieră, relații și dezvoltare personală.

Inteligența Emoțională și climatul educațional se susțin reciproc într-un ciclu benefic. Profesorii pot deveni facilitatori ai dezvoltării emoționale, nu doar transmițători de cunoștințe. Prin activități concrete, adaptate vârstei și nevoilor elevilor, școala se poate transforma într-un mediu al înțelegerii, compasiunii și creșterii personale.

Inteligența emoțională nu este un „extra” în educație – este fundamentul pe care se clădește o societate empatică, solidară și rezilientă.

PROMOVAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE CA FUNDAMENT PENTRU O EDUCAȚIE ECHILIBRATĂ ȘI EFICIENTĂ, ADAPTATĂ NEVOILOR SOCIETĂȚII CONTEMPORANE

**NIȚU CLAUDIA-MARIA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ "GHEORGHE MAGHERU", CARACAL**

În societatea actuală, aflată în continuă schimbare, marcată de tehnologizare accelerată, diversitate culturală și provocări sociale complexe, educația tradițională care era centrată aproape exclusiv pe dezvoltarea cognitivă a devenit insuficientă. Numeroase studii și practici educaționale arată că **inteligența emoțională (IE)** este una din componentele esențiale în vederea formării unui individ echilibrat, empatic și adaptabil. În acest context, promovarea inteligenței emoționale în sistemele educaționale a devenit nu doar necesară, ci fundamentală pentru dezvoltarea unei societăți sănătoase, funcționale și incluzive.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională, definită de Daniel Goleman ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și de a relaționa eficient cu ceilalți, comportă cinci componente esențiale: conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale. Acestea sunt abilități „soft”, însă cu un impact puternic asupra felului în care o persoană interacționează cu lumea din jur, își gestionează conflictele, ia decizii și colaborează.

Inteligența emoțională este o prescurtare pe care cercetătorii din psihologie o folosesc pentru a descrie felul în care reușim să ne gestionăm emoțiile sau despre felul în care reacționăm la cei din jur. Persoanele care au dezvoltată inteligența emoțională dispun de abilități care le permit să se descurce mai bine în situații de conflict, în modul în care răspund nevoilor celorlalți și în gestionarea propriilor emoții astfel încât să nu se lase copleșiți de acestea.

Este importantă inteligența emoțională în educație?

În mediul educațional, inteligența emoțională are un rol esențial în:

- 1. Crearea unui climat școlar pozitiv**, bazat pe respect și încredere reciprocă;
- 2. Diminuarea comportamentelor nepotrivite** și a violenței școlare;

3. **Ameliorarea rezultatelor academice**, prin sporirea motivației și a capacității de concentrare;
4. **Formarea unor adulți responsabili**, empatici, toleranți, adaptabili, capabili să gestioneze stresul și să colaboreze eficient în echipe diverse.

Elevii cu o inteligență emoțională bine dezvoltată performează mai bine din punct de vedere academic, se adaptează cu ușurință la schimbări și își păstrează echilibrul în urma eșecurilor sau provocărilor vieții cotidiene.

Cum putem integra inteligența emoțională în mediul școlar?

Promovarea inteligenței emoționale presupune o abordare holistică și o schimbare de paradigmă în modul în care concepem procesul educațional:

1. Curriculum adaptat: Introducerea unor module specifice sau integrarea transversală a conceptelor de inteligență emoțională în materiile existente. Este esențial ca lecțiile despre recunoașterea și gestionarea eficientă a emoțiilor, empatie, toleranță, comunicare nonviolentă, soluționarea conflictelor și luarea deciziilor etice să facă parte din programa școlară.

2. Formarea cadrelor didactice: Cadrele didactice, alături de părinți, joacă un rol fundamental în dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor. Este absolut necesar ca aceștia să fie conștienți emoțional și să beneficieze de formare continuă în strategii de predare care încurajează inteligența emoțională, cum ar fi învățarea colaborativă, autoevaluarea, feedback-ul constructiv și gestionarea optimă a clasei.

3. Un mediu școlar suportiv și sigur: Crearea unei atmosfere de încredere, respect și siguranță emoțională în mediul școlar. Acest fapt implică promovarea diversității, cultivarea toleranței, combaterea bullying-ului, încurajarea exprimării libere a emoțiilor și oferirea de sprijin psihologic atunci când este nevoie.

4. Implicarea părinților: Educația emoțională nu este limitată numai la școală. Este important ca părinții să fie conduși spre conștientizarea importanței inteligenței emoționale și să fie încurajați să aplice acasă principii sănătoase de comunicare și gestionare a emoțiilor. Parteneriatul școală-familie a căpătat un rol esențial în dezvoltarea emoțională a elevilor.

5. Metode de evaluare alternative: Pe lângă testele clasice care măsoară cunoștințele academice, este necesar să se ia în considerare și metodele de evaluare care să reflecte dezvoltarea abilităților emoționale și sociale, precum proiectele de grup, autoevaluarea, feedback-ul de la colegi și observarea comportamentului în diverse contexte.

Ca o concluzie, putem afirma că promovarea inteligenței emoționale în educație nu mai este o opțiune, ci reprezintă o necesitate. Într-o societate în care competențele emoționale devin tot mai relevante, o educație echilibrată trebuie să se bazeze pe o abordare integrată, care să valorizeze și să cultive atât inteligența rațională, cât și pe cea emoțională. În acest mod putem forma generații de oameni nu doar bine pregătiți, ci și buni, toleranți, deschiși la nou, empatici, stabili și capabili să contribuie la evoluția societății.

BIBLIOGRAFIE

1. GOLEMAN, DANIEL. (1998). *Working with Emotional Intelligence*
2. POPA, MARCELA. (2010). *Inteligența emoțională în educație*. Editura Didactică și Pedagogică.

EDUCAȚIE PENTRU SUSTENABILITATE

Profesor NIȚULEAC MĂDĂLINA,
Colegiul Național “Ion Creangă”, București

Sustenabilitatea este capacitatea de a exista și de a se dezvolta fără a epuiza resursele naturale pentru viitor. În contextul stării de urgență climatică și ecologică, educația pentru sustenabilitate ar trebui să devină un domeniu prioritar pentru școli. Există multe abordări pe care profesorii și școlile le pot întrebuința pentru a discuta aceste subiecte cu elevii.

Recenta propunere de Recomandare a Consiliului privind educația pentru sustenabilitatea mediului ne reamintește cât de importantă este educația pentru soluționarea problemelor climatice și de mediu.

Profesorii trebuie să aibă încredere în capacitatea lor de a preda tematica legată de mediu și sustenabilitate. Platforma *Getting started with Sustainability in Schools* oferă profesorilor resurse gata de utilizare la ore, studii de caz și inspirație pentru a descoperi noi modalități de a integra competențele circumscrise sustenabilității în clasele, școlile și comunitățile lor.

Proiectul *A Tale of 2 Futures* — coordonat de compania scoțiană de formare și consultanță în domeniul sustenabilității *The Surefoot Effect CIC* — demonstrează impactul potențial al programelor Erasmus+ în acest domeniu. Proiectul le oferă profesorilor competențele necesare pentru a instrui grupuri de persoane pe această temă și pentru a le motiva să adopte obiceiuri sustenabile compatibile cu viața lor cotidiană. Drept urmare, câțiva profesori din Spania au inclus „conversațiile despre carbon” în lecțiile lor de engleză, au creat o grădină de legume în școală și au integrat activități sustenabile în activitatea lor cotidiană, precum și în demararea unor proiecte de educație ecologică.

Abordarea sustenabilității la nivelul întregii școli - „*Sustenabilitatea nu este ceva ce se învață, ci se trăiește!*” nu reprezintă o simplă expresie pentru organizația olandeză *Leren voor Morgen*. Cadrul său de abordare a dezvoltării durabile la nivelul întregii școli reunește unități de învățământ și antreprenori locali, rezidenți, părinți, organizații comunitare și consiliul local pentru a găsi soluții la problemele de profil.

În Franța, inițiativa eco-delegaților s-a făcut remarcată ca o metodă proactivă de a-i implica și capacita pe elevi la nivel instituțional. Colectivele de elevi din învățământul secundar numesc doi elevi drept ambasadori ai dezvoltării durabile a mediului. Printre principalele îndatoriri ale acestor elevi se numără sensibilizarea colegilor în privința problemelor de mediu, promovarea acțiunilor de responsabilizare ecologică și implementarea proiectelor. Acest ghid (în limba franceză), elaborat de Ministerul Educației din Franța, oferă eco-delegaților recomandări și sprijin pentru implementarea demersului de tranziție ecologică în școlile lor.

Conform raportului Ministerului Mediului din România, scopul educației pentru sustenabilitate este de a face ca valorile, cunoștințele, abilitățile și metodele de funcționare ale indivizilor și comunităților să fie sustenabile ecologic, economic, social și cultural. Aceste obiective sunt atinse în liceele populare municipale, colegiile comunitare, universitățile deschise, Centrele de dezvoltare economică, transporturi și mediu, precum și de formarea oferită de centrele de reciclare și școlile în natură.

Organizația Națiunilor Unite a definit dezvoltarea durabilă în Raportul Brundtland ca fiind o dezvoltare care răspunde nevoilor prezentului fără a compromite capacitatea generațiilor viitoare de a-și satisface propriile nevoi. Presupune că resursele sunt finite și, prin urmare, ar trebui folosite în mod conservator și atent pentru a se asigura că sunt suficiente pentru generațiile viitoare, fără a scădea calitatea vieții actuale. O societate durabilă trebuie să fie responsabilă social, concentrându-se pe protecția mediului și echilibrul dinamic în sistemele umane și naturale.

Există multe avantaje pentru durabilitate, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Dacă procesele dăunătoare sunt menținute fără nicio modificare este probabil că vom rămâne fără

combustibili fosili, un număr mare de specii de animale vor dispărea și atmosfera va fi afectată iremediabil. Aerul curat și condițiile atmosferice netoxice, creșterea resurselor pe care se poate baza, deasemenea calitatea și curățenia apei sunt toate beneficii ale sustenabilității.

Conceptul de durabilitate este alcătuit din trei piloni: mediu, economic și social.

-Protecția mediului este cel mai frecvent element discutat. Se referă preponderent la reducerea amprentelor de carbon, utilizarea apei, ambalarea nedescompozibilă și procesele risipitoare ca parte a unui lanț de aprovizionare. Aceste procese pot fi deseori rentabile și utile din punct de vedere financiar, precum și importante pentru durabilitatea mediului.

-Dezvoltarea socială are ca scop tratarea angajaților în mod echitabil și asigurarea unui tratament responsabil, etic și durabil al angajaților, părților interesate și comunității în care își desfășoară activitatea o afacere. Acest lucru poate fi realizat prin beneficii mai receptivă, cum ar fi o programare flexibilă și oportunități de învățare și dezvoltare.

-Dezvoltarea economică este probabil cea mai simplă formă de durabilitate. Pentru a fi sustenabilă din punct de vedere economic, o afacere trebuie să fie profitabilă și să producă venituri suficiente pentru a fi continuată în viitor. Provocarea cu această formă de durabilitate este realizarea unui echilibru. În loc să câștige bani cu orice preț, companiile ar trebui să încerce să genereze profit în conformitate cu alte elemente de durabilitate.

Recent, ONU a emis Obiectivele de dezvoltare durabilă ca principalele sale obiective pentru realizarea cu succes a unui viitor mai bun și mai durabil. Acestea abordează provocările globale ale durabilității. Cele 17 obiective includ lipsa sărăciei, foamea zero, apă curată și canalizarea, energia curată la prețuri accesibile, consumul și producția responsabile iar speranța ca acestea să fie atinse este anul 2030.

În 2018, Comisia UE a lansat șase transformări cheie care trebuie făcute iar dacă sunt puse în aplicare în mod corespunzător, acești pași vor permite o durabilitate mai bună care să fie atinsă până la obiectivul actual din 2050.

1. Dezvoltarea durabilă este o provocare a societății, nu doar una de mediu - îmbunătățirea educației și a asistenței medicale sunt, prin urmare, necesare pentru a obține venituri mai mari și decizii de mediu mai bune
2. Consumul și producția responsabilă, precum și importanța de a face mai mult cu mai puține resurse, sunt importante pentru adoptarea unei economii circulare și reducerea cererii
3. Decarbonizarea industriei energetice, prin resurse de energie curate și procese regenerabile, va fi necesară pentru a oferi tuturor o energie curată și accesibilă
4. Ar trebui să existe hrană și apă curată pentru toți, protejând în același timp biosfera și oceanele, ceea ce va necesita sisteme alimentare eficiente și durabile, realizabile prin creșterea productivității agricole și reducerea consumului de carne
5. Orașe inteligente: tiparele de așezare ar trebui transformate pentru binele populației și a mediului, ceea ce se poate face prin infrastructura „inteligentă” și conectivitate la internet
6. O revoluție digitală în știință, tehnologie și inovație ar fi necesară pentru a sprijini dezvoltarea durabilă, deoarece se speră că lumea va folosi dezvoltarea tehnologiei informației pentru a facilita sustenabilitatea

În raportul Ministerului Mediului *Promovarea educației de mediu și a conștientizării problemelor de mediu*, conștientizarea mediului este definită ca o combinație de motivație (valori și atitudini), cunoștințe și abilități de a acționa într-o manieră care favorizează mediul cultural și natural.

În Finlanda, conștientizarea privind problemele de mediu poate fi studiată și la vârste adulte după terminarea școlii, deși adulții trebuie să găsească în mod independent diversele cursuri și studii disponibile și să le construiască într-un ansamblu care să le ofere informații și abilități complete despre această temă. Acest studio analizează câteva instituții de învățământ care au o abordare cuprinzătoare asupra dezvoltării durabile și care ajută adulții spre o viață de zi cu zi conștientă și durabilă față de mediu.

Bibliografie

<https://www.twi-global.com/locations/romania/ce-facem/intrebari-frecvente-faq/ce-este-sustenabilitatea>
<http://dezvoltaredurabila.gov.ro/web/wp-content/uploads/2017/12/manual-UNESCO.pdf>
<https://www.ardld.ro/ro/proiecte/toate-proiectele/educaie-sustenabil/>

Rolul inteligenței emoționale la copiii de vârstă școlară mică

Noje Lenuța Adina

Liceul Teoretic nr. 1 Bratca

Competența emoțională poate fi definită ca un ansamblul de capacități ce permit gestionarea/ canalizarea adecvată a energiei emoționale, integrarea cu succes în orice mediu social și crearea unei cariere de succes. Integrarea inteligenței emoționale în activitatea didactică conduce la dezvoltarea competențelor emoționale ale elevilor. Elevii devin mai conștienți de propriile emoții și de impactul acestora asupra comportamentului și învățării, învață tehnici pentru gestionarea stresului și a emoțiilor negative.

Inteligența emoțională are un rol fundamental în dezvoltarea armonioasă a personalității copilului de vârstă școlară mică deoarece în această perioadă, copiii încep să interacționeze mai complex cu mediul social – colegi, profesori, reguli noi – și își construiesc treptat identitatea. Inteligența emoțională le oferă instrumentele necesare pentru a naviga aceste provocări și pentru a-și contura o personalitate echilibrată și rezilientă.

Inteligența emoțională presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a recunoaște și răspunde adecvat la emoțiile celorlalți.

Daniel Goleman identifică cinci dimensiuni-cheie:

- **Conștientizarea de sine** – constă în a-ți recunoaște propriile emoții, de a înțelege cum te influențează și de a-ți conștientiza punctele forte și limitele.
- **Autoreglarea emoțională** – presupune abilitatea de a-ți controla impulsurile și reacțiile emoționale
- **Motivația** – dorința internă de a atinge obiective, de a progresa și de a persevera în fața obstacolelor.
- **Empatia** - reprezintă capacitatea de a înțelege și simți emoțiile celorlalți.
- **Abilitățile sociale** - se referă la aptitudinile necesare pentru a interacționa eficient cu ceilalți: comunicare, rezolvarea conflictelor, colaborarea și conducerea.

Dezvoltarea inteligenței emoționale este profund influențată de mediile în care copilul crește și învață, în special de familie și școală. Familia reprezintă primul cadru de formare emoțională.

Calitatea comunicării, stilul părinților și modul în care sunt gestionate emoțiile în cadrul familiei conturează primele modele de reacție emoțională și de relaționare ale copilului. Părinții care manifestă empatie, susținere emoțională și deschidere în dialog oferă un exemplu pozitiv și contribuie la dezvoltarea abilităților de autoreglare emoțională și empatie ale copilului. De asemenea, școala joacă un rol esențial prin climatul emoțional al clasei, relația dintre profesor și elevi și prin activitățile educaționale care încurajează cooperarea, exprimarea emoțiilor și rezolvarea constructivă a conflictelor. Profesorii care creează un mediu deschis și susținător favorizează nu doar învățarea cognitivă, ci și dezvoltarea competențelor emoționale și sociale. În concluzie, atât familia, cât și școala, acționează ca piloni fundamentali în formarea inteligenței emoționale, influențând felul în care copilul se raportează la sine și la ceilalți.

În etapa școlară mică, copilul parcurge o perioadă importantă de formare a personalității, în care inteligența emoțională joacă un rol esențial. Prin dezvoltarea și exersarea competențelor emoționale, copilul dobândește trăsături de caracter care contribuie la echilibrul său psihic și la adaptarea optimă în diverse medii – școlar, familial și social. Aici putem aminti:

- Empatia și moralitatea - prin înțelegerea emoțiilor altora, copilul dezvoltă empatie – o trăsătură esențială pentru conviețuirea armonioasă.
- Dezvoltarea încrederii în sine - copiii care învață să își recunoască și să își accepte emoțiile devin mai stăpâni pe propriile reacții.
- Motivația internă - copiii emoțional inteligenți sunt mai perseverenți și orientați către scopuri, ceea ce sprijină dezvoltarea unui caracter puternic.
- Autocontrolul - îi ajută pe copii să gestioneze impulsurile, să își exprime emoțiile într-un mod adecvat și să respecte regulile.

Prin urmare, inteligența emoțională joacă un rol esențial în formarea personalității copilului de vârstă școlară mică, reprezentând o componentă fundamentală în dezvoltarea armonioasă a acestuia. La această vârstă, copiii își construiesc identitatea, își dezvoltă relațiile interpersonale și învață să gestioneze emoții variate într-un mediu social complex – școala. Prin sprijin afectiv, modele comportamentale pozitive și un climat educațional sigur, copilul învață să recunoască, să exprime și să controleze emoții precum frustrarea, teama, bucuria sau furia. Aceste abilități contribuie nu doar la starea sa de bine, ci și la succesul în activitățile școlare și sociale.

Bibliografie:

Goleman, D. (2001). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing

Dragu, T. (2019). *Inteligența emoțională în educație*. București: Editura Didactică și Pedagogică

Neagu, Nicolae (2016). *Inteligența emoțională și succesul personal*. București: Editura Pro Universitaria.

Holdevici, I. & Holdevici, C. (2004). *Inteligența emoțională și succesul în viață*. București: Editura Trei

Oprea, Crina (2011). *Inteligența emoțională și educația*. Iași: Editura Lumen.

PROIECT EDUCATIV

MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS



PROIECT EDUCATIV

prof. Ionela Maria NOVAC

Grădinița cu Program Prelungit Nr. 56, Oradea, jud. Bihor

A. DENUMIREA PROIECTULUI – TITLU

- a) Titlul : „ **MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS**”
- b) Domeniul și tipul de educație în care se încadrează: *Educație sanitară*
- c) Tipul de proiect: LOCAL

B. APLICANTUL

C. Coordonate de contact:

Grădinița cu Program Prelungit Nr. 56, Oradea

Coordonator: prof. Ionela Maria NOVAC

○ Experiență în domeniul proiectului

Echipa de coordonare a mai derulat proiecte educative, atât locale și județene cât și interjudețene și naționale, încă din anul 2006: ”La izvor de folclor”, ”Micii ecologiști”, ”Frumuseți nebănuite din mânuțe iscusite”, ”Zâmbet...Lumină...Fantezie”, ”Moș Crăciun pentru o zi”, ”Lumea culorilor”, ”Tradiție, moștenire și simțire românească”,(acesta din urmă fiind cuprins în CAER în ultimii trei ani), precum și festivalul-concurs regional , ”Colindăta”.

D. CONTEXT

Implicațiile educației sanitare în formarea personalității copilului, oportunitatea acestei activități la vârsta preșcolară constituie în prezent un capitol de maximă importanță. Întreaga literatură de specialitate pedagogică și medicală și medicală, ca și experiența curentă a celor care s-au dedicat misiunii nobile de instruire și educare a tinerei generații, confirmă și argumentează cu fapte tot mai numeroase și convingătoare valențele educației sanitare în evoluția copiilor preșcolari. Adevărul unanim acceptat confirmă faptul ca vârsta preșcolară este cea mai aptă pentru elaborarea deprinderilor și formarea obișnuințelor în general și a celor igienice în special.

A învăța copilul de la cea mai fragedă vârstă să fie îngrijit, să respecte regulile de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim alimentar rațional și sănătos înseamnă a rezolva în cea mai mare parte problema esențială a formării comportamentului igienic. Înțelegerea și respectarea tuturor normelor de igienă și alimentație sănătoasă contribuie la dezvoltarea armonioasă a copilului și la creșterea rezistenței organismului său la îmbolnăviri.

La cunoașterea deprinderilor igienico-sanitare necesare pentru menținerea stării de sănătate a copiilor contribuie atât educatoarea și familia cât și ceilalți factori implicați: cadrea medicală și comunitatea locală. Împreună trebuie să întreținem și să dezvoltăm treptat motivația copilului pentru sănătate. Sprijinul constă în transmiterea de informații despre sănătatea personală și a urmări cum se aplică aceste informații în practică, permanent.

Activitățile prezentului proiect educațional vor să demonstreze că proverbul latin „MENS SANA IN CORPORE SANO” poate deveni prin intermediul ajutorului de specialitate și a activităților sugestive o realitate cotidiană din viața micuților preșcolari și a familiilor acestora.

E. DESCRIEREA PROIECTULUI

Scop: Formarea unei atitudini pozitive și responsabile față de sănătatea proprie și a celor din jur.

Obiective:

- Formarea deprinderilor de alimentație rațională și de desfășurare a exercițiilor fizice în vederea menținerii sănătății;
- Însușirea unor norme igienico- sanitare pentru asigurarea echilibrului dintre sănătatea individuală și cea colectivă ;
- Dezvoltarea capacității de utilizare a normelor igienico-sanitare prin corectarea deprinderilor greșite și încurajarea celor corecte;
- Formarea deprinderilor de autoservire la masă, în sala de grupă, la vestiar, în baie, în dormitor;
- Cunoașterea instituțiilor care se ocupă de prevenirea și tratarea unor boli;

Grup țintă:

- direct: 200 preșcolari din 5 unitati scolare partenere
- indirect: ceilalți copii, elevi, cadre didactice, părinții, comunitatea locală

○ **Durata:** noiembrie 2024- iunie 2025

○ **Conținutul proiectului:**

F. CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR:

Structură:

Nr. Crt.	Activitatea	Grup țintă	Termen	Responsabil	Rezultate	Observații
1.	„A.B.C.-ul sănătății”	Toate grupele implicate în proiect	Noiembrie- Decembrie 2024	Educatoarele și copiii implicați în proiect Părinți	Construirea unui colț destinat educației sanitare; Învățarea normelor de igienă individuală de bază	Diseminarea proiectului în prezența părinților
2.	„Medicul, prietenul meu”	Toate grupele implicate în proiect	Ianuarie 2025	Copiii implicați în proiect Asistenta medicală și medicul unității Educatoarele partenere in proiect	Conștientizarea prevenirii îmbolnăvirilor prin menținerea igienei Joc did. „Ce spune oglinda?” Joc de rol	Abum foto
3.	„Vitaminele și sănătatea ”	Toate grupele implicate în proiect	Februarie 2025	Educatoarele și copiii implicați în proiect Medic nutriționist Părinți	Cunoașterea rolului vitaminelor în păstrarea sănătății precum și educarea copiilor în spiritul cunoașterii și deprinderii unui comportament alimentar sănătos	Conceperea unui pliant cu piramida alimentelor
4.	„Prietenii curățeniei”	Toate grupele implicate	Martie 2025	Educatoarele și copiii grupelor	Expoziții cu desene haioase reprezentând obiecte de igienă	Expoziție

		în proiect		partenere Părinți		
5.	„Sănătatea e-n mișcare!”	Toate grupele implicate în proiect	Apr. 2025	Educatoarele și copiii grupelor partenere	Curse sportive comune organizate în curtea GPP Nr 56	Curse si ștafete alicative
6.	„Sanitarii pricepuți”	Toate grupele implicate în proiect	Mai 2025	Educatoarele și copiii grupelor partenere Medic SMURD Părinți	Exerciții de acordare a unor masuri de prim ajutor în cazuri de tăiere, lovire,etc.	Film educativ prezentat de medic specialist pediatru
7.	„Sănătoși, voinici, voioși”	Toate grupele implicate în proiect	Iun. 2025	Educatoarele grupei Părinți	Drumeție în pădurea din Băile Felix	Excursie

G. MONITORIZAREA PROIECTULUI

Monitorizarea activităților din cadrul proiectului se va face pe baza unor înregistrări video, poze, albume, mapele copiilor.

H. REZULTATE: CALITATIVE

- Cunoașterea deprinderilor igienico-sanitare necesare menținerii stării de sănătate de către copii ;
- Formarea deprinderilor de comportare civilizată în societate și în viața de toate zilele;
- Stimularea interesului copiilor pentru o alimentație sănătoasă;
- Conștientizarea prevenirii îmbolnăvirilor și menținerea sănătății prin mișcare, alimentație sănătoasă și igienă optimă.

CANTITATIVE

- album foto- video
- portofoliu cu lucrările copiilor,
- chestionar adresat părinților pentru a cunoaște obiceiurile alimentare ale copiilor,
- expoziție cu lucrările copiilor,
- excursie la Pădurea Băile Felix.
- Realizarea unui pliant tematic

I. DISEMINAREA PROIECTULUI

La nivelul unității școlare, diseminarea se va face prin intermediul întâlnirilor și focus-grupurilor și meselor rotundedintre cadrele didactice, medicii implicați în proiect și părinții copiilor din grupele implicate în proiect

La nivel local, prin prezentarea activităților derulate în cadrul unor mese rotunde din unitățile participante la proiect; mediatizare în presa locală precum și pe site-ul grădiniței.

J. IMPACTUL PROIECTULUI

Conștientizarea părinților cu privire la rolul pe care îl au în formarea unei conduite sănătoase a copiilor lor în ceea ce privește alimentația și igiena , și cum pot preveni diferite boli respectând regulile vieții sănătoase.

Creșterea calității vieții copiilor și a familiilor acestora prin implementarea unui stil de viață sănătos.

K. SUSTENABILITATEA PROIECTULUI

Dorim continuarea activității grupului țintă constituit în cadrul proiectului, pe același domeniu de interes și în anii ce urmează, menținerea și dezvoltarea unor parteneriate în cadrul proiectului precum și realizarea de noi proiecte care să fructifice experiența acumulată în urma derulării acestui proiect.

L. BUGETUL PROIECTULUI

Surse de finanțare: sponsorizări, fonduri proprii

Buget: 500 lei

PROIECT EDUCATIV



PROIECT EDUCATIV

A. DENUMIREA PROIECTULUI – TITLU

- a) Titlul : „ **PRIETENIE ÎN CULORI**”
- b) Domeniul și tipul de educație în care se încadrează: **ARTISTIC**
- c) Tipul de proiect: **JUDEȚEAN**

B. APLICANTUL

C. Coordonate de contact:

Grădinița cu Program Prelungit Nr. 56, Oradea

Coordonator: prof. Ionela Maria NOVAC

○ Experiență în domeniul proiectului

Echipa de coordonare a mai derulat proiecte educative, atât locale și județene cât și interjudețene și naționale, încă din anul 2006: ”La izvor de folclor”, ”Micii ecologiști”, ”Frumuseți nebănuite din mânuțe iscusite”, ”Zâmbet...Lumină...Fantezie”, ”Moș Crăciun pentru o zi”, ”Lumea culorilor”, ”Tradiție, moștenire și simțire românească”,(acesta din urmă fiind cuprins în CAER în ultimii trei ani), precum și festivalul-concurs regional , ”Colindița”.

D. CONTEXT

Implicațiile educației artistice în formarea personalității copilului, oportunitatea acestei activități la vârsta preșcolară constituie în prezent un capitol de maximă importanță. Întreaga literatură de specialitate pedagogică și medicală și medicală, ca și experiența curentă a celor care s-au dedicat misiunii nobile de instruire și educare a tinerei generații, confirmă și argumentează cu fapte tot mai numeroase și convingătoare valențele educației artistice în evoluția copiilor preșcolari.

Preșcolaritatea este apreciată tot mai mult ca vârsta ce cuprinde cea mai importantă experiență educațională din viața unei persoane. Pe parcursul ei înregistrăm ritmurile cele mai pregnante în dezvoltarea individualității umane și unele din cele mai semnificative achiziții cu ecouri evidente pentru etapele ulterioare ale dezvoltării sale. La această vârstă, creația, chiar dacă nu are valoare pentru „omenire”, este extrem de importantă pentru „devenirea umană” a copilului. Omul adult nu poate ajunge la forme superioare de expresie a creativității, dacă pe treptele timpurii ale evoluției sale nu s-a dezvoltat potențialul creativ, nu a fost încurajat să aibă manifestări independente și originale în răspunsuri și soluții la problemele ivite în copilărie și tinerețe.

Profilul psihologic al vârstei preșcolare cuprinde multiple premise favorizante pentru cultivarea și stimularea potențialului creativ. Avem în vedere dinamismul, impetuositatea și expresivitatea proprie acestei vârste, acel frează permanent sau acea vibrație și efervescență lăuntrică ce conferă copiilor note specifice de dinamism creativ, disponibilități de exteriorizare spontană și autoexpresie însuflețită, analoage oricărui elan creator.

Prin folosirea diversificată a tehnicilor de lucru, copiii își dezvoltă capacitatea de expunere artistico-plastică, având posibilitatea de a comunica prin mijloace diverse propriile idei, trăiri, sentimente.

E. DESCRIEREA PROIECTULUI

Scop: Dezvoltarea simțului practic și estetic, precum și stimularea creativității în vederea comunicării prin artă.

Obiective:

- cunoașterea, stimularea și afirmarea potențialului artistic al copiilor din învățământul preșcolar, primar și special;
- antrenarea acelor potențe creative ale copiilor, care duc la realizări artistice productive (și nu reproductive) conștiente, personale și inedite;
- stabilirea relațiilor de prietenie între copiii;
- diminuarea frecvenței tulburărilor de comportament și a comportamentelor deviate ale copiilor din școlile speciale și nu numai;
- utilizarea unor tehnici de lucru specifice artei (desenului, picturii și colajului cu diverse materiale și ustensile) ;
- dezvoltarea abilităților de comunicare, a capacității de înțelegere și transmiterii de intenții, gânduri, sentimente, prin intermediul limbajului plastic și artistic .

Grup țintă:

- **direct:** aproximativ 600 preșcolari și școlari din cele 15 unități școlare partenere
- **indirect:** ceilalți copii, elevi, cadre didactice, părinții, comunitatea locală

○ **Durata:** noiembrie 2024- iunie 2025

○ **Conținutul proiectului:**

F. CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR:

Structură:

Nr. Crt.	Activitatea	Grup țintă	Termen	Responsabil	Rezultate	Observații
1.	Călătorie în lumea culorilor	Copiii participanți la proiect	Nov. 2024	Cadrele didactice	Familiarizarea copiilor cu culorile de bază, secundare, nonculorile, culorile calde și culorile reci. Realizarea unor desene, utilizând diferite tehnici de pictură .	Diseminarea proiectului în prezența părinților
2.	Surprize pentru prietenii noștri	Copiii participanți la proiect	Dec. 2024	Cadrele didactice	Realizarea unor desene sau felicitări de Crăciun, utilizând diferite tehnici de pictură .	Album foto Schimb de felicitări de Crăciun cu alte grupe implicate în proiect.

3.	Iarna, prietena copiilor	Copiii participanți la proiect	Ian. 2025	Cadrele didactice	Realizarea unei expoziții cu lucrări cu tematica de iarnă, în care sa foloseasca tehnica fuziunii uscate sau umede.	Expoziție În grădiniță
4.	Fulgișorii cu emoții	Copiii participanți la proiect	Feb. 2025	Cadrele didactice	Realizarea unor fulgișori care să ilustreze starea emoțională a fiecărui copil, utilizând culorile calde și culorile reci.	Expoziție și crearea unei prezentări power point pentru grupele implicate în care sunt colaje cu lucrările
5.	Mărțișorul încrezător	Copiii participanți la proiect	Mar. 2025	Cadrele didactice	Confecționarea unor mărțișoare utilizând diferite tehnici de pictura și lucru.	Schimb de mărțișoare cu alte grupe implicate în proiect. Album foto
6.	Ouă încondeiate	Copiii participanți la proiect	Apr. 2025	Cadrele didactice	Încondeierea unor ouă utilizând tehnici tradiționale și nu numai (ceară, bizarcă, culori din materiale naturale, hârtie creponată, creioane cerate, carioca, acuarele, etc)	Expoziție Album foto
7.	Natura, prietena mea!	Copiii participanți la proiect	Mai 2025	Cadrele didactice	Realizarea unor picturi/ colaje în natură sau inspirate din natură, utilizând culorile calde și reci, pata picturală, punctul, diferite materiale și semințe, etc.	Expoziție pentru părinți, Album foto
8.	Micii artiști	Copiii participanți la proiect Părinți	Iun. 2025	Cadrele didactice	Expozitie cu lucrările copiilor	Expoziție cu cele mai frumoase lucrări

G. MONITORIZAREA PROIECTULUI

Monitorizarea activităților din cadrul proiectului se va face pe baza unor înregistrări video, poze, albume, mapele copiilor.

H. REZULTATE: CALITATIVE

- Cunoașterea culorilor de bază, secundare, nonculorile, culorile calde și culorile reci.
- Realizarea unor desene, utilizând diferite tehnici de pictură .
- Formarea deprinderilor de comportare civilizată în societate și în viața de toate zilele;
- Stimularea interesului copiilor pentru artă.
- Realizarea unor picturi/ colaje în natură sau inspirate din natură, utilizând culorile calde și reci, pata picturală, punctul, diferite materiale și semințe, etc.
- Conștientizarea importanței arte în viața cotidiană și în parcursul educațional.

CANTITATIVE

- album foto- video
- portofoliu cu lucrările copiilor,
- expoziție cu lucrările copiilor,
- realizarea unui power point cu instantanee din activitățile de peste an.
- realizarea unei expoziții cu lucrări cu tematica de iarnă, în care să folosească tehnica fuziunii uscate sau umede
- confecționarea unor măștișoare utilizând diferite tehnici de pictură și lucru.

I. DISEMINAREA PROIECTULUI

La nivelul unității școlare, diseminarea se va face prin intermediul întâlnirilor și focus-grupurilor și meselor rotunde între cadrele didactice, medicii implicați în proiect și părinții copiilor din grupele implicate în proiect

La nivel local, prin prezentarea activităților derulate în cadrul unor mese rotunde din unitățile participante la proiect; mediatizare în presa locală precum și pe site-ul grădiniței.

J. IMPACTUL PROIECTULUI

Conștientizarea părinților cu privire la rolul pe care îl au activitățile artistico-plastice în formarea realizării premiselor pentru înțelegerea, receptarea și integrarea valorilor artistice. Activitățile desfășurate îi vor sensibiliza pe copii spre frumos, îi va ajuta la formarea capacităților de apreciere a frumosului, a deprinderilor de păstrare și promovare a valorilor estetice, la dezvoltarea capacităților de a crea frumosul și a percepe senzațiile reprezentărilor artistice.

De asemenea, va avea un rol important în dezvoltarea sensibilității afective, a capacității de gândire estetică, dar și la formarea și exersarea gustului estetic.

K. SUSTENABILITATEA PROIECTULUI

Dorim continuarea activității grupului țintă constituit în cadrul proiectului, pe același domeniu de interes și în anii ce urmează, menținerea și dezvoltarea unor parteneriate în cadrul proiectului precum și realizarea de noi proiecte care să fructifice experiența acumulată în urma derulării acestui proiect.

L. BUGETUL PROIECTULUI

Surse de finanțare: fonduri proprii

Buget: 500 lei

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Prof. Nurla Aidan
Colegiul Național Militar “Alexandru Ioan Cuza”, Constanța

Într-o lume marcată de schimbări accelerate și de provocări complexe, educația nu mai poate fi redusă la simple acumulări de cunoștințe teoretice. Succesul personal și profesional depinde tot mai mult de abilitatea indivizilor de a înțelege și gestiona propriile emoții, de a comunica eficient și de a construi relații sănătoase. În acest context, **inteligența emoțională** devine un pilon esențial pentru o educație echilibrată și eficientă, care să răspundă nevoilor societății contemporane.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională (IE), concept popularizat de psihologul Daniel Goleman, se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște, înțelege și influența emoțiile celorlalți. Ea include competențe precum:

- **Conștiința de sine**
- **Autoreglarea emoțională**
- **Motivația intrinsecă**
- **Empatia**
- **Abilitățile sociale**

Rolul inteligenței emoționale în educație

1. **Îmbunătățirea climatului școlar**
Elevii și profesorii care dezvoltă inteligența emoțională contribuie la un mediu educațional pozitiv, bazat pe respect, cooperare și sprijin reciproc.
2. **Reducerea comportamentelor disruptive și a abandonului școlar**
Studiile arată că elevii cu un nivel ridicat de IE manifestă un autocontrol mai bun și sunt mai implicați în procesul de învățare.
3. **Creșterea performanței academice**
Elevii care învață să-și gestioneze emoțiile sunt mai capabili să se concentreze, să-și stabilească obiective și să depășească obstacolele.
4. **Pregătirea pentru viață și carieră**
În societatea contemporană, angajatorii caută indivizi care nu doar știu, ci și **știu să fie** – capabili să colaboreze, să se adapteze și să relaționeze eficient.

Cum putem promova inteligența emoțională în educație?

- **Introducerea unor programe de dezvoltare socio-emoțională în școli**, ca parte integrantă a curriculumului.
- **Formarea cadrelor didactice** în domeniul competențelor emoționale și relaționale.
- **Implicarea familiei** în procesul educațional și în cultivarea inteligenței emoționale încă de la vârste fragede.
- **Utilizarea metodelor interactive și reflexive**, cum ar fi învățarea prin joc, debaterile, jurnalul reflexiv sau cercurile de discuție.

Concluzie

Promovarea inteligenței emoționale în educație nu este un lux, ci o necesitate. Într-o lume în care tehnologia evoluează exponențial, iar relațiile umane sunt tot mai încercate, educația trebuie să se orienteze nu doar spre formarea minții, ci și a caracterului. Astfel, vom reuși să formăm cetățeni echilibrați, empatici și rezilienți, capabili să facă față provocărilor secolului XXI.

Bibliografie:

- **Goleman, Daniel** – *Inteligența socială* (2006, Humanitas)
- **Mayer, John D. & Salovey, Peter** – *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model* (2004)
- **Bar-On, Reuven** – *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)* (2006)
- **Zins, Joseph E. et al.** – *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* (2004, Teachers College Press)

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Prof. înv. primar Alexandru Nuța

Școala Gimnazială Nr. 7 Bistrița

Jud. Bistrița-Năsăud

În calitate de profesor în învățământul primar, am avut privilegiul de a observa, zi de zi, modul în care copiii își construiesc nu doar cunoștințele academice, ci și modul în care învață să relaționeze, să-și gestioneze emoțiile și să se adapteze la provocările lumii din jur. În această lumină, consider că promovarea inteligenței emoționale nu mai este un simplu deziderat educațional, ci o necesitate urgentă pentru formarea unor indivizi echilibrați și adaptabili într-o societate tot mai complexă.

În contextul profund transformator al societății contemporane, în care schimbările rapide, presiunea performanței și diversitatea culturală și socială devin norme, sistemul educațional este chemat să se reinventeze. În calitate de profesor în învățământul primar, am înțeles, prin experiență directă, că dezvoltarea cognitivă a elevilor nu poate fi separată de dezvoltarea lor emoțională. Astăzi, mai mult ca oricând, este necesar să regândim educația ca un proces holistic, care integrează rațiunea și emoția, performanța și echilibrul interior, cunoașterea și empatia.

Inteligența emoțională – capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a empatiza cu ceilalți – este o componentă esențială a dezvoltării copilului. Într-o lume în care tehnologia progresează rapid, iar presiunile sociale și academice cresc, elevii au nevoie mai mult ca oricând de instrumente interioare care să-i ajute să facă față stresului, anxietății și provocărilor relaționale.

Inteligența emoțională, definită ca abilitatea de a înțelege, exprima, gestiona propriile emoții și de a interacționa empatic cu ceilalți, reprezintă un fundament solid pentru construirea unei personalități armonioase. La vârsta școlară mică, copiii sunt în plin proces de formare emoțională. Emoțiile îi copleșesc adesea, reacțiile sunt spontane, iar reglarea comportamentului este încă în fază incipientă. Din acest motiv, învățământul primar este etapa optimă pentru a introduce, consolida și exersa competențele emoționale.

În sala mea de clasă, observ frecvent cum dificultățile în învățare nu provin doar din lipsa de cunoștințe sau de atenție, ci mai ales din stări emoționale negative: anxietate, frustrare, teamă de eșec sau neîncredere în sine. Un copil care nu știe cum să gestioneze o respingere, o

greșeală sau un conflict, va avea dificultăți în a se concentra, a coopera și, implicit, a învăța. De aceea, consider că alfabetizarea emoțională ar trebui să meargă mână în mână cu alfabetizarea tradițională.

La nivelul învățământului primar, dezvoltarea inteligenței emoționale începe prin crearea unui mediu de învățare sigur, cald și incluziv. Copiii trebuie să se simtă acceptați și ascultați pentru a învăța cu adevărat. În sala mea de clasă, acord o importanță deosebită momentelor de discuție liberă, jocurilor de rol și activităților care presupun cooperare, tocmai pentru a cultiva empatia, răbdarea și încrederea în sine.

Un elev care învață să-și exprime frustrările într-un mod adecvat sau să înțeleagă de ce un coleg este trist, învață, de fapt, o lecție de viață care va avea un impact mai durabil decât multe dintre cunoștințele teoretice. Astfel de abilități sociale și emoționale sunt fundamentale pentru sănătatea mintală și succesul pe termen lung, atât în plan personal, cât și profesional.

Educația modernă trebuie să depășească paradigma notei și a performanței academice cu orice preț. Trebuie să formăm copii echilibrați, capabili să gândească critic, dar și să simtă profund. O educație eficientă astăzi înseamnă una care îl vede pe copil ca întreg: cu emoțiile, nevoile și ritmul său propriu.

Strategii practice pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în școala primară

Integrarea inteligenței emoționale în curriculumul școlar nu presupune neapărat o materie nouă, ci o abordare transversală, aplicată în toate activitățile educaționale. Eu folosesc zilnic diverse metode pentru a încuraja exprimarea emoțională și empatia:

- **Jurnalul emoțiilor** – un exercițiu zilnic în care copiii scriu sau desenează cum se simt și de ce. Această practică simplă îi ajută să devină conștienți de trăirile lor.
- **Discuțiile de dimineață** – un cerc de dialog sincer, în care fiecare copil este încurajat să spună cum se simte. Este un spațiu de siguranță emoțională, unde învățăm să ascultăm fără a judeca.
- **Jocurile de rol** – prin scenarii concrete, copiii învață să se pună în locul altora, să gestioneze conflicte și să găsească soluții pașnice.
- **Povești și lecturi cu temă emoțională** – literatura pentru copii este un instrument valoros pentru explorarea empatiei și a valorilor morale.

Din acest motiv, este esențial ca formarea cadrelor didactice să includă componente de educație emoțională și de dezvoltare personală. Profesorii înșiși trebuie să-și dezvolte propria inteligență emoțională pentru a putea modela aceste comportamente în rândul elevilor. Nu putem cere copiilor să-și gestioneze furia, dacă noi nu știm să o gestionăm în fața unei clase agitate.

De asemenea, parteneriatul cu familia este vital. Părinții trebuie să fie informați și sprijiniți în procesul de educație emoțională, pentru ca mesajele transmise în clasă să fie consolidate acasă. Astfel, școala și familia pot forma împreună un cadru coerent și sigur în care copilul să crească armonios.

Toate aceste activități contribuie la dezvoltarea unui climat pozitiv în clasă, în care fiecare elev se simte văzut, respectat și sprijinit. Un copil care se simte bine emoțional va învăța cu mai multă deschidere și entuziasm.

Promovarea inteligenței emoționale în învățământul primar nu este doar o alegere pedagogică inspirată, ci o datorie morală față de copiii pe care îi pregătim pentru viitor. O educație cu adevărat eficientă trebuie să atingă atât mintea, cât și inima copilului. Doar astfel putem forma nu doar buni elevi, ci și oameni buni – capabili să construiască o societate bazată pe respect, echilibru și empatie.

Ca dascăl, îmi asum cu responsabilitate și bucurie acest rol. În fiecare zi, în fiecare lecție, în fiecare privire schimbată cu un copil care are nevoie să fie înțeles, contribui la conturarea unui viitor mai uman. Și știu că, în tăcere, această muncă își va arăta roadele în oameni care vor ști nu doar să gândească, ci și să simtă.

În concluzie, promovarea inteligenței emoționale în școala primară nu este doar un ideal frumos, ci un imperativ educațional al secolului XXI. Doar cultivând în copiii noștri empatia, conștiința de sine, reziliența și comunicarea eficientă, vom putea construi o societate echilibrată, umană și capabilă să facă față schimbărilor accelerate ale lumii contemporane. Iar noi, profesorii, avem datoria și onoarea de a planta aceste semințe esențiale încă din primii ani de școală.

Inteligența emoțională – cheia unei educații echilibrate

Prof.înv.primar Oancea Laura Dana

Școala Gimnazială nr.3 Slobozia.

Inteligența emoțională devine un pilon esențial al educației moderne, în contextul unei societăți marcate de schimbări rapide, incertitudini și nevoi sociale din ce în ce mai complexe. Articolul de față explorează rolul formativ al inteligenței emoționale în școală, evidențiind importanța cultivării acestor competențe atât în rândul elevilor, cât și al cadrelor didactice, ca soluție inovativă pentru construirea unei educații echilibrate și eficiente

Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de Daniel Goleman, care definea IE ca fiind formată din cinci dimensiuni esențiale: conștientizarea de sine, autocontrolul, motivația, empatia și abilitățile sociale. Într-o clasă cu elevi din medii diferite, cu vulnerabilități și așteptări variate, profesorul trebuie să se raporteze la aceste dimensiuni nu doar teoretic, ci și practic, în mod continuu.

Aceste trăsături sunt deosebit de importante în mediul școlar, unde elevii sunt supuși presiunilor academice, sociale și, adesea, familiale.

Beneficiile concrete ale dezvoltării inteligenței emoționale în mediul școlar

- **Climat educațional pozitiv** – un mediu bazat pe respect, empatie și comunicare deschisă reduce riscul de bullying și crește participarea activă.
- **Performanțe academice mai bune** – elevii cu o bună reglare emoțională fac față mai bine stresului și sunt mai motivați.
- **Scăderea absenteismului și abandonului școlar** – elevii care se simt înțeleși și susținuți emoțional sunt mai atașați de școală.
- **Capacitatea de adaptare la schimbare** – într-o lume în continuă transformare, flexibilitatea emoțională este crucială.

Din păcate, curriculumul tradițional pune un accent disproporționat pe dezvoltarea cognitivă, în detrimentul celei emoționale. Școala devine astfel un spațiu în care performanța este măsurată prin note, iar aspectele afective sunt adesea ignorate sau tratate marginal. Este timpul să reconsiderăm această abordare. Formarea cadrelor didactice în domeniul inteligenței emoționale, introducerea orelor de educație socio-emoțională, folosirea metodologiilor centrate pe elev (precum învățarea experiențială sau proiectele de grup) sunt doar câteva direcții prin care putem transforma școala într-un mediu cu adevărat formator.

Societatea actuală solicită indivizi flexibili, creativi, empatici și capabili să lucreze în echipă. Munca în medii multiculturale, provocările generate de digitalizare, schimbările climatice și crizele sociale cer abilități mult dincolo de domeniul cunoștințelor teoretice. Astfel, cultivarea inteligenței emoționale nu este doar un deziderat pedagogic, ci o necesitate socială. Elevii de astăzi trebuie să învețe nu doar să rezolve ecuații sau să scrie eseuri, ci și cum să gestioneze un conflict, să comunice asertiv, să-și înțeleagă limitele și să-și construiască echilibrul interior.

Profesorul devine, în acest context, nu doar un transmițător de cunoștințe, ci un adevărat model de comportament emoțional. Atitudinea deschisă, empatia, răbdarea și

capacitatea de a crea un climat de încredere în clasă pot influența profund dezvoltarea emoțională a elevilor. De asemenea, profesorii au nevoie la rândul lor de sprijin emoțional. Starea de bine a cadrului didactic este un factor direct în calitatea actului educațional. Formarea continuă în domenii precum mindfulness, comunicare non-violentă, coaching educațional sau managementul stresului ar trebui să devină o prioritate pentru sistemul educațional românesc.

Educația emoțională este cu adevărat eficientă atunci când mesajul este consecvent acasă, la școală și în societate. Proiectele de tip „școală-părinte-comunitate” pot construi o cultură comună a respectului și înțelegerii emoționale.

Promovarea inteligenței emoționale în școală nu este un lux, ci o investiție în viitor. Este momentul să regândim educația ca un proces holistic, care să îmbine armonios latura cognitivă cu cea emoțională. Doar astfel putem forma cetățeni responsabili, empatici și echilibrați – capabili să răspundă cu înțelepciune provocărilor lumii contemporane.

Bibliografie selectivă

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.
- CASEL (2020). *Core SEL Competencies*.
- Brackett, M. (2019). *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*. Celadon Books.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ LA PRESCOLARI

OANCEA VIORICA VIOLETA
Grădinița Castel, București

Inteligența emoțională este capacitatea personală de identificare și gestionare eficientă a propriilor emoții în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educație etc). Finalitatea ei constă în atingerea scopurilor noastre, cu un minim de conflicte inter și intra-personale.

Ne-am întrebat adeseori ce îi face pe unii oameni, cu un coeficient de inteligență mediu sau chiar scăzut, să reușească în carieră. Ce îi face pe alții, cu un IQ ridicat, să aibă eșecuri, să stagneze în carieră? Răspunsul la acest aparent paradox este modul în care fiecare dintre ei își folosește inteligența emoțională (EQ).

Chiar dacă o persoană are suficiente cunoștințe și idei inteligente, dacă nu își cunoaște și nu reușește să-și gestioneze emoțiile și sentimentele, poate întâmpina dificultăți în încercarea de a-și construi relațiile cu ceilalți sau o carieră profesională de succes. Persoanele cu un înalt grad de autocunoaștere își dau seama cum sentimentele lor îi afectează, atât pe ei, cât și pe cei din jur.

Dezvoltarea inteligenței emoționale ne permite să ne punem în valoare aptitudinile intelectuale, creativitatea. Ne asigură reușita, atât în plan personal, cât și în cel profesional.

Elementele inteligenței emoționale:

1. Cunoașterea emoțiilor personale

Cunoașterea emoțiilor personale presupune identificarea și exprimarea lor coerentă, într-un context dat. În orice relație exprimăm informații, sentimente, fapte, amintiri. Uneori însă, ne este greu să exprimăm clar ceea ce vrem să spunem sau simțim - nu suntem coerenți, iar alteori ne este greu să înțelegem ceea ce ni se spune - intenția care se ascunde în spatele cuvintelor. Aceste situații sunt generatoare de conflict.

Pentru a le evita este important să putem codifica și decodifica mesajele transmise, la nivelul verbal sau non-verbal, astfel încât să transmitem și să înțelegem corect sensul mesajelor.

2. Gestionarea emoțiilor

Gestionarea emoțiilor se referă la capacitatea noastră de a alege modalitatea prin care ne vom exprima într-o anumită situație.

Iată câteva tehnici de dezvoltare a inteligenței emoționale la copii:

- Vorbește sincer despre ce simți;
- Nu-i feri de sentimente mai puțin plăcute;
- Ascultă-i atunci când au nevoie de un sfat;
- Nu-i judeca pe cei din jur;
- Învăță-i cum să reacționeze în diferite situații de viață;
- Implică-i în treburile zilnice din casă;

- Lasă-i să socializeze cât mai mult;
- Lasă-i să ia singuri decizii;
- **Ascultă** - ca să poți înțelege ce simt cei din jurul tău este extrem de important să fii atent la ei și să îi asculți. Ce vor ei să spună? Dar limbajul corpului? Dacă ai răspuns la aceste întrebări, încearcă să vezi ce cauzează acea emoție.
- **Empatizează** - degeaba poți să observi emoțiile, dacă nu ai capacitatea să te pui în locul celor din jur și să le înțelegi în totalitate situația. Este un exercițiu foarte bun de a încerca să observi pe propria piele cum se simte celălalt.
- **Reflectă asupra emoțiilor** - [creierul](#) trebuie să fie cel mai bun prieten al tău. Gândește-te la cum îți influențează viața emoțiile pe care le simți. De ce te simți așa? Dar cel de lângă tine? Cu cât îți pui mai multe întrebări, cu atât vei cunoaște mai multe.
- **Fii atent la propriul comportament** - comportamentul tău în anumite situații este influențat direct de emoții. Dacă îl observi, vei înțelege cum îți poate afecta viața, iar gestionarea emoțiilor va deveni mult mai ușoară.
- **Încearcă să te uiți obiectiv la propria persoană** - este extrem de greu să fii obiectiv cu propria persoană. Ca să faci acest lucru, folosește-te de părerile celor din jur. Vei observa care sunt punctele tale forte și cele slabe.
- **Înțelege ce te motivează** - trebuie să te cunoști cât mai bine pentru a fi o persoană cu o inteligență emoțională mare. Care sunt lucrurile ce te împing să mergi mai departe? Ce te determină să duci la capăt o activitate sau un proiect? Încearcă să îți răspunzi la astfel de întrebări.
- **Observă lucrurile care declanșează emoțiile tale** - anumite situații pot fi percepute diferit de la o persoană, la alta. Dacă te deranjează anumite lucruri, este posibil ca undeva, în subconștient, să ai un motiv bine întemeiat.
- **Setează-ți obiective personale** - dacă ai obiective, vei găsi și motivația pentru a le îndeplini. Ia în considerare punctele tale forte și pune-le în aplicare pentru a-ți duce proiectele la capăt.
- **Gândește pozitiv** - nimic nu poate fi îndeplinit dacă nu ai o gândire pozitivă. O mentalitate optimistă te poate învăța că eșecurile nu sunt atât de grave și că poți reuși și după ce ai căzut.

Așadar, inteligența emoțională este o caracteristică foarte importantă pentru orice persoană. Ea trebuie cultivată încă din copilărie, pentru ca cei mici să devină adulți responsabili. Desigur, poate fi dezvoltată și la maturitate!

3. Direcționarea emoțiilor către scop

Scopul este criteriul după care ne gestionăm emoțiile. Este important să ținem cont de ceea ce vrem să facem sau să obținem, în mod concret:

- durata în timp - când vrem să atingem scopul
- participanți - de cine avem nevoie
- strategie - ce pași trebuie urmați
- resurse - de ce avem nevoie

4. Empatia

Este capacitatea de a intuit sau de a recunoaște emoțiile celorlalți. Empatia nu înseamnă să trăim emoțiile altor persoane, ci să le înțelegem pornind de la experiențele noastre.

5. Capacitatea de a construi relații interpersonale pozitive

Arta inteligenței emoționale se rezumă în cadrul acestei componente.

Astfel, avem posibilitatea de a ne crea propriile relații folosind elementele menționate până acum: ne fixăm scopurile, ne canalizăm energia și emoțiile în funcție de scop (folosind empatia ca instrument), ne exprimăm și identificăm emoțiile într-un mod coerent. Vom fi conștienți de responsabilitatea noastră și a celorlalți în relațiile interpersonale. Acest lucru ne va ajuta să reducem conflictele și să comunicăm eficient.

Empatia și gândirea critică în ora de istorie – vectori ai dezvoltării inteligenței emoționale

Prof. Daniel Gabriel Oghină

Școala Gimnazială „Petru Rareș”, Hîrlău, Iași

În predarea istoriei, abordarea exclusiv centrată pe transmiterea de informații nu mai este suficientă pentru elevii generației actuale. Cadrele didactice sunt chemate să formeze nu doar minți informate, ci și conștiințe empaticе și reflexive. În acest sens, inteligența emoțională, în special empatia cognitivă și capacitatea de a înțelege perspective diferite devine o resursă fundamentală pentru profesorul de istorie.

Studiul trecutului oferă oportunități privilegiate de a dezvolta competențe emoționale și morale. Evenimentele istorice dramatice, dilemele etice ale epocii sau idealurile marilor generații pot declanșa reflecții profunde în rândul elevilor. Lecțiile de istorie pot deveni spații de formare a empatiei, toleranței și conștiinței civice.

Scopul acestui articol este de a demonstra modul în care profesorul de istorie poate stimula empatia, echilibrul emoțional și gândirea critică în rândul elevilor, contribuind la un climat educațional pozitiv și la formarea unor cetățeni responsabili și implicați.

Literatura de specialitate (Goleman, Gardner, Rosenberg) evidențiază faptul că analiza dilemelor istorice și reflecția asupra implicațiilor lor morale favorizează dezvoltarea inteligenței emoționale. Daniel Goleman propune un model cu cinci dimensiuni: conștiința de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale, competențe ce pot fi cultivate și în lecțiile de istorie. Howard Gardner, în teoria inteligențelor multiple, evidențiază inteligența interpersonală și capacitatea de autocunoaștere ca dimensiuni esențiale ale dezvoltării umane. Astfel, lecția de istorie poate deveni un spațiu de dezvoltare afectivă și etică.

În cadrul unei lecții despre Holocaust, elevii au lucrat cu fragmente fictive de jurnal inspirate din mărturii reale. Fiecare a redactat o scrisoare-răspuns către o adolescentă evreică din perioada celui de-al Doilea Război Mondial. Activitatea a generat emoție autentică, reflecții mature și o înțelegere profundă a tragediei umane.

Într-o altă activitate, despre Revoluția de la 1848, elevii au fost provocați să redacteze discursuri imaginare ca participanți la adunări revoluționare. Într-un cadru simbolic – cu steagul tricolor și muzică de epocă – au citit fragmentele în fața colegilor, exersând atât exprimarea convingerilor, cât și conexiunea emoțională cu idealurile naționale.

O a treia activitate, desfășurată la lecția despre Revoluția Industrială, a presupus redactarea unui articol de presă imaginar din secolul XIX. Elevii au devenit „jurnaliști pentru o zi”, abordând teme precum condițiile muncitorilor sau viața copiilor în fabrici. În „ședința de redacție”, au citit articolele și au discutat despre valorile morale și sociale ale epocii. Astfel, au fost stimulați să înțeleagă istoria nu doar cu mintea, ci și cu inima.

Inteligența emoțională poate fi cultivată în orice disciplină, inclusiv în istorie, prin metode reflexive, interactive și centrate pe trăirea elevului. Profesorul devine astfel un facilitator al învățării cu sens și al devenirii umane.

Bibliografie:

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche.
- Gardner, H. (1993). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Rosenberg, M. (2003). *Comunicarea nonviolentă: un limbaj al vieții*. Editura Elena Francisc.
- Salomon, G. (2002). *The Transfer of Cognitive Skills from Classroom to Real Life*. *Educational Researcher*, 31(7), 10–20.
- USC Shoah Foundation – Visual History Archive (mărturii).

STIMULAREA INTELIGENȚEI EMOTIIONALE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR PRIN INTERMEDIUL LECȚIILOR INTEGRATE

Carmen-Daniela OLARIU,

Școala Gimnazială „Mihai Eminescu”, Rădăuți

Rezumat: Lucrarea de față explorează rolul lecțiilor integrate în dezvoltarea inteligenței emoționale la elevii din învățământul primar. Se subliniază importanța abordării transdisciplinare în educația timpurie și se evidențiază modul în care conținuturile multiple combinate în cadrul unei singure lecții pot crea oportunități autentice pentru exprimarea, înțelegerea și reglarea emoțiilor. Se propun modalități concrete de integrare a dimensiunii emoționale în strategiile didactice curente, evidențiind importanța profesorului ca facilitator al învățării afective și cognitive.

Cuvinte cheie: inteligență emoțională, lecții integrate, învățământ primar, educație socio-emoțională, curriculum transdisciplinar

Abstract: This scientific paper explores how integrated lessons can stimulate emotional intelligence among primary school students. It emphasizes the need for a transdisciplinary approach in early education and highlights how emotional development can be supported through cross-curricular activities. The study outlines specific strategies and learning activities that promote self-awareness, empathy, and emotional regulation in the classroom. It also discusses the teacher's role in facilitating emotional growth alongside academic learning.

Keywords: emotional intelligence, integrated lessons, primary education, socio-emotional education, transdisciplinary curriculum

Introducere: În societatea contemporană, educația nu mai poate fi redusă la simpla acumulare de cunoștințe, ci trebuie să vizeze dezvoltarea armonioasă a personalității copilului. Inteligența emoțională (IE) devine un indicator esențial al reușitei personale și sociale, iar școala, în special în clasele primare, are responsabilitatea de a contribui la formarea acesteia într-un mod structurat și intenționat¹. Lecțiile integrate, prin natura lor deschisă și interdisciplinară, oferă un cadru ideal pentru atingerea acestui obiectiv.

Conceptul de inteligență emoțională (IE) a fost popularizat în anii '90 de psihologul american Daniel Goleman, care a extins modelul clasic de inteligență (IQ), argumentând că reușita în viață depinde nu doar de competențele cognitive, ci și de cele emoționale și sociale. [1] IE presupune un ansamblu de abilități și competențe care facilitează gestionarea eficientă a emoțiilor

propriu și ale celorlalți, reglarea comportamentului, menținerea echilibrului emoțional și construirea de relații sociale sănătoase.

Potrivit lui Mayer și Salovey (1997), inteligența emoțională cuprinde patru dimensiuni fundamentale: [2]

Percepția emoțiilor: recunoașterea emoțiilor proprii și ale celorlalți prin expresii faciale, gesturi sau tonul vocii;

- Folosirea emoțiilor pentru a facilita gândirea: utilizarea emoțiilor pentru a prioritiza probleme, a lua decizii sau a dezvolta creativitatea;
- Înțelegerea emoțiilor: înțelegerea complexității emoțiilor, a cauzelor și evoluției acestora;
- Gestionarea emoțiilor: reglarea emoțiilor negative, cultivarea celor pozitive și manifestarea autocontrolului emoțional.

În spațiul românesc, Elena Joița afirmă că inteligența emoțională se manifestă ca un „mod de funcționare adaptativ și reflexiv al individului în contexte socio-afective”, iar educația formală ar trebui să contribuie sistematic la dezvoltarea acestui tip de competențe. [3]

În copilăria mică și școlară timpurie, copilul este intens expus la situații sociale și emoționale complexe, fiind nevoit să învețe să își recunoască stările, să reacționeze adecvat și să se integreze în colectiv. [4] Deficitul de competențe emoționale poate duce la dificultăți de adaptare, conflicte, scăderea stimei de sine sau chiar performanțe școlare slabe. [5] Dimpotrivă, un copil cu o bună inteligență emoțională va fi mai motivat, mai implicat în activități și mai capabil să relaționeze pozitiv cu colegii și cadrele didactice.

Inteligența emoțională este, așadar, un predictor esențial al succesului educațional și social, fiind parte integrantă a competențelor cheie stabilite de Consiliul Uniunii Europene pentru educația de bază.[6]

Curriculumul național pentru învățământul primar în România include, pe lângă disciplinele clasice, și aria „Dezvoltare personală”, ceea ce reflectă o preocupare tot mai clară pentru formarea socio-emoțională a elevilor. [7] Cu toate acestea, abordarea emoțiilor nu trebuie să fie limitată la o oră formală, ci integrată în mod natural în toate activitățile instructiv-educative.

Lecțiile integrate se bazează pe abordarea transdisciplinară a conținuturilor și oferă un cadru flexibil, creativ și autentic pentru dezvoltarea competențelor emoționale. Prin unirea mai multor domenii de învățare într-un singur demers didactic (ex. limba română, arte vizuale, educație

civică), elevii sunt încurajați să participe activ, să își exprime trăirile, să colaboreze și să reflecteze asupra propriilor experiențe.

Conform lui C. Cucos, „lecțiile integrate presupun nu doar unirea conținuturilor, ci și o abordare integratoare a personalității copilului, care include dimensiunea emoțională și valorică a învățării”. [8]

Stimularea IE la vârsta școlară mică implică activarea mai multor procese psihopedagogice:

- Autocunoașterea: copilul este ghidat să identifice ce simte și să pună în cuvinte stările sale afective;
- Empatia: elevul este încurajat să se pună în locul altuia, să înțeleagă trăirile celui alt;
- Reglarea emoțiilor: se dezvoltă prin exemple, exerciții de respirație, pauze de reflecție sau jocuri de rol;
- Exprimarea emoțiilor în mod asertiv: copilul învață să spună ce simte fără a răni sau agresa.

Toate aceste mecanisme pot fi dezvoltate natural în cadrul lecțiilor integrate prin activități interactive, cooperare și reflecție ghidată.

Un alt aspect fundamental este climatul emoțional creat de cadrul didactic. Conform G. și I. O. Pânișoară, „profesorul cu o inteligență emoțională dezvoltată influențează pozitiv întreaga clasă, oferind un model de relaționare empatică, toleranță și acceptare”. [9] Elevii au nevoie de un spațiu în care se simt în siguranță emoțional, unde își pot exprima liber gândurile și trăirile fără teamă de ridiculizare.

Astfel, lecțiile integrate devin nu doar spații cognitive, ci și spații emoționale, în care se modelează comportamente, atitudini și valori esențiale pentru viața socială.

Lecțiile integrate reprezintă o formă de organizare a învățării care transcende granițele disciplinare, oferind elevului o perspectivă globală asupra cunoașterii. [8] Prin îmbinarea conținuturilor cognitive cu activități expresive, reflexive sau colaborative, acestea creează contexte autentice pentru explorarea emoțiilor. De exemplu, o lecție care combină literatura, educația civică și desenul poate duce la exprimarea creativă a sentimentelor și la înțelegerea emoțiilor altora. [10]

Exemple de bune practici în stimularea inteligenței emoționale prin lecții integrate:

Exemplul 1: „*Ziua Recunoștinței*” – *lecție integrată de limba română și educație civică*- elevii au compus scrisori de mulțumire pentru colegi sau membri ai familiei, exersând empatia și exprimarea pozitivă.

Exemplul 2: „*Jurnalul emoțiilor*” – *integrarea artei și comunicării*- elevii au realizat desene care exprimă emoții trăite în timpul săptămânii și au discutat în cerc despre experiențele personale.

Abordarea teoretică evidențiază necesitatea imperativă a includerii dezvoltării inteligenței emoționale în procesul educațional primar. Lecțiile integrate reprezintă un context didactic complex și flexibil, capabil să susțină acest demers prin metode și conținuturi adaptate nevoilor afective ale elevilor. Înțelegerea mecanismelor psihopedagogice implicate, a structurii IE și a rolului cadrului didactic oferă o bază solidă pentru intervenții educaționale eficiente și coerente.

Bibliografie:

1. Goleman, D. (2008). Inteligența emoțională. Curtea Veche Publishing.
2. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books.
3. Joița, E. (2010). Formarea gândirii reflexive și a inteligenței emoționale. Editura Didactică și Pedagogică, p. 34.
4. Păun, E. (2017). Școala – o instituție organizațională. Editura Polirom.
5. Stan, E. (2015). Didactica disciplinei: dezvoltare personală. Editura Polirom.
6. European Council (2018). *Key Competences for Lifelong Learning*.
7. Ministerul Educației (2020). *Programa școlară pentru disciplina Dezvoltare personală, clasele I-IV*.
8. Cucoș, C. (2014). *Pedagogie*. Polirom, p. 203.
9. Pânișoară, I.O. & Pânișoară, G. (2019). *Inteligența emoțională și succesul în învățare*. Editura Polirom.
10. Gherasim-Proca, O. (2019). *Educația incluzivă și valorile sociale*. Editura Institutul European, p. 77.

METODE ȘI TEHNICI INTERACTIVE DE GRUP

Prof. înv. primar Ionela Omete
Școala Gimnazială Nr. 7 Giurgiu

"Visez o școală în care să nu se predea, la drept vorbind, nimic. Să trăiești liniștit și cuviincios, într-o margine de cetate, iar oamenii tineri, câțiva dintre oamenii tineri ai lumii, să vină acolo pentru a se elibera de tirania profesoratului. Căci totul și toți le dau lecții. Totul trebuie învățat din afară și pe dinafară, iar singurul lucru care le e îngăduit din când în când e să pună întrebări. Dar nu vedeți că au și ei de spus ceva? de mărturisit ceva? Și nu vedeți că noi nu avem întotdeauna ce să le spunem? Suntem doar mijlocitori între ei și ei înșiși... Dar nici asta nu trebuie să le fie spus"(Constantin Noica-).

Școala nu reprezintă doar o instituție unde copiii și tinerii vin să primească informații ci un loc unde trebuie să învețe toți cei care lucrează. Dascălul va oferi mai degrabă experiențe de învățare, trăiri emoționale intense despre miracolul descoperirilor. Se reconsideră astfel rolul dascălului, acesta devenind "antrenor". Noul dascăl-antrenor are misiunea de a stimula dorința de învățare, adică de a face din știință o enigmă și de a cultiva enigma cu bună știință, dezideratul fiind să-l înveți pe elev să învețe. Învățarea devine astfel un proiect personal al elevului asistat de către dascălul-antrenor (organizator, animator, manager) al situațiilor de învățare eficientă, iar școala un ansamblu de ateliere diversificate.

E vremea "inteligențelor multiple" și a "dezvoltării gândirii critice". Succesul este garantat de abilitatea dascălului de a crea, de a promova situații educaționale, care să conducă la învățare eficientă, la dezvoltarea gândirii critice a elevilor. Noile finalități impun o nouă viziune în proiectarea didactică, noi demersuri didactice, noi strategii, noi metode.

A gândi critic înseamnă:

- a deține cunoștințe valoroase și utile și a avea convingeri și credințe întemeiate pe acestea;
- a-ți forma opinii independente și a accepta ca ele să fie supuse evaluării (criticii);
- a supune propriile idei și ideile altora unui scepticism constructiv;
- a construi argumente suficiente care să confere consistență propriilor opinii;
- a manifesta toleranță, flexibilitate și respect;
- a învăța cum să gândești eficient evaluând și testând mai multe soluții.

Dacă elevii sunt: receptivi, curioși, gânditori independenți, bine informați, activi mintal, vorbitori buni, profunzi, conștienți de valoarea lor, creativi, pasionați pentru nou și soluții noi, înseamnă că au șanse să devină gânditori critici.

. Implicarea activă a elevilor în procesul de învățare trebuie promovată permanent deoarece este un element esențial al gândirii critice. Gândirea se desfășoară cel mai bine într-o atmosferă lipsită de riscuri, în care ideile sunt respectate. De aceea învățătorul va trebui să demonstreze că și ideile „tâmpite” fac parte din procesul de gândire, iar ridiculizarea ideilor nu va fi tolerată, deoarece aceasta sufocă gândirea prin inducerea unui sentiment de risc personal. Respectarea de către învățător a ideilor și convingerilor elevilor, îl determină pe elev să aibă mai mult respect pentru propria lor gândire și față de procesul de învățământ în care este implicat. Trebuie acordată încredere în capacitatea fiecărui elev de a gândi critic.

Este esențial să le comunicăm elevilor că opinia lor are valoare, nu numai reproducerea orală sau scrisă a ceea ce s-a predat, că gândirea lor critică este apreciată, iar opiniile lor contribuie la o mai bună înțelegere a concluziilor discutate. Pe măsură ce își dezvoltă capacitatea de a gândi critic elevilor le sporește capacitatea de exprimare orală, scrisă, coerentă și convingătoare a gândurilor,

autonomia în gândire (respect pentru ideile lor și a altora), logică, găsirea și acceptarea alternativelor, formularea de judecăți și practicarea unei gândiri constructive.

În concluzie, *a gândi critic înseamnă*: -a fi curios; -a pune întrebări și a căuta sistematic răspunsuri; -a stabili cauze și implicații; -a cultiva un scepticism politic; -a găsi alternative; -a întreba „ce ar fi dacă?”; -a ține seama de argumentele celorlalți, a le analiza logică; -a realiza asocieri între ceea ce a fost învățat și propriile experiențe; -a analiza cauzele și efectele, a imagina soluții.

Gândirea critică formează cetățeni veritabili pentru o societate deschisă, cetățeni cooperanți, capabili de a conduce, manifestă toleranță pentru persoanele care provin din orice mediu dar să dea dovadă de inițiative individuale, ghidate de principii, dar capabili să găsească soluții care să se adapteze realității în plină schimbare. Gândirea eficientă se dezvoltă prin munca în colaborare ceea ce înseamnă lucrul în perechi, pe grupe. Munca în colaborare este eficientă dacă are loc trecerea de la respectul față de ideile altora la încredere în sine, trecerea de la concret la abstract, de la gândirea intuitivă bazată pe exprimarea unor opinii fără a reflecta asupra lor, la gândirea logică care susține anumite concluzii bazate pe premise, abordarea lucrurilor din mai multe perspective. Școala este o componentă a vieții sociale cu o influență determinantă asupra celorlalte dimensiuni și forme ale activității umane. Procesul învățării moderne nu poate face abstracție de valorificarea tuturor dimensiunilor și laturilor personalității viitorilor adulți. Este vremea „inteligențelor multiple” și a „gândirii critice”, a alternativelor. Pe lângă implicarea în citirea textelor, aceste metode solicită elevii și la comunicare, întrucât fiecare dorește să comunice, crescând astfel motivarea învățării. Lucrul în echipă dezvoltă atitudinea de toleranță față de ceilalți, răspunsurile nu sunt ridiculizate, ci, prin argumentele celorlalți, cel care a emis o soluție greșită își schimbă opinia, preluând-o pe cea corectă. Fiecare membru are respect pentru colegii din clasă și pentru opiniile acestora. Sunt eliminate motivele de stres, emoțiile scad, se atenuează.

În abundența informațională cu care societatea actuală se confruntă, sistemul educațional are dificilul rol de a forma personalități care să știe să discearnă informația prețioasă de cea excedentară, de a extrage esențialul din general. În societățile moderne, cunoașterea e echivalentă cu știința și e importantă în sine. Oamenii caută căile optime pentru a dobândi „cunoaștere”, „știință” din cât mai multe domenii, considerând că astfel vor fi recunoscuți drept persoane educate. Într-o societate postmodernistă, cunoașterea trebuie să fie funcțională, utilă; înveți nu doar pentru „a ști” și a stoca o serie de informații din diferite domenii, pentru a demonstra cât de „educat ești”, cât înveți pentru „a face”, pentru „a folosi” ceea ce știi, pentru „a aplica” ceea ce ai acumulat, în folosul tău și al celorlalți. A ști ce să faci cu ceea ce ai învățat este dezideratul major al educației postmoderniste.

Educatorii sunt aceia care ușurează cunoașterea și participă la construirea cunoașterii. *Cunoașterea* se realizează pentru că este utilă. Relațiile educator-educat sunt deschise, bazate pe sprijin reciproc, pe dialog constructiv și pe cooperare. Această viziune promovează colaborări strânse ale școlii cu comunitatea educativă presupunând reîntoarcerea elevilor către lume, promovând investigațiile, interogațiile, discuțiile. Se renunță la control, punându-se accent pe proces. Profesorul este animator, moderator.

Activismul elevului implicat de strategiile folosite de către cadrul didactic în desfășurarea activității de predare-învățare se constituie ca un imperativ al orientării postmoderniste în educație. Școala postmodernistă trebuie să știe cum să motiveze pe elev să învețe și cum să faciliteze procesul învățării, organizând și dezvoltând strategii de lucru interactive, punând accentul pe utilitatea cunoștințelor și pe necesitatea însușirii lor pentru a se descurca în viață. Agenții educaționali trebuie să fie interesați de ceea ce-și doresc elevii să învețe și de ceea ce pot să facă cu aceste cunoștințe. Rolul profesorului este nu de a îndopa elevii cu diverse cunoștințe, ci de a le arăta ce au de făcut cu acestea.

Metodele de învățământ reprezintă căile folosite în școală de către profesor în a-i sprijini pe elevi să descopere viața, natura, lumea, lucrurile, știința. *“Calitatea pedagogică a metodei didactice presupune transformarea acesteia dintr-o cale de cunoaștere propusă de profesor într-o cale de învățare realizată efectiv de preșcolar, elev, student, în cadrul instruirii formale și nonformale, cu deschideri spre educația permanentă”* (Sorin Cristea-22). Metodologia diversificată, îmbinarea dintre activitățile de cooperare, de învățare în grup, cu activitățile de muncă independentă reprezintă o cerință primordială în educația postmodernistă. Specific *metodelor interactive de grup* este faptul că ele

promovează interacțiunea dintre mințile participanților, dintre personalitățile lor, ducând la o învățare mai activă și cu rezultate evidente.

Copilul este un proiect “aruncat” în lume, aflat într-o stare de “facere”, pentru ca apoi, devenit adult, să se formeze continuu de-a lungul vieții. *”Fenelon compară creierul copilului cu o lumânare aprinsă expusă în bătaia vântului care determină tremurul acestei mici flăcări”*. Spiritul contemporan trebuie să facă față unor mari sfidări: explozia informațională, stresul accelerarea ritmului vieții, creșterea gradului de incertitudine. Aceste argumente duc la o *nouă ecologie educativă*, care presupune dezvoltarea unei gândiri de tip holistic, a unor competențe de procesare informațională, dezvoltarea memoriei vii. Rolul învățătorului în procesul de modelare a omului este poate cel mai important. Punând-și elevii în situații variate de instruire, el transformă școala *”într-un templu și un laborator”*(M. Eliade).

Învățarea activă înseamnă, conform dicționarului, procesul de învățare calibrat pe interesele /nivelul de înțelegere /nivelul de dezvoltare al participanților la proces. În cadrul învățării active, se pun bazele unor *comportamente*, de altfel observabile:

- comportamente ce denotă participarea* (elevul e activ, răspunde la întrebări, ia parte la activități);
- gândirea creativă* (elevul are propriile sale sugestii, propune noi interpretări);
- învățarea aplicată* (elevul devine capabil să aplice o strategie de învățare într-o anumită instanță de învățare);
- construirea cunoștințelor* (în loc să fie pasiv, elevul îndeplinește sarcini care îl vor conduce la înțelegere).

Printre metodele care activează predarea-învățarea sunt și cele prin care elevii lucrează productiv unii cu alții, își dezvoltă abilități de colaborare și ajutor reciproc. Ele pot avea un impact extraordinar asupra elevilor datorită denumirilor foarte ușor de reținut, caracterului ludic și oferind alternative de învățare cu “priză” la copii.

Un învățător care folosește metode interactive ar trebui să fie:

- un sfătuitoare care își ajută elevii în rezolvarea problemelor, îi motivează să își prezinte propriul punct de vedere;
- un animator care inițiază metode și le explică elevilor, pregătește materiale didactice și prezintă scopurile învățării;
- un observator și un ascultător care observă elevii în timpul activității și îi poate aprecia corect ;
- un participant la învățare care nu are impresia că este perfect și învață toată viața;
- un partener care poate modifica scenariul lecției dacă o cere clasa; de aceea învățător –elev sunt responsabili de rezultatele muncii în comun.

Metodele interactive de joc creează deprinderi, facilitează învățare în ritm propriu, stimulează cooperarea și nu competiția, sunt atractive, pot fi abordate din punctul de vedere a diferitelor stiluri de învățare. Alternativa Step by Step oferă cadrul educațional optim pentru realizarea acestora deoarece: -amenajarea spațiului permite lucrul pe grupe mici, în perechi, și individual; -momentul Întâlnirii de dimineață conduce elevii spre reactualizarea, consolidarea și fixarea corectă a cunoștințelor; -lecțiile desfășurate pe centre de interes dau libertate elevilor să-și înceapă ziua cu ce le place, să depună efort conștient și responsabil pentru o învățare activă;- evaluarea la scaunul Autorului permite exprimarea opiniilor atât în legătură cu propriile lucrări cât și cu cele făcute de colegii lor. Are la baza 2 principii: -cantitatea determină calitatea și amânarea evaluării, judecării ideilor celorlalți.

Receptarea mesajelor și a informațiilor se face prin comunicare elev–elev sau învățător-elev, ceea ce contribuie la *învățarea de tip activ*. O atenție deosebită trebuie acordată stabilirii regulilor de lucru în grup și apoi utilizării unor acțiuni specifice, cum ar fi :

- momentul de activizare numit „spargerea gheții”;
- vizualizarea ca mijloc de receptare a cunoștințelor în mod logic, plăcut, relaxant, ce duce la stabilirea de conexiuni multiple, conexiuni care devin baza unei învățări mai trainice- *metoda predictivă*, *jurnalul dublu*, *ciorchinele* sunt câteva metode prin care se pot realiza vizualizări (prin aceasta elevii pot să-și pună în evidență inteligența și imaginația, iar învățătorul poate să facă o evaluare a elevilor prin prisma teoriei inteligențelor multiple a lui Gardner);

-valorificarea experienței de viață a elevilor în cadrul activităților desfășurate.

Prin *metoda predării învățării reciproce* elevii sunt puși în situația de a fi ei înșiși profesori și de a explica colegilor rezolvarea unei probleme. Astfel copiii sunt împărțiți pe grupe de câte patru, în care fiecare are un rol bine definit: unul este *rezumator* –cel care face un scurt rezumat al textului citit, unul este *întrebătorul* grupului –cel care pune întrebări clarificatoare (unde se petrece acțiunea, de ce personajul a reacționat așa, ce sentimente îl stăpâneau pe..., ce înseamnă...), altul este *clarificatorul* – el trebuie să aibă o viziune de ansamblu și să încerce să răspundă întrebărilor grupului, iar cel de-al patrulea copil este *prezicătorul* –cel care își va imagina, în colaborare însă cu ceilalți care va fi cursul evenimentelor. Metoda este foarte potrivită pentru studierea textelor literare sau științifice. Elevii aceleiași grupe vor colabora în înțelegerea textului și rezolvarea sarcinilor de lucru, urmând ca frontal să se concluzioneze soluțiile. Grupele pot avea texte diferite pe aceeași temă, sau pot avea fragmente ale aceluiași text. Ei pot lucra pe fișe diferite, urmând ca în completarea lor să existe o strânsă colaborare, sau pot lucra pe o singură fișă, pe care fiecare să aibă o sarcină precisă.

Avantajele acestei metode de lucru sunt indiscutabile: stimulează și motivează, ajută elevii în învățarea metodelor și tehnicilor de lucru cu textul, tehnici de muncă intelectuală pe care le poate folosi apoi și în mod independent, dezvoltă capacitatea de exprimare, atenția, gândirea cu operațiile ei și capacitatea de ascultare activă, stimulează capacitatea de concentrare asupra textului de citit și priceperea de a selecționa esențialul.

Explozia stelară

Se scrie problema în centrul unei steluțe cu 5 colțuri. În vârful fiecărui colț al steluței se scriu întrebări de tipul: ce? cine? unde? de ce? când? Se împarte clasa în grupuri; -se lucrează la nivelul grupurilor pentru elaborarea unei liste cu întrebări multe și diverse; -se comunică întregii clase rezultatele muncii de grup. Lista de întrebări inițiale poate genera altele, neașteptate; Opțional, se poate proceda și la elaborarea de răspunsuri.

Avantaje:

- ușor de aplicat oricărei vârste și unei palete largi de domenii;
- este în același timp o modalitate de relaxare și o sursă de noi descoperiri;
- obținerea a cât mai multe întrebări duce la cât mai multe conexiuni între concepte.

Metoda cadranelor

-Împărțirea tablei în 4 părți egale; -Se propune câte un criteriu pentru fiecare cadran obținut; -Se citește textul; -Se formulează răspunsuri scurte pentru fiecare cadran; -Se evaluează rezultatele. Este o modalitate de rezumare și sintetizare a unui conținut informațional solicitând participarea și implicarea elevilor în înțelegerea acestuia.

Avantaj: stimulează atenția și gândirea; scoate în evidență modul propriu de înțelegere; conduce la sintetizare/esențializare elevii își stabilesc sarcini trans și croscurriculare, diversificate și de complexitate crescută.

Cvintetul este o poezie cu cinci versuri, cu ajutorul căreia se sintetizează și condensează informațiile, incluzându-se și reflecții ale elevilor, care pot lucra individual în perechi sau în grup. Alcătuirea unui cvintet favorizează reflecția personală și colectivă rapidă, esențializarea cunoștințelor, manifestarea creativității etc. El are următoarea structură algoritmică:

1. Primul vers conține un singur cuvânt cheie, de obicei un substantiv (subiectul poeziei) care va fi explicat în versurile următoare.
2. Al doilea vers este format din două cuvinte, de obicei adjective care descriu subiectul poeziei.
3. Al treilea vers este format din trei cuvinte, de obicei verbe la gerunziu care exprimă acțiuni.
4. Al patrulea vers este format din patru cuvinte care exprimă sentimentele autorului față de subiectul abordat.
5. Al cincilea vers este format dintr-un cuvânt, care exprimă esența subiectului.

Activitățile de acest gen îi dinamizează în mod deosebit pe elevi, aceștia având posibilitatea de a-și exprima responsabil unele idei sau convingeri. Gândirea critică presupune flexibilitate în gândire, schimbarea poziției inițiale dacă este susținută de argumente convingătoare. Prin utilizarea unor asemenea tehnici se realizează o implicare efectivă, activă a elevilor în procesul de

învățare. Aceștia devin conștienți de propria lor gândire, își activează vocabularul, iar interesul și motivația vor fi asigurate pe tot parcursul activității.

Brainstormingul—stimulează creativitatea, provoacă și solicită participarea activă a elevilor, dezvoltă capacitatea de a trăi anumite situații, de a le analiza, de a lua decizii, optimizează dezvoltarea relațiilor interpersonale. Un principiu al brainstormingului este: cantitatea generează calitatea. Conform acestui principiu, pentru a ajunge la idei viabile și inedite este necesară o productivitate creativă cât mai mare.

Știu /vreau să știu/ am învățat

Se formează 3 grupe ce corespund celor 3 rubrici ale tabelului: a) ceea ce știm/credem că știm; b) ceea ce vrem să știm; c) ceea ce am învățat. Elevii fac o listă cu: a) ce știu deja despre o anumită temă; b) întrebări care evidențiază nevoile de învățare legate de temă; -Se citește textul; -Se revine asupra întrebărilor (coloana a II-a) și elevii fac o listă cu: c) răspunsurile la întrebările din coloana I, scriindu-le în coloana a III-a; -Compararea a ceea ce știau înainte de lectură cu ceea ce au dorit să afle și au aflat ; -Discuția finală va conține mesajul central.

Discuția are semnificația unui schimb reciproc și organizat de informații și idei, de impresii și păreri. Asigură crearea unei atmosfere de deschidere, facilitează intercomunicarea și acceptarea punctelor de vedere diferite, statornicirea unui climat democratic la nivelul clasei. Prin discuție se exersează abilitățile de ascultare activă și de respectare a regulilor de dialog. Desigur, există reguli care se respectă și care vor fi cunoscute de elevi. Moderatorul discuției are grijă să orienteze cu subtilitate răspunsurile copiilor, să lanseze întrebări care să provoace continuarea discuției. Ex : „ De ce credeți că...? ”, „De ce s-a întâmplat asta ? ”, „Se putea întâmpla și altfel? Cum ? ”, „Ce ai fi făcut tu într-o astfel de situație? ”, „Ce crezi că a simțit personajul? ”. Aceste întrebări îi ajută pe elevi să aprofundeze problema pusă în discuție, să-și clarifice perspectiva asupra cazului, să înțeleagă cauzele și efectele, să deplaseze accentul spre căutarea motivelor, să realizeze că acțiunile sunt de fapt rezultatul unei alegeri. De asemenea, elevii sunt învățați să devină capabili de a exprima empatic, iar unele întrebări stimulează dezvoltarea morală a acestora.

Metoda R. A. I. "Răspunde-Aruncă- Interoghează"

-Este o metodă de fixare și sistematizare a cunoștințelor, dar și de verificare.

-Are la bază stimularea și dezvoltarea capacităților copiilor de a comunica (prin întrebări și răspunsuri) ceea ce au învățat.

-Urmărește realizarea feed-back-ului printr-un joc de aruncare a unei mingi ușoare. Copilul care aruncă mingea trebuie să formuleze o întrebare din cunoștințele însușite, copilului care o prinde. Cel care prinde mingea răspunde la întrebare, apoi o aruncă mai departe altui coleg, punând o nouă întrebare. Copilul care nu știe răspunsul iese din joc, la fel ca și cel care este descoperit că nu cunoaște răspunsul la propria întrebare.

Diamantul este un instrument de reflecție rapidă și eficientă prin care se rezumă și se sintetizează informațiile și cunoștințele despre o temă, un subiect. Este totodată un instrument de evaluare a înțelegerii și de exprimare a creativității elevilor.

Ciorchinele

Este o metodă antrenantă care dă posibilitatea fiecărui elev să participe individual, în perechi sau în grup. Solicită gândirea copiilor, deoarece ei trebuie să treacă în revistă toate cunoștințele lor în legătură cu un termen –nucleu, reprezentativ pentru lecție, în jurul căruia se leagă toate cunoștințele lor. Se scrie un cuvânt/tema în mijlocul tablei; -Se cere elevilor să noteze toate ideile/sintagmele care le vin în minte legate de cuvânt/tema și se trasează linii între acestea și cuvântul/tema inițială;

Avantaj: -nu se critică ideile propuse; -poate fi utilizată ca metodă liberă sau cu indicare prealabilă a categoriilor de informații așteptate de la elevi Ciorchinele este o metodă de brainstorming neliniară, care se poate aplica în etapa de evocare sau reflecție, în realizarea sensului și evaluare.

În evocare: -se poate utiliza un ciorchine înaintea scrierii unei compuneri (planul); -se pot verifica toate cunoștințele elevilor, bazându-ne pe experiența lor de viață sau pe alte surse de informații decât cele de la școală în legătură cu tema ce urmează a fi lucrată (evaluare anterioară); -se pot verifica cunoștințele acumulate în cadrul altor centre și din experiența de viață personală; -în verificarea

semnelor de punctuație și a ortogramelor etc.; -dezbaterea și scrierea unui ciorchine pentru a demonstra înțelegerea titlului unei lecții; -când facem evaluarea unei unități de învățare, elevii pot trece într-un ciorchine toate informațiile, urmând apoi compararea și dezbaterea lor între grupe.

În *realizarea sensului*: o dată cu citirea textului, elevii pot trece informațiile într-un ciorchine (ce descoperă pe rând în text: loc, timp, personaje, informații, mesaje, idei etc.) despre care ar dori lămuriri sau ar vrea să discute etc.

În *reflecție*: -ideile principale din text;-sistematizarea și sintetizarea cunoștințelor din lecție care vor deveni un suport mult mai ușor de reținut pentru lecție; -consolidarea semnelor de punctuație, grupurilor de litere întâlnite în lecție; -gruparea mesajelor, concluziilor, soluțiilor, convingerilor, părerilor.

Vorbesc aici bineînțeles de utilizarea acestei metode în cadrul unei lecții specifice pentru utilizare metodelor R.W.C.T. (cu momentele evocare, realizarea sensului, reflecție, evaluare și eventual extindere) dar la fel de bine putem utiliza această metodă și în cadrul unei lecții tradiționale. Îmbinarea cititului cu scrisul, comunicarea cu desenul în gândirea critică fac din activitate un joc în care elevilor le place să se implice. Este o metodă care place elevilor și care le cere orientare în pagină, le formează gustul estetic, elevii fiind preocupați nu numai de ceea ce scriu, ci și de felul în care scriu.

Cubul -Se anunță tema pusă în discuție;-Se împarte clasa în 6 grupuri; Prezentarea unui cub din carton cu fețele divers colorate; -Pe fețele cubului sunt notate cuvintele: a) ”descrie”; b) ”compară”; c) ”asociază”; d) ”analizează”; e) ”aplică”; f) ”argumentează”; -Se atribuie rolurile membrilor fiecărui grup:

-”cititorul”-rostogolește cubul și anunță grupului cerința înscrisă pe fața de deasupra;

-”ascultatorul activ”/”cercetașul” repetă sarcina, o reformulează pentru a fi înțeleasă de fiecare membru, adresează întrebări învățatorului;

-”interogatorul”solicită idei legate de modul de rezolvare a sarcinii de la membrii grupului;

-”rezumatorul”va fi ”raportorul”grupului, va trage concluziile, le va nota și le va comunica întregii clase;

-” raportorul” grupului va prezenta întregii clase modul în care grupul său a rezolvat cerința; -se aduc lămuriri, completări de către învățatorul ”consultant”/”participant”/ ”observator”.

Avantaje-permite diferențierea sarcinilor de învățare; -stimulează gândirea logică; -sporește eficiența învățării (elevii învață unii de la alții).

Diagrama Venn

Este formată din două sau mai multe cercuri care se suprapun parțial. În intersecția cercurilor se notează asemănările, iar în spațiile rămase libere din cercuri se notează deosebirile dintre aspecte, idei sau concepte.

Linia valorilor

Este o tehnică prin care fiecare elev își exprimă o opinie față de o problemă și situează aceasta opinie în cadrul grupului.

Energizer

Sunt activități care pot fi folosite la „Întâlnirea de dimineață” ca activități de grup sau în orice moment al lecției pentru a înviora elevii printr-un exercițiu plăcut și util.

Blazonul

Această metodă poate să fie considerată ca un corolar al unei lecții sau unități de învățare.

Graffiti Este o tehnică de organizare grafică a cunoștințelor. Etape:

- Comunicarea sarcinii
- Schimbarea foilor între grupuri
- Completarea foi cu idei în celălalt grup
- Returnarea foilor către grupurile inițiale
- Analiza și sintetizarea ideilor în grupuri
- Afișarea posterelor și prezentarea lor

Avantaje: posibilitatea de a citi răspunsurile colegilor, de a răspunde, de a compara răspunsurile, de a face unele completări sau corectări.

Harta poveștii este o metoda prin care elevii trebuie să stabilească și să descopere într-un text narativ următoarele: autorul, locul, timpul, personajele, intriga, evenimentele, soluții, concluzii, morala.

Scheletul de recenzie este o tehnică relativ simplă de rezumare a unui conținut de idei ce presupune abilitarea elevilor pentru a dobândi un algoritm sau o formulă a realizării unui rezumat. Metoda cuprinde cerințe șablon, dar soluționarea lor cere adaptarea elevilor la fiecare text în parte, în funcție de conținuturi.

Predicțiile în perechi

De exemplu, o lecție de literatură pentru copii, la clasa a IV a, în care se va citi piesa de teatru pentru copii „Înșir’te Mărgărite”, elevii vor fi întrebați dacă au citit piesa. Dacă da, atunci, vor tăcea, iar ceilalți vor fi grupați în perechi, cu o foaie de hârtie și un creion. Apoi, li se va da o listă de cuvinte care se referă la personaje, la locul unde se petrece acțiunea și la acțiunea propriu-zisă. După ce vor asculta lista, vor discuta cu partenerul și își vor imagina despre ce va fi vorba. Lista va fi următoarea: împăratul, nunți, Zmeul, Făt-Frumos, luptă, Ileana Cosânzeana, victorie. Copiii vor avea 5 minute de discuții și pentru a-și nota predicțiile, ca să și le poată aminti mai târziu, când se va citi textul. Această activitate predictivă poate fi făcută o singură dată, la început, sau poate fi repetată în decursul lecturii, permițându-le elevilor să-și modifice predicțiile pe măsură ce citesc.

Turul galeriei -Se comunică sarcina de lucru; -Se formează grupurile; -Elevii lucrează în grup, pe o foaie de format mare (afiș)-produsul poate fi un desen/o caricatură/o schemă/scurte propoziții; -Elevii prezintă în fața clasei afișul, explicând semnificația și răspund întrebărilor puse de colegi; -Se expun afișele pe pereți, acolo unde dorește fiecare echipă; -Lângă fiecare afiș se lipește câte o foaie goală; -Se cere grupurilor să facă un tur, cu oprire în fața fiecărui afiș și să noteze pe foaia albă anexată comentariile, sugestiile, întrebările lor; -Fiecare grup va citi comentariile făcute de celelalte grupe și va răspunde la întrebările scrise de acestea pe foile albe.

Avantaj: -elevii oferă și primesc feed-back referitor la munca lor; -șansa de a compara produsul muncii cu al altor echipe și de a lucra în mod organizat și productiv.

Specific metodelor interactive de grup este faptul că ele promovează interacțiunea dintre mințile participanților, dintre personalitățile lor, ducând la o învățare mai activă și cu rezultate evidente. Acest tip de interactivitate determină “identificarea subiectului cu situația de învățare în care acesta este antrenat”, ceea ce duce la transformarea elevului în stăpânul propriei formări. Interactivitatea presupune atât *cooperarea*, cât și *competiția*, ambele implicând un anumit grad de interacțiune.

Acestea sunt numai câteva dintre metodele interactive de lucru în echipă. Fiecare dintre ele înregistrează avantaje și dezavantaje, important fiind însă momentul ales pentru desfășurarea lor. Pedagogul este acela care are puterea decizională și capacitatea de a alege ceea ce știe că se poate desfășura în propriul colectiv de elevi. Important este însă ca dascălul să fie acela care mereu va căuta soluții la problemele instructiv-educative ce apar. Cercetările în domeniu au arătat că învățarea este optimizată atunci când se bazează pe cunoaștere și experiențe anterioare ale elevilor care permit acestora să lege ceea ce știu deja de noile informații care trebuie învățate.

În teoria și practica didactică contemporană, problematica instuirii interactive cunoaște abordări științifice noi, complexe, interdisciplinare, susținute de argumente ce susțin participarea activă și reflexivă a elevilor în procesele învățării și evaluării. Ea “*reprezintă un tip superior de instruire, care se bazează pe activizarea subiecților instruirii, pe implicarea și participarea lor activă și deplină în procesul propriei formări, precum și pe instaurarea de interacțiuni, schimburi intelectuale și verbale, schimburi de idei, confruntare de opinii, argumente etc. între aceștia*” (Mușata Bocoș, 2002, p. 8-22). Ioan Cerghit afirma: “*pedagogia modernă consideră că rutina excesivă, conservatorismul(...)aduc mari prejudicii învățământului. În fond creația, în materie de metodologie, înseamnă o neconținută căutare, reînnoire și îmbunătățire a condițiilor de muncă în instituțiile școlare.*”

Elevul trebuie să învețe cum să învețe și să devină într-o lume în continuă devenire. Deci va trebui să învețe în mod critic, pentru a da sens, în mod creator și productiv, acelor elemente din universul informațional. Elevul devine centrul clasei, revenindu-i un rol activ în învățare, iar dascălul devine un conducător care acționează abil și discret în organizarea clasei, în alegerea tehnicilor și a instrumentelor necesare învățării. Utilizând metode de dezvoltare a gândirii critice îi ajutam pe elevi să-

și asume responsabilitatea față de propria învățare, să-și formeze opinii, argumente, să înțeleagă logica argumentelor, să sintetizeze idei din surse diferite, să respecte opiniile altora, să lucreze în colaborare cu alții. Un mod simplu de a face din elevi parteneri în procesul de evaluare este să-i faci să fie conștienți de ce înseamnă lucrul bine făcut. Aceasta se realizează mai ușor făcând explicite criteriile de notare.

”Este imposibil ca elevii să învețe ceva cât timp gândurile lor sunt robite și tulburate de vreo patimă. Întrețineți-i deci într-o stare de spirit plăcută , dacă vreți să vă primească învățăturile. Este tot atât de imposibil să imprimi un caracter frumos și armonios într-un suflet care tremură, pe cât este de greu să tragi linii frumoase și drepte pe o hârtie care se mișcă.”
(John Locke- “Some Thoughts Concerning Education”-22).

BIBLIOGRAFIE

- Bratu, Gabriela – coordonator al ghidului *Aplicații ale metodelor de gândire critică la învățământul primar*, Ed. Humanitas Educațional
- Kate, Burke Walsh (1999): *Predarea orientată după necesitățile copilului- vârsta 6-7 ani*, Iași, C.E. D. P. Step by Step
- Kate, Burke Walsh (1999): *Crearea claselor orientate după necesitățile copiilor de 8, 9, 10 ani*, Iași, C.E.D.P. Step by Step
- Nuța, Silvia(2002): *Metodica predării limbii române în clasele primare*, București, Ed. Aramis vol .I si vol. II
- Ulrich, Cătălina(2000): *Managementul clasei-Învățarea prin Cooperare*, București, Editura Corint
- Ursula, Șchiopu (1970): *Probleme psihologice ale jocului și distracțiilor*, E.D.P.
- Vernon, Ann (2004): *Consilierea în școală. Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional emotivă și comportamentală. Clasele I-IV*, Cluj Napoca, Editura Asociația de Științe Cognitive din România
- Vrașmaș, Traian (2004): *Școala și educația pentru toți*, București, Editura Miniped
- www.didactic.ro.

METODE DE ÎNVĂȚARE CENTRATE PE ELEV APPLICATE LA ORELE DE MATEMATICĂ

Rezumat. Lucrarea prezintă metodele de învățare centrată pe elev utilizate în cadrul orelor de matematică. Este prezentată metoda brainstorming precum și un exemplu de aplicare la clasă la o oră de geometrie.

Învățarea centrată pe elev reprezintă o abordare care presupune un stil de învățare activ și integrarea programelor de învățare în funcție de ritmul propriu de învățare al elevului. Elevul trebuie să fie implicat și responsabil pentru progresele pe care le face în ceea ce privește propria lui educație.

Pentru a avea cu adevărat elevul în centrul activității instructiv-educative, profesorul îndeplinește roluri cu mult mai nuanțate decât în școala tradițională. În abordarea centrată pe elev, succesul la clasă depinde de competențele cadrului didactic de a crea oportunitățile optime de învățare pentru fiecare elev. Astfel, în funcție de context, profesorul acționează mereu, dar adecvat și adaptat nevoilor grupului.

Avantajele învățării centrate pe elev sunt:

- Creșterea motivației elevilor, deoarece aceștia sunt conștienți că pot influența procesul de învățare;
- Eficacitate mai mare a învățării și a aplicării celor învățate, deoarece aceste abordări folosesc învățarea activă;
- Învățarea capătă sens, deoarece a stăpâni materia înseamnă a o înțelege;
- Posibilitate mai mare de includere - poate fi adaptată în funcție de potențialul fiecărui elev, de capacitățile diferite de învățare, de contextele de învățare specifice.

Metodele de învățare centrată pe elev fac lecțiile interesante, sprijină elevii în înțelegerea conținuturilor pe care să fie capabili să le aplice în viața reală.

Printre metodele care activează predarea-învățarea sunt și cele prin care elevii lucrează productiv unii cu alții, își dezvoltă abilități de colaborare și ajutor reciproc. Ele pot avea un impact extraordinar asupra elevilor datorită denumirilor, caracterului ludic și oferă alternative de învățare cu „priză” la elevi.

În vederea dezvoltării gândirii critice la elevi, trebuie să utilizăm, cu precădere unele strategii activ-participative, creative. Acestea nu trebuie rupte de cele tradiționale, ele marcând un nivel superior în spirala modernizării strategiilor didactice.

Dintre metodele moderne specifice învățării active care pot fi aplicate cu succes și la orele de matematică fac parte: **brainstormingul, metoda problematizării, metoda mozaicului, metoda cubului, turul galeriei, ciorchinele.**

Vom prezent metoda brainstorming precum și un exemplu de aplicare la clasă la o oră de geometrie. **Brainstormingul** este o metodă care ajută la crearea unor idei și concepte creative și inovatoare.

Pentru un brainstorming eficient, inhibițiile și criticile suspendate vor fi puse de-o parte. Astfel exprimarea va deveni liberă și participanții la un proces de brainstorming își vor spune ideile și părerile fără teama de a fi respinși sau criticați. Se expune un concept, o idee sau o problemă și fiecare își spune părerea despre cele expuse și absolut tot ceea ce le trece prin minte, inclusiv idei comice sau inaplicabile.

O sesiune de brainstorming bine dirijată dă fiecăruia ocazia de a participa la dezbateri și se poate dovedi o acțiune foarte constructivă.

Etapale unui brainstorming eficient sunt următoarele:

- *deschiderea sesiunii de brainstorming* în care se prezintă scopul acesteia și se discută tehnicile și regulile de bază care vor fi utilizate;
- *perioada de acomodare* durează 5-10 minute și are ca obiectiv introducerea grupului în atmosfera brainstormingului, unde participanții sunt stimulați să discute idei generale pentru a putea trece la un nivel superior;
- *partea creativă a brainstormingului* are o durată de 25-30 de minute. Este recomandabil ca în timpul derulării acestei etape, coordonatorul (profesorul) să amintească timpul care a trecut și cât timp a mai rămas, să “prezeze” participanții și în finalul părții creative să mai acorde câte 3-4 minute în plus. În acest interval de timp grupul participant trebuie să fie stimulați să-și spună părerile fără ocolișuri.
- la sfârșitul părții creative coordonatorul brainstormingului *clarifică ideile* care au fost notate și puse în discuție și verifică dacă toată lumea a înțeles punctele dezbătute. Este momentul în care se vor elimina sugestiile prea îndrăznețe și care nu sunt îndeajuns de pertinente. Se face și o evaluare a sesiunii de brainstorming și a contribuției fiecărui participant la derularea sesiunii. Pot fi luate în considerare pentru evaluare: talentele și aptitudinile grupului, repartiția timpului și punctele care au reușit să fie atinse.
- pentru a stabili un *acord obiectiv* cei care au participat la brainstorming își vor spune părerea și vor vota cele mai bune idei. Grupul supus la acțiunea de brainstorming trebuie să stabilească singuri care au fost ideile care s-au pliat cel mai bine pe conceptul dezbătut.

Pe timpul desfășurării brainstormingului participanților nu li se vor cere explicații pentru ideile lor. Aceasta este o greșeală care poate aduce o evaluare prematură a ideilor și o îngreunare a procesului în sine.

Brainstormingul funcționează după principiul: *asigurarea calității prin cantitate și își propune să elimine exact acest neajuns generat de autocritică.*

Se recomandă **7 reguli** pe care elevii le vor respecta în scopul unei ședințe reușite de brainstorming:

1. Nu judecați ideile celorlalți – cea mai importantă regulă.
2. Încurajați ideile nebunești sau exagerate.
3. Căutați cantitate, nu calitate în acest punct.
4. Notați tot.
5. Fiecare elev este la fel de important.
6. Nașteți idei din idei.
7. Nu vă fie frică de exprimare.

Este important de reținut că obiectivul fundamental al metodei brainstorming constă în exprimarea liberă a opiniilor prin eliberarea de orice prejudecăți. De aceea, acceptați toate ideile, chiar trăznite, neobișnuite, absurde, fanteziste, așa cum vin ele în mintea elevilor, indiferent dacă acestea conduc sau nu la rezolvarea problemei. Pentru a determina progresul în învățare al elevilor este necesar să îi antrenați în schimbul de idei; faceți asta astfel încât toți elevii să își exprime opiniile!

Exemplu. Aplicarea metodei brainstorming la rezolvarea unei probleme de geometrie la clasa a VII-a în care se aplică teorema înălțimii, teorema catetei, teorema lui Pitagora și funcțiile trigonometrice.

Etape:

1. *Alegerea sarcinii de lucru. Problema este scrisă pe tablă.*

În triunghiul ABC cu $\angle A = 90^\circ$ și $AD \perp BC$, $D \in BC$ se cunosc $BD = 8$ cm și $BC = 32$ cm. Aflați AB , DC , AD , AC , $m(\hat{B})$ și $m(\hat{C})$.

2. *Solicitarea exprimării într-un mod cât mai rapid, a tuturor ideilor legate de rezolvarea problemei. Sub nici un motiv, nu se vor admite referiri critice.*

Cereți elevilor să propună strategii de rezolvare a problemei. Pot apărea, de exemplu, sugestii legate de realizarea unei figuri cât mai corecte. Lăsați elevii să propună orice metodă le trece prin minte!

3. *Înregistrarea tuturor ideilor în scris (pe tablă). Anunțarea unei pauze pentru așezarea ideilor (de la 15 minute până la o zi).*

Notați toate propunerile elevilor. La sfârșitul orei, puneți elevii să transcrie toate aceste idei și

cereți-le ca pe timpul pauzei, să mai reflecteze asupra lor.

4. *Reluarea ideilor emise pe rând și gruparea lor pe categorii, simboluri, cuvinte cheie, etc.*

Pentru problema analizată, cuvintele-cheie ar putea fi: teoremele învățate la relațiile metrice în triunghiul dreptunghic, precum și funcțiile trigonometrice.

5. *Analiza critică, evaluarea, argumentarea, contraargumentarea ideilor emise anterior. Selectarea ideilor originale sau a celor mai apropiate de soluții fezabile pentru problema supusă atenției.*

Puneți întrebări de tipul: Cine este BD, dar BC pentru triunghiul ABC? Cum putem afla cateta AB? Dar proiecția DC?

6. *Afișarea ideilor rezultate în forme cât mai variate și originale: cuvinte, propoziții, colaje, imagini, desene, etc.*

Ca urmare a discuțiilor avute cu elevii, trebuie să rezulte strategia de rezolvare a problemei. Aceasta poate fi sintetizată sub forma unor indicații de rezolvare de tipul:

- construim triunghiul;
- aplicăm teorema catetei, teorema înălțimii și teorema lui Pitagora;
- aplicăm funcțiile sinus sau cosinus.

BIBLIOGRAFIE

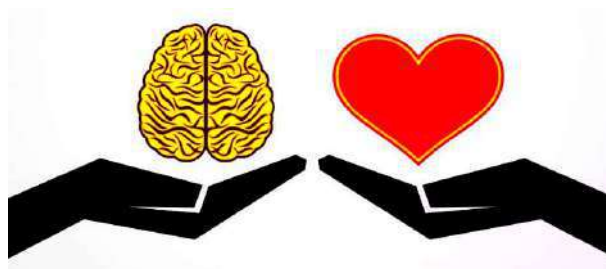
- Dumitru Ion Alexandru – *Dezvoltarea gândirii critice și învățarea eficientă*, Ed. de Vest, Timișoara, 2000
- Sarivan Ligia, coord. – *Predarea interactivă centrată pe elev*, Educația 2000+, București, 2005

Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional

ONEA ELENA ANCUȚA

LICEUL TEORETIC „NICOLAE IORGA”

ORAȘ NEHOIU, JUDEȚUL BUZĂU



Inteligența emoțională este definită ca o abilitate de a percepe cu acuratețe emoțiile existente în sine și în ceilalți, de a utiliza emoțiile pentru a direcționa și facilita gândirea, de a înțelege sensul emoțiilor și de a le putea gestiona și regla – în sine, dar și la ceilalți.

Inteligența emoțională constă din mai multe tipuri de abilități care se împart astfel:

- 1) **Percepția emoțiilor** – implică recunoașterea semnalelor emoționale în expresiile faciale, tonul vocii, gesturi și chiar în artă și muzică. Este fundamentul inteligenței emoționale, permițându-ne să interpretăm corect starea emoțională a celor din jurul nostru și să răspundem adecvat.
- 2) **Utilizarea emoțiilor pentru a facilita gândirea** – se referă la abilitatea emoțiilor de a influența sau orienta procesele noastre cognitive. Emoțiile nu doar colorează experiențele noastre, dar pot juca un rol crucial în luarea deciziilor și în creativitate. În primul rând, prin mecanismul atenției; emoțiile ne ajută să ne gândim mai întâi la ce este mai important pentru noi. De asemenea, anumite emoții, în special cele pozitive, ne pot ajuta să fim mai creativi.
- 3) **Înțelegerea emoțiilor** – este abilitatea de a discerne între diferite emoții și de a înțelege traiectoriile complexe pe care acestea le pot urma, precum și modul în care se combină și influențează reciproc. Rar întâlnim în viața de zi cu zi, în contextele sociale, situații în care să putem detecta emoții în stare pură, ci cel mai adesea trecem rapid dintr-o stare în alta, iar emoțiile noastre sunt de cele mai multe ori amestecate, putem simți în același timp mai multe emoții deodată. Și cu siguranță că unii dintre noi știu să navigheze mai eficient pe mările emoționale învolburate ale interacțiunilor sociale.
- 4) **Gestionarea și reglarea emoțiilor** – se referă la abilitatea de a influența propriile stări emoționale și pe ale altora. Aceasta implică gestionarea emoțiilor într-un mod sănătos, ce ne permite să ne adaptăm cu succes la mediul înconjurător. E despre cum știm să ne

calmăm după o situație stresantă, sau cum putem liniști pe cineva care este anxios ori supărat. Sau despre cum știm să rămânem deschiși la emoțiile noastre, să nu le blocăm, chiar dacă ele sunt negative, iar tendința naturală ar fi să le facem ”uitate”.

Inteligența emoțională la copii cuprinde capacitatea lor de a-și recunoaște și gestiona emoțiile, de a empatiza cu ceilalți și de a se adapta din punct de vedere social. Este fundamentul pe care copiii își construiesc relațiile interpersonale și își înțeleg propriile experiențe interioare.

Ca fenomen psihic complex, inteligența emoțională își lasă amprenta pe însuși comportamentul omului și pe întreaga activitate, pe relațiile persoanei cu cei din jur, pe comunicarea interpersonală, pe înțelegerea semenilor și pe construirea propriei strategii de acțiune în societatea din care face parte. Până la maturizarea deplină, copiii ar trebui să atingă un nivel al dezvoltării inteligenței emoționale.

Familia are un rol primordial în dezvoltarea inteligenței emoționale a copilului, iar climatul familial are un impact deosebit asupra afectivității copilului. Modelele de conduită oferite de părinți, calitatea afectivă a căminului familial creează condiții favorabile pentru formarea și afirmarea unei personalități, apte a se integra eficient în societate, respectând normele și legile acesteia. Rolul familiei ca principal mediu de dezvoltare a personalității copilului este foarte important încă din etapele timpurii ale evoluției sale și continuând până la sfârșitul adolescenței, când această dezvoltare ajunge la maturitate, căpătând un caracter stabil. 289 Influența familiei asupra personalității copilului se exercită pe trei căi principale: prin educație explicită, intenționată, prin transmiterea unor modele de valori, de atitudini și comportamente și prin climatul familial. Acțiunile enumerate se realizează diferit, de la familie la familie, în funcție de variabile ca: tipul de familie, statutul socio economic și cultural, tipul de disciplină parentală, unele caracteristici psihopatologice ale părinților etc. Rolul părinților este decisiv în educație, de aceea este bine ca orice părinte să încerce, pe cât posibil, să analizeze situația și abia apoi să acționeze într-un fel sau altul.

Cum putem valorifica competențele emoționale în cadrul familiei?

- Interacțiunea zilnică, sistematică cu copilul;
- Căldură sufletească, structurare și practici pozitive de disciplinare;
- Implicarea de la vârsta timpurie în conversațiile cu copilul discuții despre emoții, descriere a emoțiilor;
- Participarea la activități extracurriculare (cursuri de balet, pictură, dans, sporturi etc.). Aceste activități frecvent îl ajută pe copil să se împrietenească mai ușor cu alți copii, să-și exprime mai ușor emoțiile și părerile, să-și definească propria

personalitate și să-și consolideze și îmbunătățească o multitudine de abilități sociale;

- Întregul proces educativ trebuie condus cu grijă și caldă afecțiune pentru copil și în concordanță cu etapa de dezvoltare în care se află el, fără a-l solicita prea de timpuriu cu lucruri ce nu sunt pe măsura forțelor sale, oferindu-i și cerându-i numai ce nu-i depășește capacitatea de înțelegere;
- Atenție asupra atitudinilor pozitive ale copiilor. E bine să le comunicăm acceptul nostru în fiecare zi. Copiii, în special cei cu dificultăți, trebuie să știe că-i iubim, chiar și când nu le aprobăm comportamentul. Când copilul greșește trebuie să fim atenți și să dezaprobam comportamentul și nu persoana. Copiilor nu ar trebui să li se spună niciodată: „Ești un copil rău!” Putem condamna acțiunea, dar nu personalitatea copilului în ansamblu;
- Aplicarea recompenselor raționale pentru întărirea comportamentelor pozitive; înlocuirea recompenselor materiale cu cele sociale, focalizarea (cu ajutorul adulților) pe sentimentul de “satisfacție” la împlinirea unei sarcini, astfel dezvoltând copiilor motivarea intrinsecă și perseverența de care vor avea nevoie în viața adultă;

În concluzie, cultivarea inteligenței emoționale la copii este un efort vital care necesită angajament, înțelegere și răbdare. Recunoscând importanța inteligenței emoționale și încurajând în mod activ dezvoltarea acesteia, părinții și educatorii îi pot dota pe copii cu abilitățile de care au nevoie pentru a prospera în toate aspectele vieții. De la implicarea în activități și jocuri care promovează inteligența emoțională până la introducerea conceptului de inteligență emoțională în educație și în rutinele zilnice, există numeroase modalități de a sprijini creșterea socială și emoțională a copiilor.

Bibliografie:

- Segal, J. Dezvoltarea inteligenței emoționale. București, 2008;
- Azzopardi, G. Dezvoltați-vă inteligența, București, Teora, 2008;
- Goleman, D. Inteligența emoțională, București: Curtea veche, 2001;

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Prof. inv. Primar Onetz Miruna

Liceul Teoretic Nicolae Iorga

Într-o lume aflată într-o continuă schimbare, în care provocările sociale, digitale și emoționale sunt tot mai complexe, educația nu mai poate fi redusă doar la acumularea de cunoștințe academice. Societatea contemporană solicită indivizi echilibrați, empatici, capabili să comunice eficient, să colaboreze și să se adapteze.

Ce este inteligența emoțională?

Daniel Goleman definește inteligența emoțională ca un set de abilități care includ: conștientizarea emoțiilor proprii și ale celorlalți, autoreglarea emoțională, empatia, motivația și competențele sociale. În mediul educațional, aceste competențe facilitează adaptarea la schimbări, diminuează anxietatea de performanță, susțin dezvoltarea relațiilor pozitive și contribuie la prevenirea conflictelor. Spre deosebire de inteligența cognitivă (IQ), care se axează pe raționament logic, IE influențează profund modul în care oamenii gândesc, se comportă și relaționează.

De ce este importantă în educație?

Inteligența emoțională favorizează:

- Climatul relațional pozitiv în clasă
- Motivația intrinsecă pentru învățare
- Gestionarea eficientă a conflictelor
- Scăderea comportamentelor problematice
- Reziliența emoțională în fața stresului școlar

Elevii cu un nivel ridicat de IE sunt mai empatici, colaborează mai bine și manifestă mai multă încredere în sine, ceea ce le crește semnificativ șansele de succes academic și personal.

Rolul cadrelor didactice

În școala contemporană, cadrul didactic nu mai este doar un furnizor de cunoștințe, ci devine un sprijin afectiv și un ghid în procesul de autocunoaștere și dezvoltare emoțională. Prin comportamentul său, profesorul oferă modele de gestionare a emoțiilor, iar prin relaționarea cu

elevii creează un climat pozitiv de învățare. Este esențial ca profesorii să fie formați în domeniul inteligenței emoționale și să aplice constant metode și tehnici educaționale care vizează latura afectivă a elevului.

El trebuie să manifeste:

- empatie și ascultare activă,
- echilibru emoțional în fața situațiilor provocatoare,
- capacitatea de a integra activități și metode ce dezvoltă abilități socio-emoționale.

Formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul educației emoționale este crucială pentru adaptarea la realitățile societății moderne.

Exemple de bune practici

În școli, inteligența emoțională poate fi cultivată prin activități concrete în funcție de vârstă și nevoile afective ale copiilor :

- Jurnalul emoțiilor – instrument de reflecție personală și de conștientizare a trăirilor.
- „Cercul încrederii” – întâlniri regulate în care elevii își exprimă sentimentele într-un spațiu sigur.
- Teatru de rol și povești terapeutice – metode pentru identificarea și gestionarea emoțiilor.
- Roata emoțiilor – sprijin vizual în identificarea stărilor afective.
- Mindfulness și respirație conștientă – exerciții pentru calmare și concentrare.
- Contractul clasei – reguli și valori stabilite împreună cu elevii, ce promovează respectul și responsabilitatea.

Inteligența emoțională în curricula modernă

În România, dezvoltarea competențelor socio-emoționale este sprijinită prin materii precum „Educație socială” sau „Dezvoltare personală”, însă este necesară o extindere a acestor abordări în toate disciplinele, indiferent de nivelul de învățământ. Un curriculum adaptat vremurilor actuale trebuie să includă educație emoțională transversală și contextualizată

Pentru a răspunde nevoilor societății contemporane, școala trebuie să devină un spațiu în care emoțiile sunt recunoscute, exprimate și gestionate sănătos.. Profesorul are un rol strategic în această transformare, iar educația emoțională nu trebuie privită ca o opțiune, ci ca o necesitate. Prin cultivarea inteligenței emoționale, se construiește o generație de adulți conștienți, empatici și capabili să gestioneze eficient provocările cotidiene, putem construi o educație care nu doar transmite informații, ci formează caractere și oameni echilibrați emoțional.

Bibliografie

- Goleman, D. (2006), *Inteligența socială*, București, Editura Curtea Veche.
- Brackett, M. (2019), *Permission to Feel*, New York, Editura Celadon Books.
- Weare, K. (2004), *Developing the Emotionally Literate School*, London, Editura SAGE Publications.

Familia și inteligența emoțională

Prof. pt. ed. timpurie Onica Francisca

GPN PREDEAL SĂRARI

Orice sistem de educație care nu are la bază relații armonioase de familie, va duce la decăderea omului afirma marele pedagog Pestalozzi.

Aceste cuvinte ale prof. dr. Evangelos Theodoros și ale pedagogului Pestalozzi subliniază rolul primordial al familiei în educația copilului. Familia nu este doar un spațiu de creștere fizică, ci și un mediu de dezvoltare emoțională și intelectuală, marcând profund formarea personalității.

Importanța familiei în educație:

Familia reprezintă **primul și cel mai semnificativ factor** în procesul educativ, punând bazele dezvoltării copilului pe toate dimensiunile: morală, intelectuală, profesională, estetică și emoțională.

Viața de familie este **prima școală a emoțiilor**. Aici, copilul învață să identifice și să înțeleagă propriile trăiri, dar și reacțiile celor din jur:

Recunoașterea emoțiilor: Înțelegerea propriilor stări și interpretarea comportamentului celorlalți.

Gestionarea emoțiilor: Dezvoltarea abilităților de a răspunde potrivit la diverse situații.

Expresia sentimentelor: Comunicarea speranțelor, temerilor și nevoilor.

Trăirile și experiențele familiale sunt adânc înrădăcinate în mintea copilului, influențându-i relațiile, deciziile și viziunea asupra vieții. Educația bazată pe relații armonioase în familie oferă copilului o stabilitate emoțională indispensabilă pentru dezvoltarea sa sănătoasă. În schimb, lipsa unei fundații familiale solide poate afecta negativ formarea și evoluția individului.

Aceste reflecții ne reamintesc că educația începe acasă, iar o familie unitară și înțelegătoare poate fi cel mai mare dar oferit unui copil.

Un mediu familial sănătos, model pentru educația emoțională a copilului, este esențial pentru dezvoltarea armonioasă a acestuia. Copiii percep o astfel de familie ca pe un loc unde există: **generozitate, respect, grijă, învățare reciprocă și bucurie comună**. Acest tip de cămin oferă copilului siguranță, sprijin emoțional, și un cadru în care să învețe să gestioneze emoțiile și să comunice eficient.

Pacea căminului: fundamentul educației emoționale. Cum subliniază Dr. Andre Berge, familia ar trebui să acorde atenție **tripticului siguranță, afectivitate și activitate**:

1. Siguranță:

Este crucial ca un copil să simtă o **stabilitate morală și psihologică**, dincolo de siguranța materială.

Încrederea în puterea și înțelepciunea părinților îl ajută să se simtă protejat și să înfrunte orice situație cu certitudinea unui sprijin solid.

2. Afectivitate:

Afecțiunea autentică a părinților este esențială. Aceasta trebuie să fie un sprijin emoțional real, nu una sufocantă sau copleșitoare.

Această legătură afectivă profundă oferă copilului un refugiu, un loc sigur unde poate fi el însuși.

3. Activitate:

Copiii au nevoie de oportunități constante de explorare, fie prin jocuri, fie prin hobby-uri.

Participarea familiei la astfel de activități întărește legăturile și stimulează creativitatea și curiozitatea copilului.

O familie model: un paradis al siguranței și dezvoltării. Un astfel de cămin devine un adevărat **refugiu**, un loc unde copilul își găsește **afecțiune, susținere și veselie**. Părinții, acționând ca modele de respect și încredere, îi oferă copilului instrumentele necesare pentru a naviga cu succes emoțiile și relațiile sociale. Este adevărat că un mediu familial conflictual poate avea efecte negative semnificative asupra dezvoltării emoționale a copilului. Certurile, conflictele, absența părinților sau un climat familial rece influențează decisiv capacitatea copilului de a dezvolta relații sănătoase și de a-și gestiona emoțiile.

Emoțiile încep să se manifeste încă din primul an de viață, evoluând de la stări vag definite la o exprimare mai coerentă: **stări pozitive** - plăcerea (la aproximativ 2 luni); râsul (la 6 luni); bucuria (la 8 luni); **stări negative** - suferința (de la 3 săptămâni); anxietatea, frica, agresivitatea și furia (de la 5 luni).

Aceste emoții sunt generate de:

- Gradul de satisfacere sau nesatisfacere a nevoilor copilului.
- Prezența unor stimuli neașteptați și modul în care aceștia sunt interpretați.
- Experiențele de condiționare, imitație și inducție socială.

Rolul emoțiilor în dezvoltare: emoțiile au o valoare esențială în viața copilului, ajutându-l să: identifice și înțeleagă propriile nevoi emoționale; dezvolte capacitatea de a percepe și

răspunde emoțiilor celorlalți; evolueze de la exprimarea simplă a emoțiilor la formarea sentimentelor stabile și generalizate, cum ar fi: **sentimente morale** (mulțumirea, rușinea, prietenia) și **sentimente estetice și intelectuale**.

Educația bazată pe inteligența emoțională nu este un proces mecanic, ci unul profund și complex. Prin acțiuni zilnice, părinții pot crea un **echilibru sănătos în familie**, punând accent pe: **controlul emoțiilor** - evitarea reacțiilor impulsive sau copleșitoare; **un mediu pozitiv**: Oferirea de oportunități copiilor pentru a învăța, a crește și a se dezvolta.

Această abordare sprijină copiii în a-și construi încrederea, a face alegeri responsabile și a naviga cu succes în relațiile interpersonale.

Educația bazată pe inteligența emoțională este într-adevăr o resursă valoroasă care poate contribui semnificativ la șansele în viață ale copiilor. Familiile care prioritizează împărtășirea punctelor de vedere, discuțiile despre sentimente și legătura dintre emoții și evenimente oferă un sprijin puternic pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor.

Rolul părinților în educația emoțională: crearea unei atmosfere pozitive (prin încurajarea rezolvării problemelor de către copii, părinții le oferă ocazia să dezvolte simțul responsabilității și abilități de luare a deciziilor); **evitarea „suprastimulării emoționale”** (este esențial ca părinții să își gestioneze propriile emoții, evitând să se lase copleșiți de acestea, pentru a rămâne un exemplu de calm și echilibru); **Îndrumarea prin valori** (reguli și valori clare, cum ar fi empatia și preocuparea pentru ceilalți, trebuie să fie parte integrantă a vieții familiale).

Prin crearea unui mediu familial în care copiii sunt încurajați să își exploreze și să își înțeleagă emoțiile, aceștia își construiesc o bază solidă pentru gestionarea trăirilor de mai târziu. Această fundație devine esențială pentru relațiile și succesele lor viitoare.

Studiu asupra inteligenței emoționale și a inteligenței logice în informatică

Prof. Oprea Florentina Georgiana ,specialitatea informatică/TIC

Liceul Teoretic Aurel Vlaicu, Breaza

Sistemul educațional tradițional pune accent pe activitățile tipice,fundamentale:scris,citit,socotit,fără a ține cont din păcate de imaginație, creativitate, culori. Doar în ultima perioadă cercetătorii au ajuns la concluzia că viața emoțională a copilului are un impact semnificativ atât în rezultatele obținute la școală cât și în comportamentul în societate.

Complexitatea societății contemporane face ca inteligența în contextul educației să fie insuficientă pentru rezolvarea unor probleme actuale. Inteligența este o calitate a întregii activități mintale,ca expresie a organizării superioare a tuturor proceselor psihice, inclusiv a celor afectiv - motivaționale.

Ea apare astfel ca sistem de însușiri proprii și la fiecare om se manifestă în calitatea activității intelectuale. Când unii psihologi au început să scrie despre inteligență, s-au concentrat pe aspectele cognitive,iar alții au început să se concentreze pe abilitățile afective.

Există după cum știm mai multe tipuri de inteligență care contribuie la obținerea de performanțe în viață, și eu mă voi rezuma la două dintre ele pe parcursul lucrării și anume la inteligența emoțională și inteligența logică.

Emoțiile ne-au fost lăsate pentru a fi folosite,ele au influența asupra modului cum acționăm în diferite momente ca profesori,diriginți, părinți. Noi oamenii nu putem fi definiți doar ca ființe gânditoare ci și ca ființe care simt,au sentimente, inimă.

Gândirea și emoția sunt legate reciproc ca două dimensiuni ale realității umane. Ca profesori știm ce înseamnă să fii inteligent,să ai capacitatea de a raționa clar,să faci legături între informațiile acumulate,să ai succes. Dar de multe ori observi că un elev mediocru ajunge să fie mai realizat în viață decât alții care au avut rezultate strălucite la învățătură.

Conform cercetărilor statistice competența emoțională este de două ori mai importantă decât abilitățile intelectuale,tehnice.

Inteligența emoțională este definită prin înțelegerea și controlul emoțiilor în relațiile cu cei ce ne înconjoară. Originea acestui concept este întâlnit din vremuri străvechi inclusiv în Biblie,atât în Vechiul cât și Noul Testament -„Nu fă altuia ce ție nu-ți place” sau„Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși”. Mulți dintre noi și-au făcut un test de inteligență ca să ne

cunoaștem potențialul(IQ) care poate să ne îndrume către anumite domenii în carieră,dar coeficientul emoțional(EQ) poate fi dezvoltat oricând în viață și reprezintă maturitatea emoțională.

Din nou statisticile arată că inteligența emoțională este mai importantă decât IQ, dar crearea unei balanțe între cele două este ideal în viața profesională și personală. Inteligența emoțională reprezintă aptitudinea de a identifica, evalua și controla emoțiile proprii și pe a celor din jur,înseamnă capacitatea de a te cunoaște pe tine și pe ceilalți și poate fi dezvoltată de-a lungul vieții sau din contră degradată.

Ca profesori suntem conștienți că fiecare copil se naște cu o zestre genetică și una psihică. Prin educație i se formează personalitatea,se cultivă aptitudini de a practica o anumită activitate cu un înalt profesionalism care poate duce la alegerea profesiei cu plăcere și nu ca o corvoadă.

Educația în școală nu presupune ștergerea trăsăturilor native ci le corectează pe cele exagerate,deplasate,stimulează sau inhibă caracteristicile psihice,le echilibrează,pregătind elevul pentru societatea în care trăim.

Cu toate că sunt profesor de informatică cu reguli stricte de calcul, algoritmi, detaliate pas cu pas,inteligența emoțională nu o pot aborda în asemenea termeni, ea pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor mele îmi permit să creez un echilibru sănătos în școală și în relațiile cu elevii.

Inteligența logică o au cei care înțeleg cu ușurință algoritmi și conceptele matematice, rezolvă și sunt pasionați de probleme încuietoare, calculatoare, raționează inductiv și deductiv, au o gândire științifică. Este o inteligență a ordinii,a logicii și reprezentării simbolistice a universului.

Inteligența emoțională și cea logică în informatică sunt indispensabile una alteia în procesul de armonizare a trăirilor interioare si evenimentelor exterioare în meseria de dascăl.

A fi un profesor strălucitor la informatică nu e ușor,dar atâta timp cât în afara intelectului cognitiv nu-ți dezvolți acea latură a personalității ce ține de interacțiunea cu cei din jur,ajungi să fii privit ca un sobru și vei fi ținut departe de sufletul elevului.

Spre deosebire de IQ care se schimbă puțin după adolescență, inteligența emoțională se învață și continuă să se dezvolte pe măsură ce trecem prin viața și învățăm din experiență. Felul în care învață și se comportă un elev poate fi pus în legătură cu inteligența emoțională.

Elevii care sunt aprobați și încurajați la ore și nu numai,vor avea mai mult succes decât cei care sunt criticați, neglijăți, fiind sortiți eșecului.

Pe parcursul carierei didactice am constatat cât de importante sunt comunicarea cu elevii,abilitatea de a-i asculta,capacitatea de a fi deschis,de a accepta că lucrând matematică eliberezi nu numai rezultate concrete ci și emoții

.Conștientizându-ne propriile emoții, le putem stăpâni controlând cauzele,și astfel evoluăm în sens pozitiv cu ceilalți, rezolvăm conflictele,captăm atenția.

Când începem educația emoțională? Este o întrebare la care putem răspunde;din primii ani de viață când copii sunt capabili să discute cu alții despre sentimentele,emoțiile lor și pot să asculte părerea celor din jur.

Cadrele didactice trebuie să fie informate , familiarizate cu noile metode interactive și să nu se teama că acestea vor duce la haos în clasă.

Pe parcursul anilor de școală un elev poate trece prin mai multe perioade de tensiuni,tristețe,fericire,afecțiune,iar rolul nostru este de a le echilibra,de a ști să vorbim cu el într-un mod care să-l ajute.

Ca metode pentru dezvoltarea abilităților emoționale amintesc:asigurarea unei clase curate, amenajată cu gust, zâmbeste-i, încurajează-l, explică-i cum îi afectează pe ceilalți și pe el un comportament inadecvat.

Cum recunoaștem un elev inteligent emoțional? Un astfel de elev este conștient și vorbește despre emoțiile sale,a celor din jur, comunică despre ceea ce-l preocupă,iși controlează emoțiile pozitive dar și negative,se comportă civilizată în toate situațiile chiar neplăcute,este bine motivat în sensul că nu face anumite activități pentru că este controlat ci pentru că-l ajută în dezvoltarea lui,apelează la ajutor când are nevoie,se adaptează rapid unor conjuncturi noi,se înconjoară de persoane cu care se relaxează și de la care are ce învăța.

Din păcate încă în lumea modernă copii sunt învățați că ceea ce contează este să știi lecțiile și temele aproape perfect,mecanic,să obțină note bune,marea majoritate stau ore întregi asupra calculatorului sau tabletei,telefonului și astfel ei nu-și dezvoltă abilitatea de a comunica oral,de a-și exprima sentimentele și emoțiile,prin urmare mulți nu reușesc în viață deși au un înalt nivel de inteligență cognitivă.

Mediul educațional,în special școala, ne obligă să rezolvăm prioritar aceste probleme,să le abordăm din mai multe perspective nu doar pentru a obține rezultate școlare bune ci și pentru o viață de succes.

De obicei în școală, performanța este definită în pedagogie prin două moduri:rezultatele obținute de elev în urma predării, învățării și rezultatele de excepție care depășesc nivelul mediu. O problemă importantă rămâne legată de inteligența emoțională și cea logico-matematică.

Deși sunt privite distincte ele au și lucruri în comun: ambele operează cu cunoștințe declarative care vizează înțelegerea naturii, a situațiilor particulare și ceea ce trebuie făcut.

Diferența specifică între cele două forme de inteligență constă în modalitățile și contextele în care se aplică cunoștințele. Dacă inteligența logică rezolvă probleme bine definite, inteligența emoțională este implicată în rezolvarea problemelor care nu au o singură soluție, pot fi abordate în diferite moduri și pot duce la rezultate diverse.

Cele mai multe probleme sunt sociale, iar inteligența emoțională are o putere mai mare de abordare care poate duce la o soluție favorabilă.

Observăm ca dascăli totodată că tinerilor care manifestă tulburări de comportament social, în special violență, le lipsește deprinderea de a interpreta corect sentimentele celor din jur, adică inteligența emoțională este absentă.

Astfel înțelegem că ponderea inteligenței emoționale este definitorie în succesul social mai mult decât trăsăturile personale.

Inevitabil ca profesor am întâlnit de multe ori comportamente distructive și analizându-le în profunzime am găsit foarte scăzut nivelul de inteligență emoțională, capacități slabe de a înțelege emoțiile combinate cu influența părinților și învinovățirea lor pentru că nu-și puteau controla copilul, reacțiile exagerate ale anturajului și absența unor intervenții adecvate. Aceste comportamente scăpate de sub control pot duce la unele extreme, de durată și emoțiile pot deveni patologice.

Talentul unui profesor constă în a calma, a gestiona astfel de situații, de a menține echilibrul emoțional, făcându-i pe elevi mai puțin vulnerabili sau la comportamente care variază de la o stare distructivă la alta.

În concluzie consider că trebuie să amintesc de marele profesor Steve Hein care definește în anul 1996 inteligența emoțională astfel: „Să fii conștient de ceea ce simți tu și de ceea ce simt alții și să știi ce să faci legat de aceasta.” „Să știi să deosebești ce-ți face bine și ce-ți face rău, și cum să treci de la rău la bine” „Să ai conștiință emoțională, sensibilitate și capacitate de conducere care să te ajute să maximizezi pe termen lung fericirea și supraviețuirea”.

Bibliografie:

Daniel Goleman, Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001

Jean Segal, Dezvoltarea inteligenței emoționale, Editura Teora, 2000

Inteligența Emoțională și Climatul Educațional: O Relație Determinantă în Reușita Școlară

Prof. Orbulescu Fiț Patricia Victoria
Colegiul Tehnic “Emanuil Ungureanu”,
Timișoara, Timiș

Inteligența emoțională și climatul educațional sunt doi factori esențiali în procesul de învățare și dezvoltare a elevilor. Relația dintre acestea este una interdependentă.

Inteligența emoțională IE contribuie la crearea unui climat școlar pozitiv, iar un mediu educațional sănătos susține dezvoltarea competențelor emoționale ale tuturor participanților.

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a înțelege, gestiona și exprima în mod adecvat propriile emoții, dar și de a percepe și influența emoțiile celorlalți. Conform lui Daniel Goleman, Inteligența emoțională include cinci dimensiuni fundamentale: conștientizarea de sine, autoreglarea emoțională, motivația intrinsecă, empatia și abilitățile sociale.

Climatul educațional este atmosfera psihosocială care caracterizează o unitate de învățământ. Acesta este influențat de relațiile dintre elevi, dintre elevi și profesori, precum și de norme, valorile și stilurile de comunicare promovate în cadrul școlii. Un climat educațional pozitiv presupune un mediu sigur, empatic, incluziv și motivant – aspecte ce contribuie direct la succesul academic și personal al elevilor.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este circulară și sinergică. Pe de o parte, un nivel ridicat de inteligență emoțională în rândul profesorilor și elevilor contribuie la construirea unui climat bazat pe respect, încredere și colaborare. Profesorii empatici, echilibrați și abili în gestionarea conflictelor au mai mult succes în crearea unei atmosfere de învățare sigure și productive. Elevii cu inteligența emoțională dezvoltată manifestă un comportament prosocial, cooperant și o capacitate crescută de adaptare.

Pe de altă parte, un climat educațional sănătos facilitează dezvoltarea inteligenței emoționale. Prin activități specifice – precum educația socio-emoțională, consilierea psihopedagogică, învățarea cooperativă sau proiectele extracurriculare – elevii își pot forma treptat abilități esențiale precum empatia, autoreglarea și comunicarea asertivă.

Investiția în inteligența emoțională și în îmbunătățirea climatului educațional aduce beneficii la toate nivelurile sistemului:

- **Pentru elevi:** creșterea stimei de sine, reducerea comportamentelor problematice, implicare crescută în procesul educativ, rezultate academice mai bune;
- **Pentru profesori:** o mai bună gestionare a stresului, relații mai eficiente cu elevii, satisfacție profesională crescută;
- **Pentru instituții:** reducerea conflictelor, scăderea abandonului școlar, consolidarea unei culturi organizaționale pozitive.

Între inteligența emoțională și climatul educațional există o relație bidirecțională, dinamică și interactivă. Pe de o parte, nivelul de inteligență emoțională al cadrelor didactice și al elevilor influențează în mod direct calitatea climatului educațional. Profesorii care manifestă empatie, înțelegere, echilibru emoțional și abilități de comunicare reușesc să creeze un mediu deschis și sprijinitor, în care elevii se simt respectați, ascultați și valorizați. În astfel

de condiții, copiii dezvoltă un sentiment de apartenență și siguranță, ceea ce conduce la o mai mare implicare în procesul de învățare și la performanțe academice mai bune.

Pe de altă parte, un climat educațional pozitiv contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor. Atunci când școala oferă un mediu sigur din punct de vedere emoțional, copiii sunt încurajați să-și exprime sentimentele, să dezvolte empatie față de ceilalți și să învețe modalități constructive de a gestiona conflictele. Activitățile extracurriculare, consilierea școlară, comunicarea nonviolentă și învățarea socio-emoțională sunt instrumente care pot sprijini în mod direct formarea competențelor emoționale.

Beneficiile acestei interacțiuni sunt numeroase. Elevii care învață într-un climat educațional sănătos și care își dezvoltă inteligența emoțională devin mai responsabili, mai încrezători și mai cooperanți. Ei sunt capabili să-și regleze comportamentele, să colaboreze eficient cu colegii și să facă față mai bine provocărilor vieții școlare și personale. La rândul lor, profesorii care cultivă propria inteligență emoțională își gestionează mai bine stresul profesional, își îmbunătățesc relațiile cu elevii și colegii, și contribuie activ la consolidarea unei culturi școlare pozitive.

În contextul provocărilor actuale din sistemul educațional – cum ar fi violența în școli, abandonul școlar, lipsa motivației sau dificultățile de adaptare – promovarea inteligenței emoționale devine nu doar utilă, ci necesară. Astfel, este esențial ca școlile să introducă programe de dezvoltare socio-emoțională, atât pentru elevi, cât și pentru cadrele didactice. De asemenea, formarea continuă a profesorilor ar trebui să includă module dedicate dezvoltării abilităților emoționale, comunicării eficiente și gestionării conflictelor.

Pentru a asigura un climat educațional favorabil, conducerea unităților școlare are responsabilitatea de a încuraja un stil de conducere participativ, bazat pe dialog și încredere. Este important ca regulile și valorile instituției să reflecte respectul pentru diversitate, incluziunea și bunăstarea tuturor membrilor comunității școlare.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este una profund interdependentă, care are un impact semnificativ asupra reușitei școlare și dezvoltării armonioase a elevilor. O școală în care emoțiile sunt înțelese, exprimate și gestionate adecvat este o școală în care educația nu formează doar minți, ci și caractere. Cultivarea inteligenței emoționale și crearea unui climat educațional pozitiv trebuie să fie priorități majore pentru orice instituție care dorește să educe oameni echilibrați, empatici și pregătiți pentru viață.

Bibliografie

1. **Crahay M.** (2009). Psihologia educației. Iași: Polirom.
2. **Goleman D.** (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
3. **Neacșu, I.** (2010). Inteligența emoțională: fundament al succesului personal și profesional. București: Editura Didactică și Pedagogică.
3. **Stănculescu E.** (2016). Inteligența emoțională – între teorie și practică educațională. Revista de Psihologie

Promovarea inteligenței emoționale în educația contemporană

Autor: prof.înv.primar, Mihaela Păduraru Comănoiu

Școala Gimnazială Nr.2 Comarnic - Prahova

Educația tradițională s-a concentrat în mod preponderent pe transmiterea cunoștințelor academice. Totuși, cercetările din ultimele decenii demonstrează că succesul în viață nu depinde doar de IQ, ci și de competențele emoționale și sociale. În acest context, școala capătă un nou rol: acela de a forma nu doar minți instruite, ci și caractere echilibrate emoțional.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională, un concept introdus de Salovey și Mayer și popularizat de Daniel Goleman, se referă la capacitatea de a identifica, înțelege, exprima și gestiona emoțiile proprii și ale celor din jur. Ea include:

- Conștiința de sine (recunoașterea emoțiilor proprii);
- Autoreglarea (controlul impulsurilor și a reacțiilor);
- Motivația intrinsecă;
- Empatia (înțelegerea emoțiilor celorlalți);
- Abilitățile sociale (comunicare, cooperare, rezolvare de conflicte).

Climatul educațional este influențat semnificativ de inteligența emoțională a cadrelor didactice și a elevilor. Un profesor empatic, capabil să gestioneze emoțiile din clasă, creează un mediu sigur și stimulativ. Într-un astfel de mediu, elevii se simt ascultați, respectați și sprijiniți, ceea ce le crește motivația și performanța. Climatul educațional reflectă ansamblul de relații, emoții, atitudini și practici care definesc atmosfera dintr-o clasă sau instituție de învățământ. Un climat pozitiv se caracterizează prin: siguranță emoțională; încredere reciprocă; cooperare între elevi și profesori; deschidere față de exprimarea ideilor și emoțiilor.

Profesorii care dețin un nivel ridicat de inteligență emoțională pot influența decisiv acest climat. Ei: recunosc stările emoționale ale elevilor și le validează; știu să gestioneze situațiile tensionate fără escaladare; oferă feedback constructiv; modelează empatia și respectul prin propriul comportament.

Un climat educațional sănătos favorizează implicarea elevilor, reduce absentismul și anxietatea de performanță, încurajează colaborarea și autonomia. În plus, elevii se simt mai

motivați să învețe într-un mediu unde știu că nu sunt judecați pentru greșeli, ci sprijiniți să învețe din ele.

Rolul educației socio-emoționale în formarea elevilor este covârșitor. Studiile arată că integrarea educației emoționale în curriculum are beneficii multiple: reducerea comportamentelor indezirabile; creșterea capacității de concentrare; dezvoltarea empatiei și a rezilienței; îmbunătățirea relațiilor în clasă.

Aceste beneficii se reflectă într-o atmosferă școlară pozitivă și în rezultate academice mai bune.

Exemple de activități și strategii pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

Cadrele didactice pot integra dezvoltarea emoțională în lecții prin: discuții ghidate despre emoții în cadrul orelor de comunicare; jurnal emoțional zilnic; jocuri de rol și dramatizări; povești terapeutice și literatură pentru copii; activități de cooperare și rezolvare de probleme în echipă.

●Exemplu practic – Activitate desfășurată la clasa a IV-a

Titlul activității: „Cum ne simțim astăzi?”

Obiective:

- Recunoașterea și exprimarea corectă a emoțiilor;
- Dezvoltarea empatiei și a ascultării active.

Descrierea activității: Activitatea s-a desfășurat la începutul zilelor, cu durata de o săptămână. Pe tablă a fost desenată o floare cu cinci petale, fiecare reprezentând o emoție (bucurie, tristețe, furie, frică, liniște). Fiecare elev, în mod anonim, a ales o culoare și a lipit un post-it pe petala care reprezenta starea sa din acea zi, completând: „Mă simt ____ pentru că ____.”

Rezultate: Elevii au început să se deschidă emoțional, mai ales că totul era anonim și au fost mai atenți la stările colegilor și s-au arătat mai cooperanți pe parcursul zilei, încercând să ghicească colegul care a scris, după comportament și starea sufletească din acea zi. Activitatea a fost urmată de o discuție ghidată despre ce putem face când ne simțim triști sau furioși. Impactul a fost vizibil imediat în calitatea relațiilor din clasă.

●Exemplul 2: Lecție integrată – „Povestea emoțiilor pierdute”

Context: Lecție integrată de Limba română și Educație civică

Tema: Recunoașterea emoțiilor în texte și în viața personală.

Descriere: Profesorul le citește elevilor o poveste creată special, în care personajul principal (un copil de vârsta lor) trece prin diverse situații care îi provoacă emoții: rușine, frică, entuziasm, gelozie. Pe parcursul poveștii, se face o pauză după fiecare episod și elevii răspund la întrebări de reflecție: „Ce crezi că a simțit personajul?” , „Ți s-a întâmplat și ție ceva asemănător?” , „Cum ai reacționat?” , „Ce ai fi putut face diferit?”

La final, elevii sunt încurajați să deseneze o emoție pe care au simțit-o recent și să o descrie într-un scurt text.

Rezultate observate: Elevii au arătat o capacitate mai mare de introspecție, au reușit să-și exprime trăiri complexe și au fost mai toleranți unii cu ceilalți în zilele următoare.

Concluzii:

Integrarea unor activități simple, dar cu sens emoțional clar, în viața de zi cu zi a clasei, poate transforma profund dinamica relațiilor și procesul educațional. Formarea inteligenței emoționale nu este un proces izolat, ci trebuie să fie constant, transversal și adaptat nevoilor vârstei. De la poveste la reflecție, de la joc la învățare, copilul învață să se cunoască, să simtă, să înțeleagă – pe el și pe ceilalți.

Inteligența emoțională nu este un „adăugat” un „ceva extra” în educație, ci un fundament pentru o dezvoltare sănătoasă și echilibrată. Promovarea acesteia în școală presupune formarea cadrelor didactice, includerea de activități specifice și o schimbare de perspectivă asupra rolului educației. Doar printr-o abordare holistică putem forma elevi pregătiți nu doar academic, ci și emoțional și social.

Bibliografie:

- Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. Editura Curtea Veche.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality.
- Elias, M. J., Zins, J. E., et al. (1997). Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators.
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2023). www.casel.org
- Weare, K. (2004). Developing the Emotionally Literate School. Paul Chapman Publishing.

Inteligența emoțională în structura educației contemporane

Într-un context educațional marcat de schimbări rapide, digitalizare, globalizare și diversitate culturală, provocările cu care se confruntă elevii, profesorii și părinții sunt din ce în ce mai complexe. Educația tradițională, axată exclusiv pe transmiterea de cunoștințe academice, nu mai este suficientă pentru a răspunde cerințelor societății moderne. În acest sens, **inteligenta emoțională** (IE) devine o componentă esențială a formării tinerelor generații, completând dimensiunea cognitivă a învățării cu una profund umană: înțelegerea și gestionarea emoțiilor.

Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de psihologul **Daniel Goleman** în anii '90, prin lucrarea sa „Emotional Intelligence”. Acesta definește IE ca fiind capacitatea de a identifica, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți. Cele cinci componente fundamentale ale IE, conform lui Goleman, sunt: **autocunoașterea, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale**. Aceste calități contribuie decisiv nu doar la succesul personal și profesional, ci și la menținerea sănătății mintale și a relațiilor echilibrate.

În cadrul educației contemporane, dezvoltarea IE aduce beneficii semnificative. Cercetările arată că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională obțin rezultate mai bune la învățătură, manifestă comportamente prosociale, au o imagine de sine pozitivă și se adaptează mai ușor la situații dificile. În plus, aceștia au o mai bună capacitate de a lucra în echipă, de a negocia și de a rezolva conflicte în mod pașnic – competențe esențiale în viața adultă.

Legătura dintre inteligența emoțională (IE) și succesul academic sau personal a fost demonstrată de numeroase studii și este din ce în ce mai recunoscută în domeniul educației și psihologiei. Nu este suficient ca un elev să aibă un coeficient intelectual ridicat – el are nevoie și de abilități emoționale pentru a face față provocărilor școlare și vieții de zi cu zi.

Inteligența emoțională și succesul în învățare

Procesul de învățare este profund influențat de starea emoțională a elevului. O serie de factori legați de IE influențează direct performanțele școlare:

- **Motivația intrinsecă:** Elevii care își cunosc emoțiile și știu să le gestioneze sunt mai motivați să învețe, au mai multă încredere în sine și sunt mai perseverenți în fața dificultăților.
- **Gestionarea stresului și anxietății:** Un elev care își poate controla emoțiile face față mai ușor presiunilor din timpul testelor, lucrărilor sau evaluărilor orale.
- **Relațiile sociale:** Elevii empatici și sociabili cooperează mai bine cu colegii și profesorii, contribuind la un climat educațional pozitiv, ceea ce încurajează implicarea și participarea activă.

Inteligența emoțională și reușita în viață

Importanța IE nu se oprește la granițele școlii. În viața adultă, ea influențează semnificativ succesul profesional, sănătatea mintală și calitatea relațiilor personale:

- **Succesul profesional:** Abilități precum comunicarea eficientă, empatia, adaptabilitatea și rezolvarea conflictelor sunt esențiale în orice domeniu de activitate. Angajatorii apreciază din ce în ce mai mult competențele socio-emoționale.
- **Relațiile personale:** Persoanele cu inteligență emoțională dezvoltată mențin relații mai stabile, au o viață socială mai împlinită și evită conflictele distructive.
- **Sănătatea psihică:** IE contribuie la echilibrul emoțional, reducerea riscului de depresie și dezvoltarea rezilienței – capacitatea de a face față situațiilor dificile.

Integrarea IE în curriculumul școlar poate lua forme diverse: de la ore dedicate educației socio-emoționale, la activități extracurriculare precum teatru, jocuri de rol, proiecte colaborative sau mindfulness. În unele sisteme educaționale (precum cele din Finlanda sau Danemarca), acest tip de educație este deja parte integrantă a programului școlar, fiind recunoscut impactul pozitiv asupra climatului școlar și asupra stării de bine a elevilor.

Rolul profesorului devine, astfel, mult mai complex. El nu mai este doar un transmitător de informații, ci un facilitator al învățării emoționale, un **model de autoreglare și empatie**. De aceea, formarea continuă a cadrelor didactice ar trebui să includă componente de dezvoltare personală și psihopedagogie aplicată. Un profesor care își înțelege propriile emoții și le gestionează adecvat va reuși mai ușor să creeze un mediu de învățare pozitiv, sigur și incluziv.

În plus, **familia și comunitatea** trebuie implicate activ în dezvoltarea inteligenței emoționale. Valorile transmise acasă, stilul parental și climatul familial influențează în mod direct modul în care copilul învață să își exprime emoțiile și să relaționeze cu ceilalți.

În concluzie, integrarea inteligenței emoționale în structura educației contemporane este nu doar oportună, ci absolut necesară. Într-o lume în care provocările sociale, economice și psihologice sunt tot mai mari, a educa elevi echilibrați emoțional, empatici și rezilienți reprezintă o investiție în viitorul nostru comun. O educație completă este aceea care formează atât mintea, cât și inima.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
2. Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Alexandria, VA: ASCD.
3. Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). *Emotionally Intelligent Classrooms: Teaching Emotional Intelligence in Schools*. Yale Center for Emotional Intelligence.
4. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
5. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2023). *What is SEL?* <https://casel.org>

Prof. pt educație timpurie,

Páll Enikő,

Grădinița cu program prelungit Bambi

Dezvoltarea inteligenței emoționale în sprijinul unui climat educațional pozitiv

- Activitate de consiliere colectivă -

**Consilier școlar, PANAINTE IRINA MIHAELA
CJRAE BOTOȘANI**

Cadru teoretic

Activitatea propusă are la bază conceptul de **intelență emoțională** (Goleman, 1995), înțeleasă ca ansamblul de abilități necesare pentru recunoașterea, înțelegerea și gestionarea emoțiilor proprii și ale celorlalți. În contextul școlar, dezvoltarea acestor abilități contribuie semnificativ la **îmbunătățirea relațiilor interpersonale, reducerea conflictelor și crearea unui climat educațional sigur și colaborativ** (Durlak et al., 2011; Jennings & Greenberg, 2009).

Fișa activității

Titlul activității: „*Busola emoțiilor – Ghid pentru relații armonioase la școală*”

Scopul activității

Dezvoltarea competențelor emoționale ale elevilor din clasa a VIII-a, în vederea consolidării unui climat educațional pozitiv, bazat pe empatie, comunicare eficientă și autoreglare emoțională.

Competențe generale (conform programei școlare pentru Consiliere și orientare – gimnaziu)

1. Manifestarea unei imagini de sine pozitive și echilibrate în relație cu ceilalți.
2. Exprimarea adecvată a emoțiilor, gândurilor și comportamentelor în diverse contexte școlare și sociale.
3. Dezvoltarea abilităților de relaționare, cooperare și comunicare eficientă.
4. Gestionarea constructivă a situațiilor de conflict și stres.

Competențe specifice

La finalul activității, elevii vor fi capabili:

1. Să identifice și să denumească emoțiile proprii și ale celorlalți în contexte educaționale.
2. Să recunoască factorii care influențează apariția emoțiilor pozitive și negative în spațiul școlar.
3. Să exprime verbal emoțiile într-un mod adecvat și responsabil, utilizând tehnici precum „mesajul Eu”.
4. Să aplice strategii simple de autoreglare emoțională (respirație conștientă, reformulare pozitivă, comunicare asertivă).

5. Să argumenteze importanța empatiei și colaborării în menținerea unui climat școlar a

Obiective:

La finalul activității, elevii vor fi capabili:

- să identifice corect emoțiile de bază și cauzele lor;
- să înțeleagă impactul emoțiilor asupra comportamentului școlar și relațiilor colegiale;
- să exerseze modalități constructive de exprimare și reglare a emoțiilor;
- să reflecteze asupra propriului rol în menținerea unui climat educațional pozitiv.

Grup-țintă: elevii clasei a VIII-a

Durata: 50 de minute

Număr de participanți: 20–30 elevi

Locație: sala de clasă sau cabinetul de consiliere

Strategii:

Metode și procedee: brainstorming, exercițiu de autoevaluare, discuție ghidată, învățare prin descoperire, autoevaluare și reflecție, conversația euristică, exercițiu, expunerea sistemică a cunoștințelor, studiul de caz, joc didactic, completare fișe, dezbateri.

Forme de organizare: frontal, individual, în grup

Resurse: tablă/flipchart, fișe de lucru, coli format A4, instrumente de scris, cartonașe colorate, foi de flipchart, coli A3 pentru afișe, creioane colorate, markere, carioci, prezentare PowerPoint.

Premise ale derulării activității: disponibilitate, abilități de lucru în echipă, stare de sănătate, capacitate de a respecta reguli, toleranță, etc.

Etapele activității

1. Introducere – Conectare emoțională (10 minute)

Activitate: „Termometrul emoțiilor”

Elevii primesc un card colorat (roșu – emoții intense, galben – emoții moderate, albastru – emoții calme). Sunt rugați să spună, în câteva cuvinte, cum se simt în acel moment, alegând o emoție corespunzătoare culorii. Se creează astfel un spațiu sigur, de ascultare activă.

Scop: dezvoltarea conștiinței de sine și climatului de încredere în grup.

2. Dezvoltare – Explorare și învățare (25 minute)

Activitate: „*Busola emoțiilor*”

Elevii sunt împărțiți în 4 grupuri. Fiecare primește o „emțiune de bază” (bucurie, furie, tristețe, frică) și trebuie să răspundă în scris la următoarele întrebări:

- Când ai simțit ultima dată această emoție la școală?
- Cum ai reacționat?
- Ce reacții ale colegilor sau profesorilor au influențat acea emoție?
- Cum ai fi putut gestiona mai bine situația?

Grupurile prezintă răspunsurile, iar consilierul formulează concluzii despre impactul emoțiilor asupra relațiilor și performanței școlare.

Scop: dezvoltarea empatiei, autoreglării și conștientizarea emoțiilor în context educațional.

3. Aplicare – Exersare practică (10 minute)

Activitate: „*Mesajul Eu*”

Elevii primesc o situație-problemă (ex. un coleg i-a jignit, profesorul i-a certat nedrept etc.) și sunt ghidați să formuleze un răspuns folosind structura „Mesajului Eu”:

„Mă simt ____ atunci când ____ pentru că _____. Aș avea nevoie de _____.”

Elevii citesc variantele, iar consilierul le validează și oferă feedback asupra modului asertiv de comunicare.

Scop: dezvoltarea abilităților de exprimare sănătoasă a emoțiilor și gestionarea conflictelor.

4. Reflecție și încheiere (5 minute)

Activitate: „*Climatul școlar ideal*”

Fiecare elev scrie pe un post-it un cuvânt care descrie cum ar vrea să se simtă la școală zilnic. Se lipesc pe un panou comun în formă de „soare al emoțiilor”. Se discută despre ce pot face, individual și colectiv, pentru a construi acel climat.

Evaluare

Evaluarea se va realiza prin:

- observația comportamentului și participării în activități;
- calitatea reflecțiilor scrise și orale;

- feedback verbal la finalul activității („Ce ai învățat azi despre emoții și colegi?”).

Concluzii

Activitatea propusă sprijină dezvoltarea inteligenței emoționale într-un mod aplicat și adaptat nivelului de vârstă al elevilor de gimnaziu. Prin stimularea autorefecției, empatiei și exprimării sănătoase, elevii își dezvoltă resursele personale necesare pentru a contribui la un climat educațional pozitiv, echilibrat și incluziv.

Bibliografie:

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes*. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- CASEL (2020). *Social and Emotional Learning Core Competencies*. www.casel.org

Inteligența emoțională – o resursă esențială în construirea unui climat educațional pozitiv

Workshop pentru cadrele didactice

**Consilier școlar, PANAINTE IRINA MIHAELA
CJRAE BOTOȘANI**

Durată: 2 ore

Public țintă: cadre didactice din învățământul gimnazial (poate fi adaptat și pentru alte niveluri)

Număr participanți: 15–30 persoane

Locație recomandată: sala de ședințe, sala profesorală sau spațiu de formare

Scopul workshopului

Formarea și dezvoltarea competențelor emoționale ale cadrelor didactice, în vederea susținerii unui climat educațional pozitiv, echilibrat și incluziv.

Competențe generale vizate

1. Conștientizarea rolului inteligenței emoționale în interacțiunile educaționale și în prevenirea conflictelor.
2. Dezvoltarea abilităților de autoreglare emoțională și de gestionare a situațiilor dificile în relația cu elevii.
3. Exersarea comunicării empatică și a feedbackului constructiv în context educațional.
4. Promovarea unui climat bazat pe siguranță emoțională, respect și colaborare în comunitatea școlară.

Obiective specifice

La finalul workshopului, participanții vor fi capabili:

- să definească și să recunoască componentele inteligenței emoționale în comportamentul didactic;
- să analizeze impactul emoțiilor asupra relației profesor-elev și asupra climatului clasei;
- să identifice propriile mecanisme de gestionare a emoțiilor și ale stresului profesional;
- să aplice strategii de comunicare empatică și reglare emoțională în situații educaționale;
- să elaboreze sugestii de bune practici pentru promovarea unui climat școlar pozitiv.

Structura workshopului

🕒 Partea I – Introducere și conectare (20 minute)

Activitate: „Scanner emoțional – Cum mă simt în rolul de profesor?”

- Participanții răspund la întrebarea: „Ce emoții simt cel mai frecvent în clasă?”
- Se realizează un cuvânt-nor (word cloud) pe flipchart. Se discută despre frecvența emoțiilor și semnificația lor în dinamica didactică.

Obiectiv: identificarea emoțiilor profesionale predominante și conștientizarea impactului acestora asupra comportamentului didactic.

🕒 Partea a II-a – Explorare teoretică și dezbateri (30 minute)

Mini-prezentare PowerPoint (10–12 slide-uri):

- Ce este inteligența emoțională? (modele: Goleman, Mayer & Salovey)
- Dimensiunile IE relevante pentru profesori
- Legătura dintre IE și climatul clasei
- Studii de caz / Date din cercetare educațională
- Rolul profesorului ca model emoțional

Urmează o discuție ghidată (dezbateri în perechi):

- „Care sunt provocările emoționale cele mai mari în relația cu elevii?”
- „Cum influențează emoțiile mele climatul clasei?”

Obiectiv: aprofundarea cunoștințelor și corelarea cu experiența didactică personală.

🕒 Partea a III-a – Aplicație practică: gestionarea emoțiilor și conflictelor (40 minute)

Activitate: „Jurnalul emoțiilor în acțiune”

- Participanții primesc 3 situații problemă (ex. elev provocator, conflict între colegi, presiune administrativă).
- În grupuri de 3–4, vor răspunde la:
 1. Ce emoții declanșează situația?
 2. Cum aș reacționa spontan?
 3. Ce reacție reglată, empatică, aș putea alege?
 4. Ce pot transmite emoțional elevului/clasei?

Activitate suplimentară (rol play opțional): simularea unui feedback constructiv față de un elev în dificultate emoțională.

Obiectiv: antrenarea reglării emoționale și a comunicării eficiente în contexte provocatoare.

🕒 **Partea a IV-a – Reflecție și concluzii (30 minute)**

Activitate: „*Profesorul conștient – cine aleg să fiu în clasă?*”

- Participanții completează o fișă de auto-reflecție:
 - Ce am învățat despre mine azi?
 - Ce voi încerca diferit săptămâna viitoare?
 - Ce emoții vreau să cultiv în clasă?

Încheiere: formularea de bune practici în grupuri (pe flipchart):

„Un climat educațional pozitiv începe cu...”
Toate răspunsurile se expun pe un „panou al stării de bine”.

Resurse necesare:

- Laptop + proiector pentru prezentare
- Flipchart, markere, post-it-uri
- Fișe de lucru (jurnal emoțional, auto-reflecție)
- Spațiu de lucru în grupuri
- Eventual: aplicații de tip [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com) sau [wordclouds.com](https://www.wordclouds.com) pentru interactivitate

Metode utilizate:

- Analiza de situații
- Dezbattere
- Brainstorming
- Exerciții de reflecție personală
- Joc de rol (opțional)
- Mini-prezentare teoretică

Evaluare:

- Observarea gradului de implicare în activități
- Feedback oral la finalul workshopului
- Fișele de reflecție completate
- Eventual: chestionar post-eveniment pentru măsurarea impactului perceput

Bibliografie:

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The Prosocial Classroom*. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Brackett, M. A. (2019). *Permission to Feel*. Celadon Books.
- CASEL (2020). *Social and Emotional Learning Core Competencies*.
<https://casel.org>

Inteligența emoțională – factor determinant al climatului educațional

Consilier școlar, PANAINTE IRINA MIHAELA

CJRAE BOTOȘANI

Inteligența emoțională (IE) reprezintă un construct psihologic esențial în dezvoltarea armonioasă a copiilor/tinerilor și are un impact semnificativ asupra climatului educațional. Scopul acestui articol este de a evidenția importanța inteligenței emoționale în cadrul procesului educațional, cu accent pe relațiile interpersonale, starea de bine a elevilor și profesorilor, precum și performanța școlară. Pe baza unei analize critice a literaturii de specialitate, se subliniază modul în care dezvoltarea competențelor emoționale poate contribui la îmbunătățirea interacțiunilor din spațiul educațional și la crearea unui mediu de învățare pozitiv și eficient.

Educația modernă transcende acumularea de cunoștințe academice, implicând și formarea dimensiunilor afective și sociale ale elevilor. În acest context, inteligența emoțională a devenit un subiect de interes major în cercetarea educațională contemporană, fiind corelată cu succesul școlar, relațiile sociale sănătoase și reducerea comportamentelor disfuncționale. Termenul a fost popularizat de Daniel Goleman (1995), care definește IE ca „abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii, precum și de a influența emoțiile altora”.

Inteligența emoțională – cadrul teoretic

Modelul IE poate fi conceptualizat prin mai multe abordări teoretice. Modelul lui Salovey și Mayer (1990) propune patru ramuri principale ale IE: percepția emoțiilor, facilitarea gândirii prin emoții, înțelegerea emoțiilor și gestionarea acestora. Goleman (1995) extinde acest model, introducând cinci dimensiuni: conștiința de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale.

Aceste dimensiuni sunt esențiale în context educațional, deoarece contribuie la reglarea comportamentului elevilor, la rezolvarea conflictelor și la menținerea unui climat școlar pozitiv.

Climatul educațional și factorii influențatori

Climatul educațional se referă la ansamblul de percepții, atitudini și comportamente care definesc mediul de învățare dintr-o instituție școlară (Cohen et al., 2009). Acesta este influențat de mai mulți factori: relațiile profesor-elev, stilul de conducere al managementului școlar, normele de interacțiune, dar și de starea emoțională a participanților la procesul educativ.

O serie de studii arată că un climat educațional pozitiv este asociat cu rezultate academice mai bune, scăderea absenteismului și diminuarea comportamentelor agresive (Thapa et al., 2013).

Rolul inteligenței emoționale în climatul educațional

1. Relația profesor-elev

Profesorii cu un nivel ridicat de IE sunt mai capabili să creeze relații autentice, să răspundă adecvat nevoilor emoționale ale elevilor și să gestioneze situațiile conflictuale cu empatie și echilibru. Cercetările arată că profesorii empatici și echilibrați emoțional favorizează învățarea activă și implicarea elevilor (Jennings & Greenberg, 2009).

2. Dezvoltarea socio-emoțională a elevilor

Elevii care participă la programe de învățare socială și emoțională (SEL) își îmbunătățesc abilitățile de autoreglare, empatie și luare de decizii. Studiile meta-analitice demonstrează că intervențiile SEL contribuie nu doar la reducerea comportamentelor problematice, ci și la creșterea performanței academice (Durlak et al., 2011).

3. Climatul de învățare și colaborarea

Inteligența emoțională facilitează comunicarea deschisă, cooperarea între colegi și rezolvarea constructivă a conflictelor, elemente esențiale pentru un climat de învățare colaborativ. În medii educaționale unde IE este promovată, elevii raportează un nivel mai ridicat de siguranță emoțională și satisfacție școlară (Zins et al., 2004).

Implicații practice și recomandări

Integrarea dezvoltării inteligenței emoționale în curricula școlară poate fi realizată prin:

- Programe de educație emoțională sistematică;
- Formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul IE;
- Promovarea unei culturi școlare bazate pe empatie, respect și sprijin reciproc;
- Evaluarea periodică a climatului școlar prin instrumente psihometrice validate.

Inteligența emoțională joacă un rol fundamental în construirea unui climat educațional sănătos și eficient. Prin dezvoltarea competențelor emoționale ale elevilor și profesorilor, școala devine nu doar un spațiu de instruire, ci și unul de formare umană profundă. Integrarea strategică a IE în politicile educaționale reprezintă un pas esențial spre o educație de calitate, centrată pe dezvoltarea integrală a personalității.

Bibliografie

- Cohen, J., McCabe, E. M., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009). *School Climate: Research, Policy, Practice, and Teacher Education*. Teachers College Record, 111(1), 180–213.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. Child Development, 82(1), 405–432.

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes*. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S., & Higgins-D'Alessandro, A. (2013). *A Review of School Climate Research*. *Review of Educational Research*, 83(3), 357–385.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* New York: Teachers College Press.

Inteligența Emoțională - fundament pentru o educație adaptată nevoilor societății contemporane

Panait Magdalena Simona
Scoala Gimnazială „Aurel Vlaicu” Fetesti

Inteligența Emoțională în Contextul Educațional Modern

Peisajul educațional contemporan transcende simpla acumulare de cunoștințe cognitive, solicitând indivizi dotați cu abilități socio-emoționale robuste, esențiale pentru a naviga interacțiunile sociale complexe, a gestiona eficient stresul și a se adapta la schimbările rapide. Inteligența Emoțională, denumită Coeficient Emoțional, este din ce în ce mai recunoscută ca un pilon fundamental pentru o educație eficientă, indispensabilă în pregătirea elevilor pentru exigențele societății actuale.

Inteligența emoțională definită ca fiind capacitatea de a raționa despre emoții și de a utiliza emoțiile pentru a îmbunătăți gândirea, include abilitățile de a percepe, înțelege, exprima și controla propriile emoții, precum și de a discerne și de a răspunde în mod adecvat emoțiilor celorlalți. Conceptualizarea Inteligenței emoționale se încadrează în modelele de abilități și modelele mixte.

Modelul de Abilități: cuprinde patru abilități cheie: *perceperea emoțiilor* - abilitatea de a evalua și exprima cu exactitate emoțiile, atât la nivel personal, cât și la nivelul celorlalți; *utilizarea emoțiilor* - capacitatea de a folosi emoțiile pentru a facilita gândirea și rezolvarea problemelor; *înțelegerea emoțiilor* - abilitatea de a înțelege informațiile emoționale complexe și modul în care emoțiile evoluează; *gestionarea emoțiilor* - capacitatea de a regla emoțiile la nivel personal și la nivelul celorlalți.

Modelul Mixt - exista cinci componente larg înțelese ale inteligenței emoționale: *auto-conștientizarea* - abilitatea fundamentală de a recunoaște și înțelege propriile emoții, gânduri și reacții, precum și impactul acestora asupra comportamentului și deciziilor. Aceasta este considerată temelia inteligenței emoționale; *autocontrolul/auto-reglarea* - capacitatea de a gestiona impulsurile, de a-și regla stările de spirit, de a se reechilibra rapid după eșecuri și de a controla eficient emoțiile și comportamentele în diverse situații; *motivația proprie/motivația internă* - abilitatea de a canaliza emoțiile către atingerea unui scop, de a amâna recompensele, de a suprima impulsurile și de a demonstra inițiativă și perseverență în fața adversității; - *empatia* - capacitatea de a recunoaște și înțelege emoțiile celorlalți, de a le împărtăși perspectivele și nevoile, abilitate care se bazează fundamental pe auto-conștientizare.

Rolul fundamental al inteligenței emoționale în îmbunătățirea procesului educațional rezulta din dezvoltarea inteligenței emoționale care este din ce în ce mai recunoscută ca o prioritate pentru sistemul educațional. Impactul său se extinde asupra performanței academice, sănătății mintale și bunăstării generale a elevilor.

Elevii cu un nivel ridicat de inteligenței emoționala sunt mai capabili să-și gestioneze emoțiile, să se concentreze pe sarcinile de învățare și, în consecință, să obțină rezultate academice superioare. Aceasta include capacitatea de a face față stresului, anxietății și presiunii școlare, permițându-le să-și stabilească obiective, să-și mențină motivația și să-și gestioneze timpul eficient – toate aspecte esențiale pentru succesul academic.

Inteligența emoțională oferă elevilor instrumente esențiale pentru gestionarea anxietății, depresiei și a altor dificultăți emoționale. Programele de învățare socio-emoțională (SEL) contribuie la scăderea nivelurilor de depresie și suferință emoțională în rândul elevilor și reduc semnificativ probabilitatea strategiilor de coping maladaptive, cum ar fi abuzul de substanțe sau agresiunea. Indivizii cu un EQ ridicat raportează, în general, o satisfacție mai mare în viață și o stare de bine generală. Inteligența emoțională îmbunătățește semnificativ abilitățile sociale ale elevilor, conducând la relații interpersonale mai sănătoase, empatie

crescută, comunicare mai eficientă și o rezolvare îmbunătățită a conflictelor. În școlile care prioritizează IE, elevii manifestă un nivel mai ridicat de cooperare și un număr mai mic de incidente de bullying, contribuind la un mediu de clasă mai armonios. Capacitatea de a gestiona emoțiile și stresul într-un mod sănătos îi ajută pe indivizii cu un EQ ridicat să se adapteze la schimbările din mediul lor și să-și mențină reziliența în fața provocărilor. Un EQ dezvoltat îi ajută pe elevi să gândească critic și să rezolve problemele într-un mod echilibrat și constructiv. Ei învață să ia decizii înțelepte, să-și asume responsabilitatea pentru acțiunile lor și să colaboreze eficient cu ceilalți în scenarii de rezolvare a problemelor. Impactul inteligenței emoționale se extinde dincolo de rezultatele individuale ale elevilor, contribuind la crearea unui climat pozitiv în clasă și în școală. Atunci când școlile și profesorii prioritizează inteligența emoțională, aceasta duce la o cooperare mai mare și la mai puține incidente de bullying, creând un spațiu de învățare de susținere, inclusiv și sigur din punct de vedere psihologic. Acest lucru evidențiază beneficiul sistemic, nu doar individual, al inteligenței emoționale, contribuind la eficacitatea educațională generală.

Integrarea inteligenței emoționale în educație oferă un potențial semnificativ de îmbunătățire a diverselor aspecte ale dezvoltării elevilor. Această integrare nu este doar o adăugare, ci o schimbare fundamentală în abordarea pedagogică.

Exemple de activități și abordări didactice inovatoare: integrarea IE poate fi realizată eficient în diverse materii școlare, cum ar fi științele sociale, artele limbajului și educația fizică, devenind o parte naturală a experienței educaționale generale, mai degrabă decât o lecție izolată. Strategiile specifice în clasă includ: întâlniri de dimineață și timp de reflecție - acestea oferă un timp desemnat și structurat pentru ca membrii comunității clasei să se reunească, să-și verifice starea emoțională și să împărtășească sentimente și experiențe.

Accentul recurent pe modelarea comportamentului inteligent emoțional de către profesor și constatarea că profesorii cu un nivel ridicat de inteligența emoțională creează un climat școlar mai pozitiv arată că propria competență emoțională a educatorului nu este doar o trăsătură de dorit, ci un factor critic și fundamental în implementarea cu succes a SEL. Profesorii nu sunt doar instructori, ci facilitatori, modele și exemple vii de IE, influențând direct mediul de învățare și dezvoltarea elevilor.

Societatea contemporană este din ce în ce mai definită de prezența digitală omniprezentă, care aduce atât oportunități, cât și provocări semnificative, cum ar fi proliferarea dezinformării ("știri false") și impactul asupra sănătății mintale. Inteligența emoțională este crucială pentru navigarea responsabilă în mediul online și pentru menținerea bunăstării digitale.

Inteligența emoțională este singurul predictor al bunăstării psihologice. Reglarea emoțională și autocontrolul, componente cheie ale inteligenței emoționale, sunt esențiale pentru a distinge competența digitală de dependența digitală.

Inteligența emoțională reprezintă un fundament indispensabil pentru o educație eficientă și adaptată nevoilor complexe ale societății contemporane. Capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți nu este doar un complement al inteligenței cognitive, ci o condiție prealabilă pentru succesul academic, bunăstarea psihologică, interacțiunile sociale armonioase și o cetățenie globală responsabilă. Educația care neglijează dezvoltarea emoțională a elevilor riscă să producă indivizi cu abilități cognitive solide, dar vulnerabili în fața provocărilor vieții, a stresului digital și a complexității relațiilor interumane și interculturale.

Pentru a valorifica pe deplin potențialul inteligenței emoționale în sistemul educațional, se impun următoarele recomandări: programele de învățare socio-emoțională (SEL) nu ar trebui să fie considerate anexe opționale, ci integrate organic în toate disciplinele școlare, de la vârste fragede până la învățământul superior. Aceasta implică o abordare transdisciplinară care face din dezvoltarea emoțională o parte naturală a experienței de

învățare; este esențial să se ofere formare continuă și resurse adecvate profesorilor pentru a-și dezvolta propriile competențe de inteligență emoțională. Profesorii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională nu sunt doar instructori mai buni, ci și modele de comportament și facilitatori ai unui climat școlar pozitiv, esențial pentru implementarea eficientă a SEL; adoptarea unor metodologii pedagogice experiențiale și inovatoare - educația emoțională este cel mai eficientă prin metode interactive, experiențiale, cum ar fi jocurile de rol, învățarea cooperativă, utilizarea poveștilor și a instrumentelor vizuale (ex: contorul de stare de spirit, carduri cu sentimente). Integrarea tehnologiilor emergente, precum realitatea augmentată și virtuală, poate spori motivația și implicarea elevilor în acest proces.

Adaptarea Contextuală și Culturală a programelor SEL: deși beneficiile inteligenței emoționale sunt universale, modalitățile de exprimare și gestionare a emoțiilor variază cultural.

Educația în IE trebuie să abordeze în mod explicit provocările și oportunitățile erei digitale, echipând elevii cu abilități de reglare emoțională și discernământ critic pentru a naviga responsabil în mediul online și a preveni dependența digitală ducând astfel la prioritizarea bunăstării digitale și a cetățeniei globale. De asemenea, inteligența emoțională este fundamentală pentru cultivarea empatiei și a înțelegerii interculturale, pregătind elevii pentru a deveni cetățeni globali activi și responsabili.

Pentru a stabili criteriile de evaluare a succesului este necesară dezvoltarea unor metodologii clare și consistente pentru evaluarea eficacității programelor SEL, utilizând atât metrice cantitative, cât și calitative, pentru a demonstra impactul real asupra dezvoltării elevilor și a climatului școlar.

Prin prioritizarea inteligenței emoționale, sistemul educațional poate construi o fundație solidă pentru o generație capabilă să înfrunte complexitățile lumii contemporane, să prospere academic și personal, și să contribuie la o societate mai echilibrată, empatică și rezilientă.

Bibliografie:

Modele ale inteligenței emoționale în cercetare și educație – ResearchGate; Inteligența emoțională - Daniel Goleman; Social-Emotional Learning (SEL) in Curriculum

Emotional Intelligence in Today's Society and Education

Prof. Panfil Ioana Roxana

Școala Gimnazială „Sfântul Andrei”, București

Emotional intelligence (EI) has emerged as a vital concept in both educational settings and broader society. Defined by Salovey and Mayer (1990) as the ability to perceive, use, understand, and regulate emotions, EI gained public attention with Daniel Goleman's seminal book *Emotional Intelligence* (1995). In today's interconnected and high-pressure world, emotional skills are increasingly recognized as essential for both personal fulfillment and societal harmony. From classrooms to corporate offices, emotional intelligence underpins collaboration, empathy, decision-making, and mental health. This paper explores the importance of emotional intelligence in contemporary society and educational systems, emphasizing the transformative potential of emotional awareness and regulation for individuals and communities alike.

In modern society, the ability to manage and understand emotions is more relevant than ever. Technological advancement, globalization, and the rapid pace of life have created environments where stress, burnout, and miscommunication are common. EI serves as a buffer against these challenges by equipping individuals with tools for resilience and empathy. For instance, emotionally intelligent individuals can navigate complex social dynamics, manage interpersonal conflicts, and foster inclusive relationships across cultural or ideological divides.

High emotional intelligence also correlates with leadership effectiveness, improved workplace performance, and stronger relationships (Brackett et al., 2011). Leaders who demonstrate self-awareness and social competence tend to inspire trust and loyalty, contributing to healthier organizational cultures. Additionally, as mental health becomes a critical public concern, emotional intelligence is increasingly viewed as a preventive tool. Emotional self-regulation, for example, helps reduce anxiety and depressive symptoms by promoting constructive coping mechanisms. In short, society's growing awareness of EI marks a shift from valuing solely cognitive intelligence to embracing emotional and social competence as cornerstones of well-being and success.

Education systems worldwide are beginning to recognize the importance of EI in student development. Traditional academic models have prioritized intellectual ability, often at the expense of emotional and social growth. However, growing research supports the integration of Social and Emotional Learning (SEL) into school curricula. According to the Collaborative for Academic,

Social, and Emotional Learning (CASEL), SEL programs aim to develop core competencies such as self-awareness, self-management, social awareness, relationship skills, and responsible decision-making (CASEL, 2020).

Studies show that students who engage in SEL programs demonstrate improved academic performance, lower levels of emotional distress, and reduced behavioral problems (Brackett et al., 2011). These programs foster emotional literacy by teaching students to recognize their feelings, empathize with others, and make thoughtful choices. Moreover, emotionally intelligent students are more likely to succeed in group work, adapt to new environments, and form supportive peer relationships—skills essential for life beyond the classroom.

Educators also benefit from developing their own EI. Teachers with high emotional intelligence are better equipped to manage stress, connect with students, and respond constructively to classroom challenges. By modeling emotionally intelligent behavior, educators create a safe, nurturing environment that supports both academic and emotional development. In this way, emotional intelligence not only enhances individual student outcomes but also contributes to a more compassionate and effective educational system.

Despite its promise, the widespread implementation of emotional intelligence education faces several challenges. One major barrier is the lack of standardized definitions and reliable measurement tools for EI. Critics argue that emotional intelligence is difficult to quantify and sometimes overemphasized as a cure-all for complex psychological and social issues. Additionally, integrating SEL into traditional curricula can be met with resistance due to time constraints, lack of teacher training, or competing academic priorities.

However, the future of EI looks promising. As society continues to grapple with issues such as inequality, climate anxiety, political polarization, and mental health crises, the ability to navigate emotions constructively becomes increasingly vital. Schools, workplaces, and communities can benefit from policies that support emotional literacy, from early childhood through adulthood. Investments in teacher training, SEL research, and mental health resources can ensure that emotional intelligence becomes a foundational element of modern education and civic life.

Emotional intelligence is no longer a peripheral concept—it is central to navigating the demands of contemporary society and education. Whether fostering empathy in young students or guiding ethical leadership in professional settings, EI offers tools for managing emotion, building relationships, and promoting resilience. While challenges remain in defining, measuring, and implementing emotional intelligence effectively, the benefits are undeniable. As we face an era of unprecedented change and complexity, cultivating emotional intelligence will be critical not just for individual success, but for the health, equity, and sustainability of our collective future.

Bibliography

Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). *Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>

CASEL. (2020). *Core SEL Competencies*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam Books.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Importanța Inteligenței Emoționale pentru o Educație Echilibrată și Eficientă

Rezumat

Prezentul articol explorează rolul inteligenței emoționale (IE) ca pilon într-o educație modernă, echilibrată și eficientă, capabilă să răspundă cerințelor complexe ale societății contemporane. Prin analiza literaturii de specialitate din baze de date academice, lucrarea definește IE, subliniază necesitatea integrării sale curriculare și prezintă beneficiile aduse dezvoltării armonioase a elevilor, de la preșcolaritate până la învățământul superior, și, ulterior, în viața profesională și personală. Se va argumenta că o educație centrată pe dezvoltarea IE nu doar că îmbunătățește performanțele academice, dar cultivă și cetățeni adaptabili, empatici și rezilienți, capabili să echilibreze asertivitatea cu empatia și să gestioneze răspunsurile emoționale negative într-un mod rațional și socialmente matur.

1. Introducere

Societatea contemporană, caracterizată prin ritm accelerat, complexitate, incertitudine și interconectivitate digitală, impune sistemului educațional provocări fără precedent. Dincolo de acumularea de cunoștințe academice, succesul individual și colectiv depinde din ce în ce mai mult de abilități non-cognitive, precum adaptabilitatea, rezolvarea de probleme, colaborarea și gestionarea emoțiilor (World Economic Forum, 2023). În acest context, conceptul de inteligență emoțională (IE), popularizat de Goleman (1995), a câștigat o recunoaștere tot mai largă ca un fundament esențial pentru o educație echilibrată și eficientă.

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și exprima propriile emoții, precum și de a recunoaște, înțelege și influența emoțiile celorlalți (Mayer & Salovey, 1997). Această lucrare susține că promovarea IE nu este un "accesoriu" educațional, ci o componentă fundamentală care modelează nu doar performanța academică, ci și bunăstarea psihologică, relațiile interpersonale și succesul pe termen lung în viață.

2. Fundamentarea Teoretică a Inteligenței Emoționale în Educație

Conceptul de inteligență emoțională își are rădăcinile în lucrările timpurii despre inteligențele multiple ale lui Gardner (1983), care a postulat existența inteligențelor intrapersonale și interpersonale. Ulterior, Salovey și Mayer (1990) au formalizat termenul, definind-o ca "abilitatea de a monitoriza propriile sentimente și emoții și pe ale altora, de a le discrimina și de a folosi aceste informații pentru a ghida gândirea și acțiunile". Goleman (1995) a extins conceptul, integrându-l într-un cadru mai larg de competențe personale și sociale, demonstrând relevanța sa pentru succesul în diverse domenii ale vieții.

Aplicarea IE în educație se bazează pe premisa că emoțiile influențează semnificativ procesele cognitive, inclusiv atenția, memoria, rezolvarea de probleme și luarea deciziilor (Tyng et al., 2017). Prin urmare, dezvoltarea abilităților emoționale poate optimiza învățarea și poate crea un mediu educațional mai pozitiv și mai productiv.

3. Necesitatea Promovării Inteligenței Emoționale în Societatea Contemporană

Integrarea IE în curriculum școlar devine imperativă din mai multe motive, reflectând nevoile și provocările societății actuale. Unul dintre acestea, rezidă în complexitatea relațiilor interpersonale. Într-o lume globalizată și hiper-conectată, abilitățile de comunicare, empatie și gestionare a conflictelor sunt esențiale. IE facilitează înțelegerea diversității și promovează incluziunea. În acest sens putem cita câteva studii relevante. Astfel, meta-analiza amplă a lui Durlak et al. 2011, care a inclus 213 programe SEL, a demonstrat beneficii semnificative ale programelor de învățare socio-emoțională (care includ dezvoltarea IE) în ceea ce privește atitudinile și comportamentele prosoziale. Printre aceste beneficii se numără creșterea empatiei, îmbunătățirea abilităților de relaționare și o scădere a problemelor de comportament. O mai bună empatie și abilități sociale mai dezvoltate (componente cheie ale IE) sunt direct legate de capacitatea de a înțelege și de a interacționa pozitiv cu persoane din diverse medii, reducând prejudecățile și promovând o acceptare mai mare. Studiul subliniază, de asemenea, că SEL ajută la crearea unor medii școlare mai sigure și mai pozitive, esențiale pentru incluziune. Multiple studii și revizuri din literatura de specialitate subliniază legătura intrinsecă dintre SEL și succesul educației incluzive.

Una dintre modalitățile de implementare a SEL în procesul instructiv-educativ este Responsive Classroom Program. Într-un recent studiu, publicat în ianuarie 2023 în TOJET, The Turkish Online Journal of Educational Technology, cercetători de la Illinois State University din Statele Unite și de la Yarmouk University din Iordania au observat corelația dintre implementarea învățării socio-emoționale la clasă și comportamentul social manifestat de elevi, în cadrul programului Responsive Classroom (o abordare pedagogică centrată pe eficacitate în predare, pe rezultate superioare în învățare, pe nevoile elevilor și pe îmbunătățirea mediului școlar), dezvoltat de un grup de profesori din școli publice primare și gimnaziale, care și-au propus să îmbine zilnic în procesul instructiv-educativ învățarea academică cu cea socială (Responsive Classroom, 2017, p. 3 apud Cline E. et al., 2023).

În sinteza literaturii de specialitate, cercetătorii susmenționați au reliefat că „școlile joacă un rol important în satisfacerea nevoilor socio-emoționale ale elevilor, dar și în rezultatele lor academice” (Cline, E. 2023). Un alt studiu (Poulou, 2017, apud Cline, E., 2023) citat de aceștia a demonstrat că implementarea lecțiilor socio-emoționale în orarul zilnic de școală a dus la un mediu școlar mai sănătos și la reducerea cazurilor de indisciplină.

Conform unui alt studiu citat în articolul susmenționat (Schonert-Reichl, 2017, apud. Cline, E., 2023), există cinci abilități SEL principale: autocunoaștere, autocontrol, maturitate socială, abilități de relație și abilități de decizie responsabilă.

Abordarea Responsive Classroom este structurată pe patru domenii: Implicare în Învățare. Comunitate Suportivă, Pedagogie Responsivă și Management Eficient și are următoarele șase principii directoare:

1. Învățarea abilităților sociale și emoționale este la fel de importantă ca învățarea conținuturilor științifice.
2. Modul în care predăm este la fel de important ca ceea ce predăm.

3. O mare creștere cognitivă are loc prin interacțiune socială.
4. Felul în care lucrăm împreună ca adulți pentru a crea un mediu școlar sigur, plăcut și inclusiv este la fel de important ca propria noastră contribuție și competență.
5. Ce știm și ce credem despre elevii noștri – individual, cultural, ca nivel de dezvoltare - ne modelează așteptările, reacțiile și atitudinile față de aceștia.
6. Parteneriatul cu familiile elevilor - cunoașterea și valorizarea contribuției lor - este la fel de important ca însăși cunoașterea elevilor de la clasă.

Obiectivul studiului citat a fost să examineze corelația dintre implementarea învățării socio-emoționale în clasă și comportamentele sociale manifestate de elevi. Cercetătorii au examinat elevi din patru școli diferite, de diverse dimensiuni, din trei orașe distincte situate în centrul statului Illinois. Au fost, de asemenea, examinate relațiile dintre învățarea socio-emoțională și comportamentele elevilor în interiorul claselor participante.

Pentru a măsura efectele învățării socio-emoționale în clasă, metoda aleasă a fost calitativă. Profesorii participanți au colectat date calitative referitoare la principiile Responsive Classroom în patru clase din patru districte școlare, în care cercetătorii au implementat diferite componente ale abordării Responsive Classroom în trei momente diferite (pre-test, test la mijlocul perioadei, post-test). Profesorii participanți au ținut jurnale de observație pe toată durata studiului. Aceste jurnale de observație au inclus înregistrări ale comportamentelor specifice observate în mediul școlar. Profesorii participanți au ținut și jurnale reflexive pe parcursul studiului, care au fost folosite pentru prezentarea componentelor Responsive Classroom. La finalul studiului, profesorii participanți au completat un chestionar menit să ajute la identificarea efectelor pe care aceste componente ale Responsive Classroom le au avut asupra interacțiunilor sociale, performanțelor academice, comportamentului și succesului general. Practicile de Responsive Classroom s-au desfășurat pe o perioadă de aproximativ 5 luni. Profesorii participanți având o experiență didactică de peste patru ani au putut utiliza prima jumătate a anului școlar pentru a identifica comportamente specifice vizate în implementarea metodei Responsive Classroom. Acest lucru a permis înregistrarea unor date fiabile.

Au fost utilizate rubrici de evaluare a standardelor socio emoționale cum ar fi: 1A Identificarea și gestionarea propriilor emoții și comportamente, 1B Recunoașterea calităților personale și a suporturilor externe, 1C Demonstrarea abilităților legate de atingerea obiectivelor personale și academice. 2A Recunoașterea sentimentelor și perspectivelor celorlalți. 2C Utilizarea abilităților de comunicare și sociale pentru a interacționa eficient cu ceilalți. 2D Demonstrarea capacității de a preveni, gestiona și rezolva conflictele interpersonale în moduri constructive. Graficul a fost completat cu medii din toate cele patru clase, pentru fiecare standard individual.

Din analiza datelor chestionarului pentru profesori, administrat la finalul perioadei de colectare a datelor, rezultă că 75% dintre educatorii participanți au constatat că Responsive Classroom a crescut semnificativ autoeficacitatea la majoritatea elevilor din clasele lor.

Studiul citat confirmă cercetări anterioare demonstrând că stabilirea obiectivelor este o parte inherentă a oricărui context educațional. Programele de învățare socio-emoțională, cum ar fi Responsive Classroom, predau și modelează aceste comportamente de stabilire a obiectivelor. Aceste elemente pregătesc mai bine elevii pentru gândirea critică și pentru a face față circumstanțelor potențial provocatoare, atât în interiorul, cât și în afara zidurilor școlii. Aceste abilități îi vor însoți, fără îndoială, pe elevi pe măsură ce avansează prin sistemul școlar și mai departe, în fața cerințelor cotidiene ale vieții sociale, profesionale și de familie. Studiul citat arată impactul pozitiv pe care elemente ale Responsive Classroom, cum ar fi Observațiile de Încheiere (Closing Circle) și Întâlnirea de Dimineață (Morning Meeting), le pot avea asupra elevilor, profesorilor și mediului clasei. Acest timp de reflecție și de răspuns la finalul zilei de școală este un moment important în care elevii și profesorii se conectează, învață și cresc împreună.

Alte componente ale IE, cum ar fi dezvoltarea conștiinței sociale și a empatiei îi ajută pe elevi să înțeleagă perspectivele și experiențele celorlalți, inclusiv ale celor din grupuri diverse (etnic, cultural, cu nevoi speciale etc.). Aceasta duce la o reducere a prejudecăților și a stereotipurilor și la o creștere a abilităților de relaționare (o altă componentă a IE) care îi echipează pe elevi să comunice eficient și să colaboreze cu colegii lor, indiferent de diferențe, facilitând interacțiunile pozitive și formarea de prietenii în medii diverse.

Programele SEL creează climate școlare mai primitoare și de susținere, unde elevii se simt valorizați și acceptați, contribuind la reducerea marginalizării sociale și la un sentiment mai puternic de apartenență pentru toți elevii. În special pentru elevii cu dizabilități sau cei din grupuri minoritare, dezvoltarea SEL este crucială pentru a-și gestiona emoțiile legate de experiențele lor și pentru a naviga interacțiunile sociale într-un mediu mai divers.

Un alt aspect al necesității de a integra SEL în educație privește sănătatea mintală și bunăstarea. Creșterea prevalenței problemelor de sănătate mintală la copii și adolescenți subliniază nevoia de a-i dota cu mecanisme de coping și abilități de autoreglare emoțională (UNICEF, 2021). Programele de IE pot reduce stresul și anxietatea.

Un alt argument în favoarea promovării în școală a acestor abilități socio-emoționale îl reprezintă nevoia de a educa generații antrenate să se adapteze ușor la schimbări de paradigmă. Piața muncii evoluează rapid, iar abilitățile tehnice devin rapid perisabile. Competențele emoționale, cum ar fi reziliența, flexibilitatea și inițiativa, sunt esențiale pentru adaptarea la noi roluri și provocări profesionale (World Economic Forum, 2023).

Se vehiculează tot mai des în științele educației conceptul de „cetățenie responsabilă”. Dezvoltarea empatiei și a conștiinței sociale, componente ale IE, este crucială pentru formarea unor cetățeni activi, responsabili și implicați în comunitate, capabili să contribuie la soluționarea problemelor sociale. Când privește prevenirea comportamentelor nedorite, studiile arată că programele de dezvoltare a IE pot contribui la reducerea bullying-ului, a agresiunii și a altor comportamente antisociale în mediul școlar, promovând un climat de respect și siguranță (Durlak et al., 2011).

4. Beneficiile Inteligenței Emoționale într-o Educație Echilibrată și Eficientă

Promovarea IE în educație generează beneficii multidimensionale, impactând atât performanța academică, cât și dezvoltarea personală și socială a elevilor.

Referitor la îmbunătățirea performanței academice, o meta-analiză realizată de Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011), publicată în *Child Development*, a analizat 213 programe de învățare socială și emoțională (SEL), incluzând componente de IE. Aceasta a demonstrat că elevii care au participat la astfel de programe au înregistrat o îmbunătățire medie de 11 puncte procentuale la scorurile testelor academice comparativ cu grupurile de control. Beneficiile au fost atribuite unei mai bune gestionări a stresului legat de teste, unei atenții sporite și unor abilități de rezolvare a problemelor mai eficiente.

Studiul lui Payton, J., Wardlaw, D., Graczyk, P. A., Bloodworth, M., Kelly, C., & Weissberg, R. P. (2000), citat frecvent în publicațiile despre SEL, a arătat că elevii cu abilități emoționale și sociale bine dezvoltate demonstrează o capacitate sporită de a construi relații pozitive, de a comunica eficient și de a rezolva conflictele într-un mod constructiv. Aceste abilități se manifestă prin mai puține excluziuni sociale și mai multă cooperare în cadrul grupului.

Cercetările efectuate de Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2012), publicate în *Journal of Personality and Social Psychology*, au indicat că indivizii cu o inteligență emoțională ridicată prezintă niveluri mai scăzute de stres, anxietate și depresie. În context școlar, acest lucru se traduce printr-o mai bună gestionare a presiunii academice și sociale, o capacitate sporită de a depăși eșecurile și o atitudine generală mai optimistă.

O lucrare a lui Bierman, K. L., & Greenberg, M. T. (2019), ce revizuieste intervențiile pentru prevenirea problemelor de comportament, subliniază că programele care vizează dezvoltarea recunoașterii emoționale și a autoreglării duc la o diminuare a agresivității și a comportamentelor disruptive în clasă. Elevii sunt mai capabili să-și gestioneze impulsurile și să reacționeze adecvat în situații tensionate.

Pe piața actuală a muncii, dominată de automatizare și schimbări rapide, competențele non-tehnice, cunoscute sub denumirea de "soft skills", devin din ce în ce mai valoroase și, adesea, mai căutate decât "hard skills" (competențele tehnice specifice). Un raport al World Economic Forum (2023) privind viitorul locurilor de muncă evidențiază că abilitățile socio-emoționale, incluzând inteligența emoțională (comunicare, colaborare, gândire critică, rezolvare de probleme, adaptabilitate, leadership), sunt printre cele mai solicitate competențe de către angajatori. De exemplu, un studiu citat de LinkedIn (2019) a relevat că 89% dintre liderii HR afirmă că atunci când o nouă angajare eșuează, cauza principală o reprezintă lipsa abilităților soft, nu cele tehnice. Un alt studiu al Carnegie Institute of Technology a concluzionat că un procent impresionant de 85% din succesul financiar depinde de abilitățile de comunicare și de relaționare interpersonală. Indivizii cu IE înaltă sunt percepuți ca fiind mai buni lideri, mai adaptabili la schimbare și mai eficienți în mediile de lucru colaborative. Aceste soft skills sunt esențiale nu doar pentru angajare, ci și pentru avansarea în carieră, gestionarea echipelor și construirea unui mediu de lucru pozitiv.

Cercetările arată că soft skills, deși nu sunt întotdeauna "învățate" în sensul memorării, pot fi dezvoltate și consolidate semnificativ prin experiențe de învățare intenționate și medii școlare propice. Un studiu realizat de Fundația Progress (2024), în cadrul proiectului CODE Kids, a investigat dezvoltarea competențelor IT și soft skills la participanți cu vârste între 9 și 17 ani. Cercetarea a arătat creșteri importante pentru 3 din cele 4 competențe sociale studiate, demonstrând că programele educaționale structurate pot avea un impact pozitiv direct asupra acestor abilități. Literatura de specialitate, inclusiv o analiză sistematică a intervențiilor pentru soft skills (prezentată într-un review publicat pe *Frontiers in Education*, 2024), subliniază că dezvoltarea soft skills se realizează cel mai bine prin oportunități de învățare experiențială care oferă context și relevanță. Acestea includ: proiecte în echipă care permit elevilor să exerseze colaborarea, comunicarea, rezolvarea de probleme și gestionarea conflictelor în scenarii reale. discuții de grup și dezbateri, care îmbunătățesc abilitățile de comunicare, ascultare activă și gândire critică, asumarea de roluri de leadership, care chiar și în activități școlare dezvoltă responsabilitatea, inițiativa și capacitatea de a ghida, voluntariatul și implicarea în comunitate, care oferă contexte practice pentru empatie, inițiativă de relaționare, conștientizare socială și aplicarea soft skills în afara mediului școlar. Feedback-ul constructiv este o altă modalitate de formare a abilităților soft skills. Astfel, primirea de feedback regulat de la colegi și profesori, alături de auto-evaluare, este crucială pentru identificarea ariilor de îmbunătățire și rafinarea continuă a acestor abilități. O cultură a feedback-ului și a învățării continue în școală încurajează o mentalitate de creștere. În literatura de specialitate, se subliniază necesitatea integrării acestor abilități încă din stadiile incipiente ale educației, deoarece "abilitățile generează abilități" (Heckman & Kautz, 2013), permițând o dezvoltare continuă și consolidată pe măsură ce individul se maturizează.

Maturitatea socială nu înseamnă doar a fi empatic sau doar asertiv; ea implică un echilibru dinamic între aceste două competențe. Asertivitatea (capacitatea de a-și exprima nevoile, gândurile și sentimentele într-un mod direct, onest și adecvat, respectând drepturile celorlalți) și empatia (capacitatea de a înțelege și a împărtăși sentimentele altora) sunt piloni complementari ai interacțiunii sociale eficiente. Asertivitatea fără empatie poate duce la agresivitate, lipsă de considerație și relații tensionate, tot astfel cum, empatia fără asertivitate poate rezulta în pasivitate, dificultatea de a-și susține propriile interese și riscul de a fi exploatat. Un studiu realizat de Riggio, R. E., & Reichard, R. J. (2008), publicat în *Journal of Research in Personality*, a investigat relația dintre inteligența emoțională, asertivitate și empatie în contextul leadershipului. Ei au constatat că liderii cei mai eficienți prezentau un nivel ridicat atât de asertivitate, cât și de empatie, sugerând că această combinație este optimă pentru influență pozitivă și gestionarea relațiilor. Acest echilibru permite liderilor să-și exprime viziunea și să ia decizii ferme, menținând în același timp o conexiune autentică și înțelegere față de nevoile echipei. De asemenea, cercetările lui Bar-On, R. (2006), un pionier în domeniul IE, subliniază că un coeficient de inteligență emoțională ridicat include capacitatea de a menține un echilibru între componentele intrapersonale (auto-conștientizare, auto-exprimare, asertivitate) și cele interpersonale (empatie, relații interpersonale, responsabilitate socială). Această sinergie este crucială pentru adaptarea eficientă la mediul social și pentru bunăstarea generală.

Școala, ca mediu social structurat, oferă un cadru ideal pentru exersarea acestui echilibru. Prin jocuri de rol și scenarii simulate, elevii pot să exerseze exprimarea asertivă a nevoilor lor (ex: "Nu vreau să mă joc așa, prefer să facem X") și, în același timp, să învețe să recunoască și să valideze sentimentele celorlalți (ex: "Înțeleg că ești supărat, dar..."). Prin noile educații pentru diversitate cadrele didactice învață tinerele generații strategii de rezolvare a conflictelor care pun accent pe ascultare activă (empatie) și pe exprimarea clară a poziției personale (asertivitate). Medodele moderne de învățare stimulează abilitățile de comunicare ale educabililor. De exemplu metoda proiectelor antrenează elevii să-și susțină ideile (asertivitate), dar și să coopereze și să înțeleagă perspectivele diferite ale colegilor (empatie).

5. Contribuția Școlii la reducerea Răspunsurilor Emoționale Negative și la Creșterea Răspunsului Rațional

Școala are un rol vital în a-i învăța pe elevi cum să gestioneze emoțiile puternice și să răspundă rațional în situații conflictuale, evitând transferul emoțional și biasul. Tehnicile de autoreglare sunt promovate încă din primii ani ai școlarității. Copiii sunt învățați strategii practice precum: recunoașterea și etichetarea emoțiilor: "Sunt furios", "Mă simt trist". Această conștientizare este primul pas spre control, tehnici de relaxare prin exerciții de respirație profundă, "număratul până la zece", "spațiul sigur" (vizualizare), implementarea momentelor de pauză și de reflecție prin care elevii sunt învățați să facă o pauză înainte de a reacționa impulsiv. Programele de SEL adesea includ module dedicate acestor tehnici. De exemplu, un studiu de la Yale Center for Emotional Intelligence (Brackett et al., 2012) a demonstrat eficacitatea programului "RULER" în școli, care învață elevii să recunoască, să înțeleagă, să eticheteze, să exprime și să regleze emoțiile (RULER: Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, Regulating). Rezultatele au inclus o reducere a anxietății și o îmbunătățire a performanțelor academice și a climatului școlar.

Creșterea răspunsului rațional la situații conflictuale se poate realiza prin strategii cum ar fi dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor, prin care elevii sunt ghidați să analizeze situațiile de conflict, să identifice cauzele, să genereze soluții posibile și să evalueze consecințele fiecărei soluții, în loc să reacționeze emoțional, implementarea perspectivei multiple, prin care elevilor sunt încurajați să vadă situația din perspectiva celuilalt, dezvoltând empatia și reducând tendința de a atribui intenții negative (metoda „Pălăriilor gânditoare”), învățarea comunicării non-violente, care constă în tehnici de exprimare a nevoilor și sentimentelor fără a acuza sau a judeca.

Comunicarea Non-Violentă (CNV), dezvoltată de Marshall Rosenberg, este un instrument puternic pentru promovarea empatiei și rezolvării constructive a conflictelor în mediul școlar. Există studii care evidențiază beneficiile implementării CNV în școli. Unul dintre acestea, condus de Džaferovic, A. (2018) s-a concentrat pe eficacitatea unui program de formare în comunicare non-violentă implementat în rândul elevilor de școală primară (13-14 ani). Programul a constat din nouă ateliere, fiecare sesiune având două lecții de 45 de minute. Atelierele au abordat componente definite ale comunicării non-violente, inclusiv percepția, sentimentele, nevoile, tipurile de abuz verbal, răspunsul elevilor la agresiune, recunoașterea emoțiilor și abilitățile de rezolvare a conflictelor. Rezultatele au

indicat că programul de formare a contribuit la creșterea competenței în comunicarea non-violentă la elevii vizati. Mai mult, studiul a relevat că răspunsul elevilor la agresiune a fost componenta cea mai importantă pentru succesul programului. Aceasta sugerează că învățarea CNV îi ajută pe copii să gestioneze mai bine reacțiile la agresiune, promovând răspunsuri mai pașnice și constructive. Un alt studiu, Koopman, S., & Seliga, L. (2021), deși s-a concentrat pe mediul universitar, a explorat modul în care CNV poate fi utilizată pentru a facilita discuțiile dificile și pentru a construi conexiuni într-un mediu de clasă divers. Autorii susțin că a avea empatie și respect pentru sine și pentru ceilalți în timpul dialogului dificil este o parte esențială a educației pentru pace. Studiul a constatat că, chiar și atunci când atât profesorul, cât și studenții erau începători în CNV, aceștia au reușit să folosească principiile CNV pentru a discuta proteste polarizante într-o clasă cu diverse puncte de vedere, iar nevoile de respect au fost îndeplinite în mod copleșitor. Acest lucru demonstrează că CNV poate fi un instrument eficient pentru gestionarea conflictelor și a dialogurilor tensionate, prin încurajarea empatiei și a eliminării judecăților. Deși contextul este universitar, principiile și rezultatele sunt relevante pentru înțelegerea modului în care CNV poate fi aplicată și adaptată în diverse medii educaționale. Aceste studii, alături de multe altele, demonstrează că implementarea programelor bazate pe principiile Comunicării Non-Violente în școli poate avea un impact pozitiv substanțial. Acestea ajută elevii să-și dezvolte abilități de rezolvare a conflictelor (prin învățarea pașilor CNV și anume: observație, sentimente, nevoi, cereri, elevii pot aborda disputele într-un mod mai structurat și mai puțin reactiv), empatia și înțelegerea reciprocă (CNV încurajează elevii să recunoască și să valideze sentimentele și nevoile celorlalți, reducând judecățile și construind conexiuni), capacitatea de autoreglare emoțională (prin identificarea propriilor sentimente și nevoi, elevii își pot gestiona mai bine emoțiile intense și pot alege răspunsuri mai raționale), un climat școlar mai sigur și mai incluziv (atunci când elevii și profesorii folosesc CNV, se creează un mediu de respect și înțelegere, unde agresiunea și bullying-ul sunt reduse). Prin urmare, predarea CNV în școală este o strategie eficientă pentru a dezvolta maturitatea socială a elevilor și pentru a-i pregăti pentru interacțiuni armonioase în viața de zi cu zi.

7. Concluzii

Promovarea inteligenței emoționale nu este doar o tendință pedagogică, ci o necesitate strategică pentru a construi un sistem educațional echilibrat și eficient, adaptat cerințelor secolului XXI. Prin cultivarea abilităților de a înțelege și gestiona emoțiile, de a naviga relațiile interpersonale cu asertivitate și empatie și de a răspunde rațional la conflicte, instituțiile de învățământ pot depăși simpla transmitere de cunoștințe, formând indivizi compleți: academic competenți, social adaptabili și emoțional rezilienți. Investiția în inteligența emoțională reprezintă o investiție pe termen lung în bunăstarea individuală și în coeziunea socială, pregătind generațiile viitoare pentru un succes autentic și o viață împlinită într-o lume în continuă schimbare.

Referințe bibliografice:

Titlu: Importanța Inteligenței Emoționale pentru o Educație Echilibrată și Eficientă

Autor: Pantaleoni Flavia Bianca, profesor pentru Educație Timpurie, Școala Gimnazială Nr. 27 Timișoara

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25. (Consultată via Google Scholar/ResearchGate).
- Bierman, K. L., Greenberg, M. T., Coie, J. D., Dodge, K. A., Lochman, J. E., & McMahon, R. J. (2017). *Social and emotional skills training for children: The fast track friendship group manual*. Guilford Publications.
- Brackett, M. A., Reyes, M. R., Rivers, S. E., Elbertson, M., & Salovey, P. (2012). Classroom emotional climate, teacher emotional intelligence, and student academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 104(3), 754–765. (Consultată via Google Scholar/APA PsycNet).
- Cline, E., Lingle, L., Ippolito, M., Ksiazek, K., Al-Bataineh, A., & Al-Rub, M. A. (2023). Responsive Classroom Curriculum and Its Impact on Student Behavior. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 22(1), 191-205.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Džaferovic, A. (2018). *Effects of Nonviolent Communication Training Program on Elementary School Children*. The International Journal of Humanities & Social Studies, 6. (11)
- Fundația Progress. (2024). *Fundația Progress anunță rezultatele cercetării privind dezvoltarea competențelor IT și soft skills ale participanților la proiectul CODE Kids*. Consultat pe: <https://www.progressfoundation.ro/fundatia-progress-anunta-rezultatele-cercetarii-code-kids/>
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Kautz, T., Heckman, J. J., Diris, R., Ter Weel, B., & Borghans, L. (2014). Fostering and measuring skills: Improving cognitive and non-cognitive skills to promote lifetime success.
- Koopman, S., & Seliga, L. (2021). *Teaching peace by using nonviolent communication for difficult conversations in the college classroom*. Peace and Conflict Studies, 27(3).
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1987). *Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning*. Prentice-Hall, Inc.
- LinkedIn. (2019). *Global Talent Trends 2019: The 4 Trends That Are Redefining HR*.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). Basic Books.
- Payton, J. W., Wardlaw, D. M., Graczyk, P. A., Bloodworth, M. R., Tompsett, C. J., & Weissberg, R. P. (2000). Social and emotional learning: A framework for promoting mental health and reducing risk behavior in children and youth. *Journal of school health*, 70(5), 179-185.
- Riggio, R. E., & Reichard, R. J. (2008). The emotional and social intelligences of effective leadership: An emotional and social skill approach. *Journal of managerial psychology*, 23(2), 169-185.
- Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2012). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents: A systematic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(6), 1004-1018. (Consultată via Google Scholar/APA PsycNet).
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

INVĂȚAREA ȘI DEZVOLTAREA SOCIO - EMOȚIONALĂ PRIN PROIECTE ȘI ACTIVITĂȚI EDUCATIVE

Prof. ELENA - MONICA PARAPIRU
COLEGIUL NAȚIONAL „BARBU ȘTIRBEI” CĂLĂRAȘI

cuvinte – cheie: colaborare, proiecte, schimb, dezvoltare, educație

În literatura de specialitate, abilitățile socio-emoționale sunt definite precum comportamentele învățate pe care le activăm atunci când interacționăm cu alte persoane și care sunt utile pentru exprimarea sentimentelor noastre, a atitudinilor, opiniilor și pentru apărarea drepturilor noastre. Abilitățile sociale includ componente precum ascultarea, cooperarea, comunicarea și capacitatea de a lua decizii și de a face alegeri, luându-i în considerare pe ceilalți și conștientizând consecințele acestora. Abilitățile emoționale se referă la aspecte precum cunoașterea de sine, capacitatea de a face față emoțiilor și luarea în considerare a sentimentelor celorlalți, deci ele includ empatia, capacitatea de a utiliza vocabularul adecvat pentru a exprima emoțiile și de a regla emoțiile neplăcute. Pe scurt, abilitățile socio-emoționale fac copilul mai apt să interacționeze armonios cu ceilalți, dezvoltarea abilităților socio-emoționale având un impact semnificativ asupra ajustării sociale și a succesului academic ulterior.

Învățarea socio-emoțională, la fel de importantă în școală ca și procesul instructiv – educativ, este procesul de dezvoltare a cunoștințelor, aptitudinilor și abilităților elevilor pentru a-i ajuta să gestioneze emoțiile, să construiască relații sănătoase, să își stabilească obiective și să ia decizii. De aceea, în școală trebuie să acordăm un loc important și dezvoltării inteligenței emoționale, care permite elevilor să-și pună în valoare aptitudinile intelectuale, creativitatea, asigură atingerea obiectivelor atât în plan personal cât și profesional, cu un minim de conflicte inter și intra-personale. S-a dovedit de multe ori că persoane cu un IQ ridicat au avut eșecuri sau și-au oprit evoluția carierei, deoarece au fost incapabile să-și folosească inteligența emoțională (EQ), deci nu și-au putut gestiona în plan social emoțiile sau nu au reușit să creeze relații interpersonale sau să puna bazele unei cariere de succes. Astfel, de-a lungul parcursului lor școlar, este benefic pentru elevi să fie angrenați în diverse activități școlare și extrașcolare, care pot fi percepute ca o repetiție sau o ucenicie pentru activitățile lor viitoare din viața de adult. Activitățile extrașcolare

sunt modalități excelente pentru elevi de a-și transforma energia în energie creatoare, sunt esențiale în caz de eșec sau dificultăți școlare, prin aceste activități elevii găsind un domeniu în care sunt apreciați.

Un exemplu de activități extrașcolare care ajută elevii să lege relații noi sau să le consolideze pe cele existente, contribuind în mare măsură la progresul lor personal și profesional, consider că sunt activitățile de tip proiect care își propun să sprijine dezvoltarea unor practici inovatoare, a unor inițiative educative comune cu scopul promovării, cooperării, învățării reciproce și al schimbului de experiență la nivel european. Deschiderile oferite de transformările produse în societatea românească în ultimii 30 de ani au permis sistemului de învățământ românesc să inițieze activități educaționale ce depășesc granițele țării, în contextul actual al globalizării, al marii familii europene din care facem parte. În școala noastră, Colegiul Național „Barbu Știrbei”, există o tradiție în a participa la diverse tipuri de activități extrașcolare de tip proiect european, inițiate pe baza convingerii că numai printr-o deschidere largă spre înțelegerea altor culturi, prin cunoașterea altor popoare, unice prin identitatea lor istorică, națională, ne putem înțelege mai bine și noi ca popor, ca indivizi, ca *oameni ai planetei*. Astfel de activități au multiple beneficii asupra elevilor participanți, precum: asertivitatea, cunoașterea Uniunii Europene, cunoașterea vieții și a studiilor în țările partenere, cunoașterea propriei culturi, crearea de legături durabile cu elevii din școlile partenere, evoluția abilităților de utilizare a informațiilor și tehnicilor de comunicare, dezvoltarea cunoștințelor de comunicare în diferite limbi străine, dezvoltarea abilităților pentru lucrul în echipă, a abilităților sociale și emoționale, motivația pentru toate studiile, toleranța față de diferite culturi.

Un astfel de proiect european a fost cel derulat sub forma unei campanii de promovare denumite “Educația schimbă viață”, în cadrul Concursului Național pentru liceeni Euroscola, ediția 2019 – 2020. Proiectul de campanie conceput și desfășurat în cadrul Colegiului Național “Barbu Știrbei” în perioada 25.06.2019 – 24.10.2019 de către o echipă formată din 24 de elevi și doi profesori a vizat orice formă de educație formală, non-formală sau informală – de la învățământul primar la învățământul secundar și a avut ca scop să valorifice experiențele elevilor acumulate în timpul conceperii și promovării campaniei, de a contribui astfel la conștientizarea rolului educației și formării profesionale în atingerea potențialului fiecărui cetățean, al beneficiilor pe plan personal și la nivelul comunității, precum și la asigurarea prosperității economice durabile. Obiectivele proiectului au vizat creșterea gradului de conștientizare a

elevilor cu privire la rolul educației și formării profesionale, identificarea unei personalități la nivel local, județean sau național care a reușit să aibă un parcurs demn și frumos în viață prin educație și/sau învățarea și practicarea unei meserii și care a contribuit la funcționarea normală și la bunăstarea comunității, conceperea și implementarea unui proiect de campanie de informare și conștientizare a publicului larg cu privire la rolul educației și al învățării unei meserii pornind de la povestea de succes identificată, dezvoltarea abilităților de comunicare și de lucru în echipă la elevi, dezvoltarea abilităților creative ale elevilor.

Elevii au învățat și au evoluat socio-emoțional în timpul proiectului prin participarea la activități educative inedite, diferite de activitățile clasice de învățare, precum: ateliere - dezbateri despre Educația formală/ Educația non-formală, interviuri, ateliere de creație, participarea la **Ziua Multilingvismului** din Parlamentul European de la Bruxelles, expoziții, defilări, sondaje de opinie, dezbateri din „Cafeneaua publică”, ateliere interactive pe teme ca voluntariat, teambuilding, leadership, schimburi de experiență cu instituțiile partenere (Muzeul Dunării de Jos, Biblioteca Județeană "Alexandru Odobescu", ISU și Crucea Roșie Călărași, școli și licee din județul Călărași). Elevii au participat cu plăcere și responsabilitate la activitățile proiectului, ceea ce a dovedit deschiderea lor de se îmbogăți la nivel socio-emoțional și profesional prin acumularea și valorificarea experiențelor personale oferite de-a lungul desfășurării campaniei.

Alte tipuri de activități extrașcolare care contribuie la dezvoltarea personală și academică a elevilor, desfășurate în cadrul liceului, sunt manifestările care marchează anual Ziua Europeană a Limbilor sau cele dedicate Francofoniei : momente artistice (expoziție - concurs de desene, cântece, poezii în limbile engleză și franceză), dezbateri, ateliere lingvistice interactive.

Bibliografie :

1. Barbier J.M. *L'Évaluation en formation*. Paris: PUF, 1985.
2. Radu I. *Evaluarea în procesul didactic*. București: EDP, 2000.
3. Roco, M. (2004). *Creativitatea și inteligența emoțională*. București: Polirom.
4. *Emotional intelligence skills and principal characteristics. Journal of Education Research*

Importanța inteligenței emoționale în mediul preșcolar

Parasca Dana Raluca, profesor educație timpurie

G.P.P. „Micul Prinț”- Rădăuți, jud. Suceava

Anii preșcolarității reprezintă o perioadă importantă pentru dezvoltarea inteligenței emoționale. În această etapă, copiii încep să exploreze și să înțeleagă emoțiile lor. Ei învață să exprime sentimentele în mod corespunzător, să înțeleagă sentimentele celorlalți și să rezolve conflictele în mod constructiv. Aceste abilități nu sunt importante doar pentru interacțiunile sociale imediate, ci pun și bazele pentru sănătatea emoțională și reziliența viitoare. Copii care dezvoltă o inteligență emoțională puternică de timpuriu sunt mai bine pregătiți pentru a gestiona stresul, a avea performanțe bune și a construi relații pozitive. Educarea inteligenței emoționale la preșcolari îi ajută să devină indivizi echilibrați, capabili să prospere în diverse aspecte ale vieții.

Pentru educatoare, înțelegerea științei din spatele inteligenței emoționale (IE) este necesară. Studiile neuroștiințifice arată că funcțiile emoționale și cognitive din creier sunt strâns legate. Sistemul limbic, responsabil pentru răspunsurile emoționale, și cortexul prefrontal, care guvernează luarea deciziilor și comportamentul social, lucrează împreună în moduri complexe. Această interacțiune subliniază importanța cultivării IE de la o vârstă fragedă.

Inteligența Emoțională (IE) în cadrul învățământului preșcolar este necesară pentru creșterea integrală a copilului, abordând atât dezvoltarea emoțională, cât și cea socială, alături de creșterea cognitivă.

Copiii cu performanțe bune în inteligența emoțională sunt adesea mai bine echipați să își exprime emoțiile într-un mod sănătos, să perceapă și să empatizeze cu emoțiile colegilor lor și să rezolve conflictele în mod constructiv. Acest lucru, la rândul său, le îmbunătățește abilitățile sociale, permițând interacțiuni mai semnificative și pozitive cu ceilalți.

Un copil care recunoaște când un prieten este trist poate oferi alinare sau poate cere ajutor de la un adult, ceea ce întărește legătura dintre ei și cultivă un sentiment de empatie. Un preșcolar priceput la gestionarea propriilor frustrări este mai puțin predispus să adopte un comportament agresiv, creând un mediu de învățare mai propice pentru toți.

Abilitățile sociale consolidează inteligența emoțională oferind copiilor oportunități practice de a-și aplica inteligența emoțională în situații din lumea reală. Activitățile de grup, jocul cooperativ și discuțiile ghidate încurajează copiii să exerseze empatia, comunicarea și rezolvarea problemelor, consolidându-și astfel cunoștințele emoționale și conștientizarea de sine.

*Conștiința de sine- este prima și cea mai importantă componentă; înțelegerea emoțiilor și a modului în care acestea afectează gândurile și acțiunile; recunoașterea punctelor forte și a punctelor slabe.

*Autoreglarea - se referă la gestionarea propriilor emoții într-un mod sănătos; controlul reacțiilor impulsive; menținerea calmului sub presiune și gestionarea provocărilor cu răbdare;

*Motivația - este o altă componentă vitală; folosirea emoțiilor pentru a rămâne concentrat și a atinge obiectivele; depășirea obstacolelor cu o atitudine pozitivă.

* Empatia- un alt element esențial, abilitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele celorlalți.

*Abilitățile sociale- sunt o parte esențială a inteligenței emoționale; comunicarea eficientă și construirea unor relații pozitive; rezolvarea conflictelor și buna colaborare cu ceilalți.

Exemple de jocuri simple și interactive care pot dezvolta inteligența emoțională la preșcolari:

*„Ghicește emoția”

Obiectiv: Dezvoltarea recunoașterii expresiilor faciale.

Un copil mimează o emoție (fără să spună cuvinte), iar ceilalți trebuie să ghicească. Se pot folosi și cartonașe cu fețe desenate.

Variantă: Folosirea unor oglinzi mici pentru ca fiecare copil să-și observe expresiile.

* „Rucsacul cu emoții”

Obiectiv: Joc pentru dezvoltarea autonomiei.

Copilului i se propune să își pregătească rucsacul pentru o ieșire în pădure, cu tot ceea ce este necesar. Dacă pe parcursul plimbării solicită, un obiect din rucsac, adultul îl îndeamnă - *Întreabă rucsacul!* În cazul în care obiectul se află în rucsac, pe acesta se lipește un emoticon care sugerează fericirea. Dacă obiectul lipsește, pe rucsac se atașează un emoticon care sugerează tristețea. La întoarcere, pe o bandă de hârtie, se atașează imaginea unui rucsac fericit sau, după caz, a unui rucsac trist. Jocul continuă până când rucsacul fericit este tot mai prezent.

*„Cutia cu emoții”

Obiectiv: Exprimarea emoțiilor și dezvoltarea vocabularului emoțional.

Se folosesc diverse imagini cu situații simple (ex: "Am pierdut jucăria", "Mama m-a îmbrățișat", "Am căzut în parc"). Copiii trag un bilețel și spun ce emoție ar simți în acea situație și de ce.

Variantă: Pot colora o față zâmbitoare, tristă, etc., pentru a reprezenta emoția.

*„Desenează ce simți”

Obiectiv: Exprimarea emoțiilor prin artă.

Se dă o temă: „Desenează cum te-ai simțit azi dimineață” sau „Desenează cum arată bucuria”.

Apoi, copiii pot explica desenul, exprimând ceea ce au desenat.

*„Ce simte personajul?”

Obiectiv: Recunoașterea emoțiilor altora.

Se arată copiilor diverse imagini cu personaje din povești. Se identifică personajul și povestea, apoi copiii ghicesc ce simte personajul și de ce: „Tu ce ai face dacă ai fi acolo?”

Alte activități care se pot desfășura : povestiri tematice cu discuții despre emoții; jocuri de rol; întâlnirea de dimineață (roata emoțiilor); desene, colaje, muzică pentru exprimarea trăirilor, etc

Inteligența emoțională nu este doar un complement al dezvoltării intelectuale, ci o bază esențială pentru formarea unui copil sănătos emoțional, bine integrat social și pregătit pentru viață. Rolul învățământului preșcolar este decisiv în acest proces, iar cadrele didactice au responsabilitatea de a crea un mediu sigur, stimulativ și empatic pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor. Prin dezvoltarea conștiinței de sine, a autoreglării, a motivației, a empatiei și a abilităților sociale, copiii își pot îmbunătăți relațiile, își pot gestiona emoțiile și pot lua decizii mai bune.

Bibliografie:

1. Goleman, Daniel – *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București.
2. Stan, E. – *Dezvoltarea copilului preșcolar*, Editura Didactică și Pedagogică.
3. Roco, Mihaela, *Creativitatea și inteligența emoțională*, Editura Polirom, Iași, 2001

Inteligența emoțională în structura educației contemporane

Prof. Pasăre Laura, Școala Gimnazială Nr.1 Motru, Gorj

În peisajul educațional modern, unde accentul a fost adesea pus pe dezvoltarea cognitivă și acumularea de cunoștințe, inteligența emoțională (IE) a început să ocupe un loc tot mai proeminent. Nu mai este suficient ca elevii să exceleze academic; capacitatea de a înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți, devine esențială pentru succesul personal și profesional într-o societate complexă și în continuă schimbare. Inteligența emoțională, popularizată de Daniel Goleman, se referă la un set de competențe care includ conștientizarea de sine, autoreglarea emoțională, motivația intrinsecă, empatia și abilitățile sociale. Integrarea acestor aspecte în structura educației contemporane aduce multiple beneficii:

- **Performanță academică îmbunătățită:** Elevii cu o inteligență emoțională dezvoltată sunt mai capabili să gestioneze stresul examenelor, să colaboreze eficient în proiecte de grup și să persevereze în fața dificultăților. Aceasta duce la o implicare mai profundă în procesul de învățare și, implicit, la rezultate academice mai bune.
- **Dezvoltare socială și relațională:** Școala este un microcosmos al societății. Copiii și adolescenții învață să interacționeze, să negocieze și să rezolve conflicte. Competențele de inteligență emoțională îi ajută să-și construiască relații sănătoase, să practice respectul reciproc și să devină cetățeni responsabili.
- **Bunăstare mentală și emoțională:** Într-o eră marcată de provocări precum anxietatea, depresia și cyberbullying-ul, dezvoltarea inteligenței emoționale oferă elevilor instrumentele necesare pentru a-și gestiona stările emoționale, a-și construi reziliența și a căuta sprijin atunci când este necesar. Aceasta contribuie semnificativ la o stare generală de bine.
- **Pregătire pentru piața muncii:** Dincolo de cunoștințele tehnice, angajatorii caută din ce în ce mai mult competențe precum comunicarea eficientă, lucrul în echipă, adaptabilitatea și capacitatea de a rezolva probleme – toate fiind strâns legate de inteligența emoțională. Educația care cultivă aceste abilități pregătește elevii pentru provocările și oportunitățile vieții profesionale.

Integrarea inteligenței emoționale în educație nu înseamnă adăugarea unei materii separate, ci mai degrabă o abordare transversală care permează toate aspectele procesului educațional. Câteva strategii includ:

- **Programe de învățare socio-emoțională (SEL):** Implementarea unor programe structurate care vizează dezvoltarea conștientizării de sine, managementul emoțiilor, luarea deciziilor responsabile, empatia și abilitățile de relaționare. Acestea pot fi integrate în orele de dirigentie, în activități extracurriculare sau prin lecții specifice.
- **Formarea profesorilor:** Cadrele didactice joacă un rol esențial în modelarea comportamentelor emoționale ale elevilor. Prin urmare, formarea lor în inteligența emoțională este crucială. Profesorii trebuie să fie capabili să recunoască și să valideze emoțiile elevilor, să le ofere strategii de coping și să creeze un mediu de învățare sigur și susținător.

- **Integrarea în disciplinele existente:** Discuțiile despre emoții, empatie și perspective diferite pot fi încorporate în materii precum literatura, istoria sau științele sociale. De exemplu, analizând personajele literare, elevii pot explora diverse stări emoționale și motivații.
- **Crearea unui climat școlar pozitiv:** O cultură școlară care promovează respectul, colaborarea, incluziunea și rezolvarea non-violentă a conflictelor contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale. Regulile clare, așteptările pozitive și consecințele echitabile sunt de asemenea importante.
- **Implicarea părinților:** Educația emoțională este un efort comun. Școlile pot organiza workshop-uri pentru părinți, oferind resurse și strategii pentru a sprijini dezvoltarea emoțională a copiilor acasă

Inteligența emoțională nu este un "lux" în educație, ci o necesitate fundamentală. Într-o lume în care complexitatea relațiilor umane și volatilitatea contextului social sunt tot mai accentuate, dotarea elevilor cu instrumentele necesare pentru a naviga prin propriile emoții și a interacționa eficient cu ceilalți devine o prioritate. Prin integrarea inteligenței emoționale în structura educației contemporane, școlile pot contribui la formarea unor indivizi echilibrați, rezilienți, empatici și pregătiți să prospere într-o societate dinamică. Aceasta nu este doar o investiție în viitorul individual al fiecărui elev, ci și o investiție în viitorul colectiv al comunităților noastre.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. (Lucrarea fundamentală care a popularizat conceptul de inteligență emoțională și a subliniat importanța sa dincolo de inteligența cognitivă).
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. (Articolul științific original care a introdus conceptul de inteligență emoțională în literatura de specialitate).
- Elias, M. J., Arnold, H., & Hussey, J. (2003). *The Educator's Guide to Emotional Intelligence and Academic Achievement: Social-Emotional Learning in the Classroom*. Corwin Press. (O resursă practică pentru educatori, concentrându-se pe integrarea învățării socio-emoționale în mediul școlar).
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (n.d.). *What is SEL?* Recuperat de pe CASEL.org. (Organizație de referință în domeniul învățării socio-emoționale, oferind un cadru solid și resurse pentru implementarea programelor SEL).
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. (Un studiu meta-analitic care demonstrează beneficiile semnificative ale programelor SEL asupra performanței academice și a bunăstării elevilor).
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for effective classroom management. In C. S. Weinstein & C. M. Curran (Eds.), *Handbook of classroom management: Research, practice, and contemporary issues* (2nd ed., pp. 583-596). Routledge. (Un capitol de carte care explorează modul în care inteligența emoțională poate influența managementul eficient al clasei).

RELAȚIA DINTRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI CLIMATUL EDUCAȚIONAL

Profesor educație timpurie, Pată-Albă Cristina

Grădinita P.P. “Lumea Florilor”, Năvodari

Inteligența emoțională este un concept relativ nou care a fost delimitat în 1920 de psihologul american Edward Thorndike ca abilitate socială pentru a înțelege și dirija armonios relațiile umane. O contribuție esențială în fundamentarea și evoluția conceptului de inteligență emoțională la sfârșitul secolului XX au avut-o cercetătorii Wayne Leon Payne, Hovard Gardner, John Mayer și Peter Salovey, Reuven Bar-On, Daniel Goleman.

Efectuând analiza definițiilor conceptului de inteligență emoțională, putem constata că în toate ca element de bază este sentimentul/emoția prin care omul trăiește anumite stări, trece prin diverse situații ce presupun o reacție, un anumit comportament, determină relația cu sine și cu cei din jur. Astfel, Hovard Gardner pune accentul pe termenul de inteligență intrapersonală - capacitate de a înțelege sentimentele și emoțiile personale pentru a-și regla comportamentul și asigura o relație interpersonală armonioasă, Wayne Leon Payne formulează prima definiție a IE (inteligenta emoțională) ca abilitate de conștientizare și abordare creativă a diferitor stări psiho-emoționale, John Mayer și Peter Salovey susțin ideea că starea emoțională influențează gândirea, Reuven Bar-On definește IE ca o asociere dintre competențe emoționale și sociale. Din toate variantele analizate poate fi evidențiată definiția lui Daniel Goleman drept una complexă și funcțională pentru perceperea și conștientizarea noțiunii de inteligență emoțională, deoarece cercetătorul pune accentul pe recunoașterea și gestionarea emoțiilor pentru a obține un echilibru intra- și interpersonal. Prin definiția „capacitatea de a recunoaște propriile emoții și sentimente și pe cele ale celorlalți, de a ne motiva și de a face un mai bun management al impulsurilor noastre spontane, cât și al celor apărute în relațiile cu ceilalți”, Goleman identifică următoarele competențe emoționale și sociale de bază circumscrise acesteia: conștiința de sine; stăpânirea de sine; motivația; empatia; sociabilitatea. Corelația dintre recunoașterea și gestionarea emoțiilor reprezintă cheia succesului - armonizarea cu sine și cu ceilalți.

În viziunea lui D. Goleman, pentru ca o instituție să fie funcțională la maxim este necesar să se acorde atenție dezvoltării abilităților emoționale ale membrilor săi, să se implice managementul inteligenței emoționale. Astfel, cercetările în domeniu au demonstrat că managerii și angajații cu nivel de competențe emoționale bine formate au un randament în activitate mai mare decât cei care au doar o pregătire profesională bună. Ei au o motivație intrinsecă puternică, sunt mai cooperanți și mai optimiști. Sunt o serie de caracteristici ale managementului abilităților emoționale:

- ✓ abilitatea de a folosi emoțiile ca sursă de energie productivă;
- ✓ abilitatea de a nu escalada conflictele și de a le folosi ca sursă de feed-back;
- ✓ tratarea sentimentelor membrilor organizației ca variabile importante ale succesului;

- ✓ cunoașterea și înlăturarea dificultăților emoționale și relaționare prin programe educaționale adecvate;
- ✓ crearea unui mediu în care angajații să se simtă în siguranță, speciali, necesari, importanți, să fie motivați și productivi.

Pentru a fi un manager eficient din punct de vedere emoțional trebuie să-ți dezvolti fiecare abilitate în parte, să fii atent la manifestările emoționale ale angajaților în diverse situații, să le poți canaliza pozitiv emoțiile, să poți crea un mediu benefic, armonios pentru o relaționare productivă, să poți motiva adecvat angajații. [6, p. 180].

Referindu-ne la mediul educațional putem afirma cu siguranță că toate aceste abilități sunt relevante și funcționale pentru managerii școlari, dar nu sunt valorificate pe deplin. În condițiile actuale în care mediul școlar reflectă problemele și provocările complexe cu care se confruntă societatea este nevoie de lideri cu abilități de comunicare foarte bine dezvoltate, empatici, cu viziune, care asigură un mediu armonios pentru realizarea cu succes a obiectivelor propuse.

În acest context inteligența emoțională joacă un rol din ce în ce mai important, este unul dintre factorii care contribuie la realizarea unui management de calitate axat pe o comunicare eficientă care să reușească să inspire și motiveze toți participanții procesului educațional.

Crearea unui climat educațional pozitiv reprezintă unul dintre obiectivele oricărui demers de intervenție în grădiniță și urmărește să prevină și să combată problemele de comportament ale copiilor. De asemenea, reprezintă o piesă esențială a fundației de implementare a activităților destinate dezvoltării competențelor social-emoționale. Acest lucru se datorează faptului că învățarea acestor abilități este potențată de mediile educaționale, în care există premisele colaborării între cadrele didactice și copii.

Primii pași în formarea unei relații de încredere între cadrele didactice și copii sunt parcurși odată ce *comportamentele pozitive ale copiilor primesc semnificativ mai multă atenție decât cele negative*. Un bun indicator al atingerii acestui obiectiv este reprezentat de faptul că pe parcursul a aproximativ 75% din timp este preferabil să adresăm copiilor din grupă remarci pozitive, în timp ce doar 25% din timpul alocat comunicării cu ei, ar trebui să fie orientat către transmiterea de feedback negativ. Odată ce comunicarea este focalizată pe aspectele pozitive, riscul confruntării cu probleme de comportament este mai scăzut. Acest lucru NU înseamnă faptul că toate manifestările negative dispar, însă promovarea modelelor pozitive de comportament în grupă, are un impact semnificativ asupra climatului educațional.

Relația cu părinții reprezintă o altă componentă a strategiilor. Comunicarea constantă cu aceștia și deschiderea către implicarea lor în educația copiilor, ne ajută să dezvoltăm o relație de colaborare prin care să beneficiem de sprijin real și constructiv din partea părinților. Acest lucru se referă atât la faptul că o bună relaționare cu ei permite consolidarea cunoștințelor și deprinderilor dobândite de copii la grădiniță în cadrul familial, dar și la disponibilitatea lor de a coopera pentru a rezolva eventualele comportamente dificile ale copiilor.

În concluzie, dezvoltarea unui climat pozitiv, în care nimeni nu pierde nicio oportunitate de a modela bunătatea, de a învăța să își păstreze calmul, indiferent de situație, de a se respecta

fără a folosi etichete sau porecle, de a zâmbi, de a aprecia vulnerabilitatea fiecăruia și aplicarea eficientă a strategiilor de optimizare a climatului educațional pozitiv, depind de cunoștințe despre strategii, sentimentul de autoeficacitate și consecvența în utilizarea acestora, dar și de convingerile cadrelor didactice privind măsura în care comportamentul copiilor este modificabil.

Astfel, dezvoltând copilului deprinderile legate de inteligența emoțională, atmosfera familială și climatul educațional se pot îmbunătăți considerabil, iar copilul va fi pregătit mult mai bine pentru viață.

Bibliografie:

1. ***** - <https://childeqguide.org/educatori/curriculum/143-climat-educational-pozitiv>
2. ***** - <https://www.suntparinte.ro/climatul-educational-al-clasei>
3. GOLEMAN, D. - *Inteligența emoțională*, București: Curtea Veche, 2008. 429 p. ISBN 978-973- 669-520-9
4. Mayer, J., Salovey P. - *Teoria inteligenței emoționale*, București: Ed. All, 1990. 198 p.
5. ROCO, M - *Creativitate și inteligență emoțională*, Iași: Polirom, 2004. 268p. ISBN 973-681-630-3

RIScul ABANDONULUI ȘCOLAR ȘI CAUZELE ACESTUIA

Profesor educație timpurie, Pată-Albă Cristina

Grădinița P.P. "Lumea Florilor", Năvodari

Specialiștii din domeniile psiho-pedagogiei și psiho-sociologiei definesc abandonul școlar drept o "conduită de evaziune definitivă ce constă în încetarea frecventării școlii, părăsirea sistemului educativ indiferent de nivelul la care s-a ajuns, înaintea obținerii unei calificări sau pregătiri profesionale complete sau înaintea încheierii actului de studii început".

Abandonul școlar reprezintă părăsirea sistemului de învățământ și ale oricăror raporturi cu școala, înaintea obținerii unei calificări profesionale. Cauzele abandonului școlar sunt multiple; poate fi vorba fie de inadaptarea elevului la activitatea de învățare, fie de inadaptarea școlii la factorii interni (psihologici) și/sau externi (scocioeconomici, socioculturali) ai copilului. Dintre cele mai frecvente cauze fac parte:

- Modelul educațional oferit de părinți și frați. Cel mai adesea, elevii care ajung să nu își dorească studiul provin din familii în care părinții au maxim opt clase. Familiile în care există frați mai mari ce au renunțat devreme la școală au tendința să reproducă modelul și în cazul fraților mai mici. Există, desigur, și excepții.

- Dificultățile materiale ale familiei, mai ales în cazul familiilor numeroase, dezorganizate, lipsite de resurse.

- Intrarea pe piața muncii.

- Anturajul de calitate îndoielnică.

- Factorii de natură educațională: refuzul respectării normelor și regulilor școlare, motivație scăzută în raport cu școala, greșelile cadrelor didactice (de gestionare a unor conflicte, de atitudine și relaționare, de competență sau autoritate), integrarea nesatisfăcătoare în colectivul clasei, calitatea relațiilor cu profesorii sau colegii.

- Apartenența la un mediu vulnerabil social unde acasă există condiții nefavorabile sprijinirii parcursului școlar. Plecarea de acasă a părinților duce la abandon școlar, deoarece copiii sunt nesupravegheați sau necorespunzător supravegheați. Efectele pe termen lung ale abandonului școlar se reflectă asupra dezvoltării sociale și creșterii economice. Abandonul școlar reprezintă un eșec al integrării sociale a individului. Părăsirea școlii este cu atât mai problematică atunci când se produce la clasele terminale, deoarece atât sistemul de învățământ, cât și beneficiarul, elevul, au cheltuit destule resurse ca să se ajungă într-un punct în care eforturile financiare și spirituale ale ambelor părți nu s-au concretizat.

Chiar și la grădiniță, rata abandonului școlar este o problemă serioasă, cu consecințe pe termen lung. Printre factorii care pot contribui la aceasta se numără problemele personale sau familiale, dificultățile de învățare, situația socioeconomică precară, dar și calitatea sistemului de învățământ și relațiile dintre copii și cadre didactice.

Pentru a preveni abandonul școlar la grădiniță, este esențială o abordare integrată care implică școala, familia și comunitatea. Soluțiile includ măsuri psiho-pedagogice, socio-profesionale și o colaborare strânsă între toți factorii implicați.

Pentru familiile afectate de sărăcie, lipsa posibilităților de a face față cheltuielilor necesare participării școlare expune copiii riscului de abandon școlar. Potrivit cercetării ”Învățământul gratuit costă”, deși legea prevede gratuitatea învățământului public, realitatea ne arată că părinții trebuie să facă față unor cheltuieli strâns legate de școlarizarea copiilor lor. Fie că este vorba de uniformă, manuale alternative, rechizite, fondul clasei și cel al școlii, transportul spre și dinspre școală sau meditații, costurile „ascunse” ale învățământului reprezintă obstacole greu de depășit în calea dreptului la educație al tuturor copiilor, dar mai ales al celor din familii sărace. De asemenea, riscul părăsirii școlii crește și în cazul copiilor ai căror părinți, cu un nivel redus de educație, nu pot să îi sprijine pe copii în efectuarea temelor. Problemele financiare determină mulți părinți din România să ia calea străinătății în încercarea de a oferi copiilor lor un viitor mai bun. De cele mai multe ori, cei mici rămân în grija bunicilor sau altor rude, care, oricât de mult ar încerca, nu pot suplini absența părinților. Lipsa figurii maternelor sau paternelor din viața unui copil poate afecta negativ dezvoltarea acestuia.

Organizația Salvați Copiii, în parteneriat cu PEPCO România au desfășurat programul de tip Școală după Școală și de Educație Remedială ce au avut ca scop prevenirea abandonului școlar pentru copiii din grupuri vulnerabile. Prin program, copiii sunt sprijiniți la efectuarea temelor de cadre didactice specializate, beneficiază de pregătire suplimentară la materiile la care întâmpină dificultăți și sunt încurajați să participe la activități de timp liber care urmăresc dezvoltarea abilităților de viață independent, iar părinții acestora sunt implicați în activități de consiliere și servicii sociale, juridice și sprijin material, în funcție de nevoile identificate. Acțiuni de informare și conștientizare cu privire la dreptul copilului la educație se desfășoară în școli, iar specialiștii din instituțiile partenere se implică în grupuri de lucru având ca scop întărirea rețelelor interinstituționale locale care oferă servicii complementare și de calitate copiilor și familiilor. Din experiența (de peste 23 ani de derulare a acestui tip de activitate) Salvați Copiii, integrarea în programul Școală după Școală are un impact pozitiv clar asupra succesului școlar al copiilor, astfel:

- 92% dintre cei peste 211.127 de copii beneficiari ai programului Școală după Școală derulat de Salvați Copiii au înregistrat progrese școlare față de situația anterioară participării la program;
- în medie 45% dintre copiii beneficiari au înregistrat rezultate școlare bune și foarte bune;
- în medie 20% dintre copiii beneficiari au obținut premii școlare.

Pentru eficientizarea rezultatelor împotriva abandonului școlar, foarte eficient este considerat modelul Schema de legătură „Casă, școală, comunitate”, întrucât nucleul acestei scheme îl reprezintă cadrele didactice, deveniți coordonatori ai programului și elemente de legătură între cele trei părți. Strategia îi vizează pe adulții ce joacă un rol important în viața copiilor. Aceștia sunt instruiți să contribuie la atingerea unor rezultate școlare mai bune de către copii.

Și activitățile extracurriculare au un rol în reducerea abandonului școlar, ele fiind foarte importante pentru dezvoltarea armonioasă a copilului. Studiile de specialitate susțin că acesta ajută copiii la formarea unei atitudini pozitive față de învățare, aceștia au performanțe școlare mai ridicate, li se formează abilități practice diversificate, dar și strategii adecvate de rezolvare de probleme. Pe lângă toate acestea, activitățile extrașcolare acționează și asupra stimei de sine, iar sentimentul de împlinire este mult mai ridicat. Activitățile extrașcolare vizează, de regulă, acele activități cu rol complementar orelor clasice de predare-învățare. Aria de desfășurare a acestora e greu de delimitat, ele constând în: excursii, drumeții, vizite la muzee, la diverse instituții publice, la alte unități de învățământ, vizionarea de spectacole de teatru, operă, muzică clasică, activități artistice, cluburi tematice, activități sportive, legate de protecția mediului etc.

În concluzie, părinții-comunitatea-grădinița/școala au cel mai direct și mai puternic impact durabil asupra învățării și dezvoltării copiilor. Toți părinții și familiile trebuie să fie recunoscute și sprijinite în mod corespunzător ca participanți la educarea copiilor lor, începând de la o vârstă fragedă. Școlile și alte instituții de învățământ, părți interesate pot elabora măsuri care să ajute familiile să stabilească acasă medii care încurajează învățarea și oferă informații și idei despre cum să ajute copiii la domiciliu cu temele și alte activități. Totodată, o școală în care părinții din toate mediile și nivelurile educaționale se simt bineveniți și sunt considerați ca o resursă pentru școli, ar trebui promovată. Acest lucru se poate realiza, de exemplu, prin oferirea de timp și spații pentru părinții să se întâlnească și să se sprijine reciproc, invitând părinții să-și împărtășească abilitățile și expertiza ca voluntari în activitățile educaționale din sala de clasă (de ex. la clasă, să ofere sprijin suplimentar persoanelor fizice, să conducă grupuri mici) sau în altele în activitățile școlare (atât curriculare, cât și extra-curriculare).

Bibliografie:

1. ***** - <https://edict.ro/abandonul-scolar-cauze-si-modalitati-de-prevenire>
2. ***** - <https://isjvrancea.ro/wp-content/uploads/2020/10/presents-ghid-erasmus-2019-1-ro01-ka101-062105-2020.pdf>
3. Enache, R., (2009) - "Factori ce contribuie la eșecul și abandonul școlar. Prevenție și intervenție, în Revistă de Pedagogie și Asistență Socială, FICE nr.35, Abandonul școlar-context, concepte, cauze și prevenție". Editura Universitară, București
4. Ludușan, M., Bara, A., (2009) - "Principalele cauze și factori care determină abandonul școlar, în Revistă de Pedagogie și Asistență Socială, FICE nr.35, Abandonul școlar-context, concepte, cauze și prevenție". Editura Universitară, București

EDUCAȚIA FIZICĂ, DE LA ACTIVITATE SOCIALĂ LA ACTIVITATE ȘCOLARĂ

Prof. Păunescu Crinel Mugurel

Liceul Teoretic “Virgil Ierunca”, comuna Lădești

Originea educației fizice și sportului

Educația fizică este o activitate deosebit de complexă, dacă ne referim în primul rând la conținutul, structura organizarea și desfășurarea sa.

Atunci când analizăm activitatea de educație fizică ca fenomen social, trebuie să avem în vedere multitudinea de componente pe care ea le implică:

- exerciții fizice;
- baza materială specifică;
- instalații și materiale specifice;
- aspecte tehnice și organizatorice;
- discipline științifice care o fundamentează;
- cadre de specialitate .

Exercițiile fizice au apărut și s-au perfecționat continuu în concordanță cu comanda socială. Apariția și evoluția exercițiilor fizice au o condiționare clară de ordin social. Acestea nu sunt determinate de instincte sau de factori biologici. Contrar unor teorii, apariția și evoluția exercițiilor fizice au fost determinate nu numai de latura materială a vieții sociale, ci și de alți factori: știință, nivel de cultură, religie .

Fundamentarea științifică a procesului de practicare a exercițiilor fizice s-a realizat de-a lungul timpului, cu aceleași stagnări, regrese. Această fundamentare a preluat critic, deci a valorificat unele idei, norme, reguli, aparținând antichității, renașterii, umanismului burghez. Fundamentarea s-a accentuat odată cu apariția teoriei și metodicii ca discipline științifice și a altor discipline care au abordat domeniul din diferite unghiuri și puncte de vedere.

Evoluția în timp a bazelor sportive din aer liber sau din interior, precum și a instalațiilor sportive, a aparatelor și mai ales a materialelor sportive este deosebit de elocventă.

Diferența semnificativă dintre performanțele sportive remarcabile obținute în zilele noastre și cele din perioadele anterioare se explică și prin nivelul calitativ superior al acestora.

În contextul contruirii educației fizice ca activitate socială, cadrele de specialitate s-au format mult mai târziu. În România procesul de formare al specializărilor pentru domeniul practicării exercițiilor fizice, a căpătat un statut clar începând cu anul 1922 când s-a înființat ANEFS.

Funcțiile educației fizice

Funcțiile sunt destinații constante ale unui fenomen și ele derivă din ideal, în sensul că se subordonează acestuia. Prin funcții se realizează idealul educației fizice, se face “apropierea” față de aceasta. Toate funcțiile educației fizice sunt foarte importante și își dovedesc eficiența numai dacă sunt îndeplinite în “sistem”, influențându-se și completându-se reciproc.

Funcțiile educației fizice sunt de două feluri, specifice și asociate. Funcțiile specifice vizează cele două coordonate ale obiceiului de studiu propriu teoriei și metodicii : dezvoltarea fizică și capacitatea motrică.

Funcțiile asociate întregesc efectele practicării exercițiilor fizice asupra ființei umane:

❖ ***Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice*** face parte din categoria celor specifice și are rol prioritar mai ales în educație fizică a tinerei generații. Rolul dezvoltării fizice armonioase , a unor indici superiori pe plan somatic și pe cel funcțional , pentru viață și activitatea oamenilor de toate vârstele este prea binecunoscut și nu este negat sau contestat de nimeni.

❖ ***Funcția de perfecționare a capacității motrice*** face parte tot din categoria celor specifice educației fizice. Prin această funcție sunt vizate cele două elemente componente ale capacității motrice : calitățile motrice, deprinderile și priceperile motrice. Rolul capacității motrice pentru un randament sporit pe toate planurile vieții și în întregirea personalității umane nu mai trebuie argumentat.

❖ ***Funcția igienică*** face parte din categoria celor asociate și vizează cerința fundamentală de menținere a unei stări optime de sănătate a oamenilor. Prin educația fizică se acționează prioritar preventiv pe acest plan. Se poate , cu ajutorul exercițiilor fizice, să se acționeze și pentru corectarea unor deficiențe pe planul sănătății.

❖ ***Funcția recreativă*** este o alta funcție asociată pentru educația fizică . Ea trebuie înțeleasă cel puțin în următoarele două sensuri:

➤ asigurarea , prin activitatea de educație fizică, a fondului de calității , deprinderi și priceperi motrice necesare că oameni de diferite vârste să poată petrece în mod util și plăcut , adică recreativ, timpul lor liber (cotidian, sau în vacanțe și concedii).

➤ asigurarea condițiilor și dezvoltarea interesului pentru urmărirea, tot în timpul liber , direct sau prin mass-media , a întrecerilor motrice de bună calitate sau a unor activități motrice desfășurate necompetitiv.

❖ ***Funcția de emulație*** face parte tot din categoria celor asociate pentru educația fizică.

Această funcție trebuie să se materializeze prin dezvoltarea spiritului competitiv care caracterizează în general ființa umană, a dorinței permanente de “depășire” și “autodepășire”, dar numai în limitele regulamentare corecte și cu atitudine de fair-play.

În acest sens se impune promovarea frecventă în educația fizică a întrecerii prin jocuri de mișcare sau jocuri sportive, ștafete, parcurhuri aplicative, concursuri. Prin această modalitate se dezvoltă și creativitatea subiecților, dorința de a câștiga, de a obține victoria, de a se situa pe primele locuri, aspecte deosebit de importante mai ales pentru elevi.

❖ **Funcția educativă** este tot o funcție asociată a educației fizice, dar este considerată ca fiind mai complexă prin prisma influențelor asupra dezvoltării personalității umane în integritatea sa. Influența educației fizice este evidentă pe planul dezvoltării laturii “fizice” a personalității. În același timp însă, sunt influențe deosebite pe care le poate avea educația fizică, bine concepută și realizată asupra dezvoltării celorlate laturi ale personalității umane: intelectuală, morală, estetică și tehnico-profesională.

Pe **plan intelectual** se pot desprinde cel puțin următoarele două direcții evidente:

➤ Înmarmarea subiecților cu cunoștințe de bază din domeniul fiziologiei și igiena efortului fizic, al biomecanicii de execuție a actelor și acțiunilor motrice, psihologiei activităților motrice, metodicii. Toate aceste cunoștințe, transmise conform cerințelor principiului accesibilității, asigură fondul de bază pentru cunoașterea științifică a practicării exercițiilor fizice pentru conștientizarea acestora.

➤ Contribuie în procesul direct de practicare a exercițiilor fizice la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale foarte importante cum sunt: atenția, memoria, spiritul de observație, imaginația, rapiditatea gândirii.

Pe **plan moral** se poate realiza, de asemenea, o acționare eficientă prin toate activitățile de educație fizică. Accentul trebuie pus pe formarea unor deprinderi și obiceiuri de comportament corect în întreceri și competiții, în spiritul respectării adversarilor și partenerilor de întrecere, al acceptării deciziilor arbitrilor, a disciplinei în muncă.

Pe **plan estetic**, prin exercițiile tehnice și tactice, situate uneori la nivelul de măiestrie, se contribuie cu eficiență la educarea gustului pentru frumos. Practicarea exercițiilor fizice pe fond muzical, atât în lecțiile de educație fizică, cât și în alte forme de organizare, sporește evident influențele educației fizice asupra unor calități și trăsături de ordin estetic (ritm, armonie, grație).

Pe **plan tehnico-profesional**, contribuția educației fizice este de asemenea evidentă.

În primul rând este expresiv aportul la creșterea indicilor unor calități motrice necesare exercițiului cu eficiență a profesiilor social-economice.

De asemenea, același aport este vizibil și în sensul asigurării unor indici superiori de dezvoltare morfo-funcțională și de capacitate cu temeinice deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative implicate în desfășurarea eficientă a majorității profesiilor.

Obiectivele educației fizice și sportului

În orice activitate umană obiectivele sunt priorități de diferite niveluri sau ranguri prin care se realizează funcțiile activității respective. Totul presupune însă acționare continuă în timp. Deci, obiectivele educației fizice derivă din funcțiile sale specifice și asociate se subordonează acestora. Există multe clasificări ale obiectivelor, majoritatea dintre ele fiind valabile și pentru educația fizică. Cea mai răspândită clasificare este în funcție de laturile procesului de practicare a exercițiilor fizice: instruirea și educația.

Prin urmare, se întâlnesc două tipuri de obiective: de instruire și de educație .

O altă clasificare foarte răspândită a obiectivelor fizice este cea care le grupează în cognitive, psihomotorii, sociale și afective.

Obiectivele generale ale educației fizice, adică cele considerate că fiind de rangul 1, sunt următoarele:

- Menținerea unei stări optime de sănătate a participanților de diverse vârste, a exercițiilor fizice și creșterea potențialului lor de muncă și viață;
- Favorizarea proceselor de creștere și optimizarea dezvoltării fizice a organismului celor care practică exercițiile fizice;
- Dezvoltarea calităților motrice de bază în primul rand și a celor specifice unor ramuri sau probe de sport, pe plan secund;
- Formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice de bază, utilitar-aplicative și specifice unor ramuri sau probe sportive;
- Formarea capacității și mai ales a obișnuinței de practicare sistematică și corectă a exercițiilor fizice, inclusiv sau mai ales în timpul liber;
- Contribuția eficientă la dezvoltarea unor calități și trăsături moral-volitive și intelectuale, a gustului pentru mișcare și simțului estetic, a responsabilității sociale.

Obiectivele de rang 2, specifice fiecărui subsistem al educației fizice, nu exclud pe cele generale, ci le presupun, le “particularizează”.

Obiectivele de rangul 3 sunt cele specifice fiecărei lecții sau altei forme de organizare a practicării exercițiilor fizice.

Factorii educaționali în proiectarea curriculum-ului la educația fizică

La elaborarea curriculum-ului s-a ținut cont de un șir de factori care, evident, orientează procesul educațional spre formarea la elevi a anumitor valori.

Factorul social orientează educația fizică școlară spre realizarea politicii statale, care constă în creșterea și educarea, prin intermediul practicării culturii fizice, a tinerei generații sănătoase, spiritual și fizic armonios dezvoltate, aptă să muncească pentru țară.

Factorul cultural impune procesului educațional formarea la elevi a culturii sănătății, culturii mișcărilor, esteticului corpului, ținutei fizice grațioase, modului sănătos de viață .

Factorul științific indică organizarea și predarea educației fizice bazate pe realizările cercetărilor științifice în domeniul teoriei, metodicii și pedagogiei educației fizice contemporane, precum și utilizarea experienței avansate a specialiștilor inovatori.

Factorul pedagogic indică caracterul sistematic al educației fizice școlare. Ca proces educațional, educația fizică este un proces continuu, cu eșalonarea conținuturilor în vederea aprofundării cunoștințelor conceptuale interdisciplinare, formării și perfecționării priceperilor, deprinderilor, calităților și capacităților motrice--însușiri/finalități necesare la formarea experienței metodologice a elevului, în baza căreia subiectul va utiliza sistematic și în mod independent mijloacele educației fizice în scopuri educative, recreative, formative .

Factorul psihologic impune utilizarea plenară a metodologiei predării educației fizice în scopul educării și asigurării unui caracter armonios al sferei intelectuale, emoționale și voliționale a personalității elevului.

În realizarea calitativă a obiectivelor educației fizice școlare e binevenită și utilizarea altor factori educaționali. Relațiile cu asociațiile, fundațiile, societățile, organizațiile statale, precum și cele neguvernamentale, vor influența calitatea organizării procesului de educație fizică în școală.

Concluzii

Istoricul dezvoltării și afirmării culturii fizice și sportului are însemnătate deosebită, subliniind rolul acestor activități pentru starea sănătății omului. Încă din antichitate, mișcarea în aer liber, jocurile colective erau cunoscute ca importante activități de petrecere deosebită a timpului liber, dar și de întărire a robusteții corpului. Conștienți de valoarea mișcării organizate și ritmice a organismului sub forma de cultură fizică, romanii, grecii, egiptenii, perșii și alte popoare din trecutul îndepărtat al istoriei, foloseau aceste deprinderi mai ales cu ocazia sărbătorilor.

Bibliografie

- **Barbu, Silvia-**, Altius, fortius, citius! Metodica pentru orele de educație fizică la ciclul primar”, Editura Carminis, Pitești, 2008
- **Coman, Stela-**, Educația fizică și metodica predării ei la clasele I-IV”, Editura Spiru Haret, București, 1995
- **Firea, Elena-** „Metodica educației fizice școlare” (vol. I-II), I.N.E.F.S., București, 1984
- **Lupu, Elena-**, Metodica predării educației fizice și sportului”, Editura Institutul European, București, 2007
- **Mitra, Gheorghe-**, Metodica educației fizice școlare”, Editura Sport-Turism, București, 1980
- **Scarlat, Eugeniu-**, Educația fizică a copiilor de vîrstă școlară”, E.D.P., București, 1993

Inteligența emoțională – călătorie prin lumea emoțiilor

PĂUȘAN MIHAELA IRINA
GRĂDINIȚA CU P.P. "MICA SIRENĂ"
CLUJ-NAPOCA, CLUJ

Inteligența emoțională (zonă a abilităților cognitive care facilitează relațiile interpersonale) la copii (EQ) reprezintă acea abilitate prin intermediul căreia cei mici se vor adapta cu succes la situațiile din viața de zi cu zi. Se referă la capacitatea lor de a înțelege, gestiona și exprima propriile emoții, precum și de a înțelege și răspunde emoțiilor altora. Există o legătură clară între genetica unei persoane și capacitatea sa de a empatiza cu alții. Aceasta se cultivă de la vârste fragede și se dezvoltă pe tot parcursul vieții astfel că între 2 până la 4 ani, copiii încep să dezvolte un sentiment de sine mai bine definit. Tot în această etapă a vieții lor încep să arate empatie, de exemplu încearcă să-i consoleze pe cei din jurul lor atunci când îi văd triști sau supărați. Abia începând cu vârsta de 7 – 10 ani, ei încep să folosească strategii mai complexe de autoreglare emoțională, să arate mai multă empatie, să-și controleze mai bine emoțiile și să înțeleagă mai bine concepte precum prietenia și toleranța.

Perioada prescolarității este esențială, deoarece atunci copiii învață vocabularul emoțiilor, asocierea dintre emoții și contexte de viață, exprimarea facială a emoțiilor, modalități de reacție la emoțiile celor din jur. Emoțiile și sentimentele preșcolarului însoțesc toate manifestările lui, fie că este vorba de jocuri, de cântece, de activități educative, fie de îndeplinirea sarcinilor primite de la adulți. Ele ocupă un loc important în viața copilului și exercită o puternică influență asupra conduitei lui. Inteligența emoțională din viața adultă își are originea în dezvoltarea competențelor emoționale și sociale în perioada preșcolară, aceasta fiind o perioadă de achiziții fundamentale în plan emoțional, social și cognitiv. Ca urmare, aceasta este perioada cea mai indicată pentru dezvoltarea și optimizarea competențelor emoționale și sociale esențiale pentru funcționarea și adaptarea în viața adultă.

Cea mai mare parte a nivelului nostru de inteligență emoțională se datorează mediului nostru înconjurător dar totodată și familiei care face primul pas, în sensul că aici copiii deprind modele comportamentale și modalități de gestionare a emoțiilor. etichetarea emoțiilor reprezintă un semn de autocunoaștere și inteligență emoțională la copii. Copiii au la baza dezvoltării lor exemplul părinților. Părinții trebuie să fie un exemplu de autocontrol emoțional pentru copii săi. Acestora le revine responsabilitatea de stabili un nivel ridicat de inteligență emoțională la copii. Un ajutor foarte mare îl are copilul atunci când comunică eficient cu el, îi pui întrebări referitoare la starea sa emoțională care îl vor face să înțeleagă ce emoții simte și de ce le simte. De asemenea copilul trebuie învățat să își asculte corpul. Emoțiile pe care le trăim nu se manifestă doar prin strigăte, zâmbete sau scrâșnit din dinți, acestea se manifestă și prin temperatura corpului, obraji roșii, transpirație sau dureri de cap. Învăță-l pe copilul tău să sesizeze aceste schimbări ce au loc în corpul său. Lectura joacă un rol important în dezvoltarea inteligenței emoționale. Citindu-i copilului povești, analizând personajele și trăirile acestora, el poate să înțeleagă mai ușor relația cauză-efect în plan emoțional.

Un pas important în a dezvolta inteligența emoțională la copii e să setezi limite, acestea îl vor face pe copil să înțeleagă ce e și ce nu e acceptabil în familie. Pe lângă aceasta, copilul va învăța să își seteze propriile limite și va înțelege că acestea nu pot fi încălcate. Inteligența

emoțională nu este doar despre propriile emoții, dar și despre relațiile interpersonale. Fără socializare, copilul nu va putea pune în aplicare tiparele comportamentale desprinse în familie.

Comunicarea și integrarea în grupuri este extrem de importantă pentru copii, deoarece îi ajută să își formeze abilitatea de a empatiza cu cei din jur, respectiv îi ajută să își dezvolte inteligența emoțională.

Un copil inteligent din punct de vedere emoțional este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele, recunoscând în același timp emoțiile celor din jur. Acesta știe să își gestioneze emoțiile negative, având comportamente rezonabile chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum și-ar dori și nu abandonează o activitate atunci când aceasta devine dificilă. Prin cultivarea inteligenței emoționale copiii reușesc să gestioneze cu succes relațiile cu ceilalți, își construiesc abilitatea de a înțelege normele și comportamentele sociale și etice, dar și obținerea unui grad de autocontrol și autocunoaștere.

Inteligența emoțională presupune abilitatea de a decoda mesajele ascunse ale emoțiilor și de a le gestiona cu înțelepciune și flexibilitate, astfel încât să comunici mai eficient, să depășești provocările și să dezamorsezi conflictele. Aceasta te va ajuta să te cunoști mai bine, să înțelegi mai bine cine ești și de ce ai nevoie în diferite momente. Vei accepta ceea ce simți fără să te critici, ceea ce va duce la o creștere a stimei de sine. De asemenea îți poți îmbunătăți relațiile cu cei din jur recunoscându-ți emoțiile, exprimându-ți-le clar și evitând conflictele cauzate de neînțelegeri. Autocontrolul îți oferă o anumită claritate mentală. Atunci când ești copleșit de emoții, acestea îți vor influența negativ gândurile, deoarece nu vei mai putea să analizezi situațiile în mod obiectiv. În schimb, dacă îți poți controla emoțiile, îți poți păstra gândirea rațională și astfel poți lua decizii mai bune.

Relaționarea nu înseamnă doar cuvinte bine alese, ci și ascultare activă, empatie și respect reciproc. Fără toate acestea, conexiunile ar rămâne superficiale, iar conflictele nerezolvate.

Empatia este o componentă cheie a inteligenței emoționale, fiind la fel de importantă precum conștientizarea și gestionarea emoțiilor. Să ai empatie înseamnă să vezi lucrurile și din perspectiva altei persoane, să înțelegi cum se simte și de ce se comportă într-un anumit fel, ceea ce te ajută să știi cum și ce să vorbești cu respectiva persoană. Empatia te ajută să te înțelegi bine cu ceilalți, să fi un coleg sau un prieten bun pentru că oamenii te percep ca fiind mai bun, mai înțelegător și mai de încredere. Acest lucru îți permite să-ți construiești relații mai sănătoase și astfel să ai o viață mai împlinită. Socializarea este crucială pentru copii. La fel și joaca și experimentarea. Prin aceste activități, copiii învață să comunice cu cei din jur, să se integreze în comunitate, să înțeleagă comportamente, să se adapteze. Încercând lucruri noi, cei mici își testează limitele, dar și experimentează diverse stări și emoții, care îi pot scoate din zona de confort și pune în ipostaza de a se autoregla emoțional.

Autoreglarea emoțională presupune creșterea rezistenței la stres și a toleranței la frustrare, exprimarea și gestionarea adecvată a emoțiilor negative, cultivarea răbdării și a conștiințiozității, dar și capacitatea de a negocia, de a convinge, de a coopera și de a rezolva conflictele.

Dezvoltarea copiilor trebuie să includă o varietate de activități care să le permită explorarea intereselor și descoperirea talentelor. Activitățile artistice, precum desenul și pictura, sunt un mod excelent prin care cei mici pot învăța să-și exprime emoțiile într-un mediu sigur. Aceste practici nu doar că reduc anxietatea și întăresc reziliența emoțională, dar stimulează și creativitatea. Prin artă, copiii învață să se exprime, să gândească liber și să exploreze lumea într-un mod unic. Implicarea în activități creative poate contribui la reducerea stresului, la creșterea încrederii în sine și la dezvoltarea inteligenței emoționale. Pictura ajută la exprimarea emoțiilor, muzica stimulează conexiunile neuronale, iar teatrul contribuie la îmbunătățirea abilităților de comunicare.

Arta permite copiilor să-și exprime emoțiile într-un mod sigur și constructiv. desenul și pictura sunt instrumente excelente pentru copiii care au dificultăți în exprimarea verbală a sentimentelor. Acest tip de activități contribuie la reducerea anxietății și creșterea rezilienței emoționale.

Inteligența emoțională este cheia succesului în societate, de aceea cunoștințele, abilitățile, deprinderile, competențele necesare în domeniu trebuie dezvoltate încă din copilărie.

Copilul inteligent din punct de vedere emotional este conștient de emoțiile sale; recunoaște emoțiile celor din jur; comunică ușor despre ceea ce îl interesează sau îl preocupă; știe să spună NU fără să-i rănească pe ceilalți; se adaptează rapid la situații/ persoane noi; nu îi este teamă să pună întrebări sau să își afirme preferințele.

O inteligență emoțională bine dezvoltată devine o componentă importantă și necesară pentru o viață echilibrată și armonioasă dându-ne copii sănătoși, fericiți, echilibrați, autonomi și independenți. Aceasta este de două ori mai importantă decât abilitățile tehnice sau intelectuale.

Bibliografie

1. Bradberry T., Greaves J. Inteligența emoțională 2.0. București: Litera, 2016. 207
2. Cury A. Eliberează-te de temnița emoțiilor. București: For You, 2013. 163
3. Dicționar de psihologie. Coord. U. Șchiopu. București: Babel, 1997.
4. Doron R., Parot F. Dicționar de psihologie. București: Humanitas, 2006.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ – FUNDAMENT PENTRU O EDUCAȚIE ECHILIBRATĂ

Prof .înv. primar – Pena Rodica
Școala Gimnazială ”Avram Iancu” - București

Într-o lume în continuă schimbare, în care ritmul vieții este tot mai alert și presiunile sociale tot mai mari, educația nu mai poate fi redusă la simpla acumulare de cunoștințe teoretice. Deși alfabetizarea, competențele digitale și performanțele academice sunt importante, ele nu sunt suficiente pentru a forma indivizi echilibrați, capabili să se adapteze și să relaționeze armonios în diverse contexte. Aici intervine **inteligența emoțională (IE)** – o componentă esențială, dar adesea neglijată, a procesului educațional.

Ce este inteligența emoțională?

Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de psihologul Daniel Goleman și face referire la capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a percepe și influența emoțiile celor din jur. Goleman identifică cinci componente-cheie ale inteligenței emoționale: conștientizarea de sine, autocontrolul, motivația, empatia și abilitățile sociale.

Aceste abilități nu sunt înnăscute în totalitate, ci pot fi dezvoltate prin practică, educație și experiență. Tocmai de aceea, școala și familia joacă un rol crucial în formarea inteligenței emoționale a copiilor.

Trebuie să avem în vedere faptul că unii oameni se nasc deja cu această inteligență emoțională, dar ea poate fi dobândită, și nu numai, chiar îmbunătățită pe parcursul vieții prin antrenament constant și continuu prin:

- Îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți;
- Controlarea și gestionarea emoțiilor;
- Asumarea responsabilităților;
- Etichetarea sentimentelor ;
- Conștientizarea modului în care emoțiile ne influențează raționamentul;
- Transformarea emoțiilor negative în emoții pozitive;
- Observarea sentimentelor celorlalți;

Rolul inteligenței emoționale în educație

Inteligența emoțională influențează direct climatul școlar, relațiile dintre elevi și profesori, randamentul școlar și chiar sănătatea mintală a tinerilor. Un copil cu o bună conștientizare de sine va putea identifica emoțiile care îi influențează comportamentul, își va gestiona mai bine frustrarea sau anxietatea, va învăța mai eficient și va fi mai deschis către cooperare.

Profesorii care practică empatia și încurajează exprimarea emoțiilor într-un mod constructiv contribuie la dezvoltarea unei atmosfere de încredere și siguranță. Într-un astfel de mediu, elevii se simt valorizați și sprijiniți, ceea ce favorizează învățarea profundă, nu doar mecanică.

În plus, dezvoltarea abilităților sociale – parte integrantă a inteligenței emoționale – contribuie la prevenirea conflictelor, la cultivarea respectului reciproc și la integrarea armonioasă în comunitate.

Familia – prima școală a emoțiilor

Educația emoțională începe acasă. Modul în care părinții gestionează conflictele, exprimă emoțiile și comunică cu copiii lor creează un model de urmat. Copiii învață prin imitație – dacă văd că adulții reacționează calm, ascultă activ și își recunosc greșelile, vor învăța la rândul lor să se comporte astfel.

Totodată, părinții pot încuraja dezvoltarea IE prin validarea emoțiilor copilului („Îți este greu acum și e normal să simți asta”), prin învățarea tehnicilor de reglare emoțională (respirație, pauze de liniștire, exprimare verbală a frustrării) și prin cultivarea empatiei față de ceilalți.

Cum putem cultiva inteligența emoțională în școli?

Integrarea educației emoționale în curriculum poate lua diverse forme: ore de dezvoltare personală, activități de grup, exerciții de mindfulness sau discuții ghidate despre emoții și relații. De asemenea, profesorii ar trebui sprijiniți prin formări specializate pentru a-și dezvolta propria inteligență emoțională și pentru a o putea transmite elevilor. Exercițiile de reflecție asupra propriilor trăiri, jocurile de rol, lucrul în echipă și feedbackul constructiv sunt doar câteva dintre metodele eficiente. În plus, o relație bazată pe respect reciproc între elevi și profesori încurajează deschiderea și cooperarea.

Modalități de dezvoltare a inteligenței emoționale în școli:

JOCURI:

Jocul măștilor - Un joc amuzant și care poate aduce multe beneficii relației dintre părinte și copil. Măștile pot fi confecționate împreună cu micuțul. Nu trebuie ceva complicat, pot fi făcute din coli sau carton. Realizează câte o mască pentru fiecare emoție în parte – bucurie, tristețe, furie, frică, dezgust, surpriză și așa mai departe. Nu uita să introduci și măștile pentru mândrie și frustrare. Mândria este un sentiment pe care părinții îl simt deseori atunci când copiii lor au mici succese, iar frustrarea este un sentiment simțit deseori de către copii, aceștia întâmpinând multe situații în care nu reușesc să facă ceva (cum ar fi să se lege la șireturi). Apoi jucați-vă cu acele măști, întrebați-l pe copil ce reprezintă fiecare, dacă știe un moment în care s-a simțit astfel și unde în corp a simțit acea emoție (în stomac, în cap, în piept). Oferiți-i câteva exemple personale pentru a înțelege mai bine și spuneți-i cum ați ales să vă exprimați sănătos emoția respectivă, astfel copilul va avea un model bun. Acest joc deschide ușa către discuțiile despre emoții, ceea ce va duce la evitarea sau aplanarea unor situații de criză.

Cărticica cu emoții - Jocul acesta este o altă cale de a-l ajuta pe cel mic să se exprime. Puteți lua o agendă sau un caiet unde să lipiți personaje decupate din cărțile pentru copii, iar în dreptul lor să scrieți sau să desenați emoția pe care o exprimă acestea. Atunci când răsfoiți cărticica încercați să interpretați împreună personajele și cum exprimă acestea sentimentele. La fel ca și la jocul măștilor, întrebați-l pe copil când a simțit și el o astfel de emoție. Folosiți personaje diferite pentru fiecare sentiment în parte, astfel încât atunci când observați cum copilul are o anumită emoție să faceți referire la cărticică – „Ia uite, ești morocănos precum bursucul sau furios precum ursul”. Primul pas în alfabetizarea emoțională este ca părintele să pună în cuvinte emoțiile pe care le simte copilul.

Interpretarea personajelor - De la jocul de mai sus puteți construi un altul care să-l ajute pe cel mic să învețe cum să-și gestioneze emoțiile neplăcute. Luați unul dintre

personajele din cârticica emoțiilor, să spunem lupul care era furios și le sufa casa celor trei purceluși, iar apoi puneți în scenă propria poveste despre cum Educație și noi orizonturi Modalități de dezvoltare a inteligenței emoționale 19 lupul se simțea furios, arătându-i celui mic fața lupului din cârticică și imitându-l. Continuați spunându-i că, pentru a se descărca, lupul s-a dus pe o câmpie și a sufat de trei ori, numărând până la zece și scoțând toată furia din interiorul lui, în același timp imitându-l într-un mod amuzant pe lup. Treptat, puteți construi o poveste pentru fiecare personaj din cârticică, cum a reușit săși gestioneze aceste reacțiile și le-a folosit în mod constructiv, iar copilul va învăța prin intermediul unei povești cum să își gestioneze la rândul său reacțiile.

Jurnalul emoțiilor - Pentru copiii puțin mai mari se poate folosi și un jurnal zilnic al emoțiilor, pe care aceștia săl țină undeva la vedere, pe ușa de la șifonier sau de la birou. Lipiți cu litere colorate titlul jurnalului „Astăzi m-am simțit” și pregătiți câteva cartonașe cu desene care reprezintă diverse emoții. Încurajați-l pe copil să lipească în fiecare zi cartonașele sub titlu, cu bobite adezive care apoi se dezlipesc foarte ușor. La sfârșitul zilei puteți discuta împreună despre emoțiile pe care le-a simțit copilul în ziua respectivă.

Furtuna din pahar - Este un joc ce ajută copilul să conștientizeze cum se formează furia în interiorul lui și cum aceasta crește și se amplifică. Ai nevoie de un pahar, apă, detergent de vase, un colorant roșu de orice fel (pot fi și acuarele) și un instrument pentru amestecat. Pune apa, colorantul și detergentul în pahar și începi să le amesteci ușor. Pe măsură ce îi vorbești copilului despre ce anume simțim când ne enervăm și cum mânia crește în interiorul nostru, începi să amesteci mai repede. Apoi, când furtuna s-a format în pahar oprește-te pentru a vorbi câteva momente cu cel mic despre situațiile în care el s-a simțit astfel. În final, ia paharul și pune-l sub robinet și lasă să curgă apă peste conținutul din pahar, încheind poveste cu o concluzie, aceea că dacă va respira, va bea un pahar cu apă, va dansa (orice modalitate preferă copilul pentru gestionarea mâniei), aceasta va dispărea, la fel cum se întâmplă și cu apa roșie din pahar, care este treptat înlocuită cu o apă clară. Apoi pune paharul pe masă, apa este limpede și liniștită, iar în pahar nu mai este nicio furtună.

Important!

Tehnicile de relaxare nu se aplică în momentul în care copilul simte o emoție puternică. Nu acționăm direct pe emoție, pentru că acest lucru poate duce la reprimarea acesteia. Așteptăm 2-3 minute, timp în care empatizăm cu emoția simțită de copil, o punem în cuvinte, îl ascultăm sau îl încurajăm să povestească el. Mai apoi putem propune o metodă de relaxare deja cunoscută de copil.

Concluzie

Inteligența emoțională nu este un lux, ci o necesitate. Într-o societate marcată de stres, competiție și polarizare, doar printr-o educație echilibrată, care pune accent atât pe minte, cât și pe inimă, putem forma oameni capabili să construiască relații sănătoase, să gestioneze provocările vieții și să contribuie pozitiv la comunitatea din care fac parte.

Așadar, dacă vrem să pregătim elevii nu doar pentru examene, ci pentru viață, trebuie să privim inteligența emoțională ca pe o prioritate în procesul educativ – nu doar ca pe un supliment.

EDUCAȚIA BAZATĂ PE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Prof. înv. primar: Petre Florentina
Școala Gimnazială „Anton Pann”, Ploiești

Inteligența emoțională se referă la abilitățile în baza cărora un individ poate discrimina și monitoriza emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și la capacitatea acestuia de a utiliza informațiile deținute pentru a-și ghida propria gândire și acțiune (Salovey & Mayer, 1990).

Inteligența emoțională este capacitatea personală de identificare și gestionare eficientă a propriilor emoții în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educație etc). Finalitatea ei constă în atingerea scopurilor noastre, cu un minim de conflicte inter și intra-personale.

Ne-am întrebat adeseori ce îi face pe unii oameni, cu un coeficient de inteligență mediu sau chiar scăzut, să reușească în carieră. Ce îi face pe alții, cu un IQ ridicat, să aibă eșecuri, să stagneze în carieră? Răspunsul la acest aparent paradox este modul în care fiecare dintre ei își folosește inteligența emoțională (EQ).

Chiar dacă o persoană are suficiente cunoștințe și idei inteligente, dacă nu își cunoaște și nu reușește să-și gestioneze emoțiile și sentimentele, poate întâmpina dificultăți în încercarea de a-și construi relațiile cu ceilalți sau o carieră profesională de succes. Persoanele cu un înalt grad de autocunoaștere își dau seama cum sentimentele lor îi afectează, atât pe ei, cât și pe cei din jur.

Dezvoltarea inteligenței emoționale ne permite să ne punem în valoare aptitudinile intelectuale, creativitatea. Ne asigură reușita, atât în plan personal, cât și în cel profesional.

Educația bazată pe inteligența emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor noastre ne permite să creăm un echilibru mai sănătos în gradinita și în relațiile cu copiii. Acțiunile noastre trebuie să pună accent pe importanța sentimentelor și să ne ajută să ne ținem sub control emoțiile, în loc să acționăm impulsiv sau să ne lăsăm copleșiți de sentimente. Pentru unii copii, viața este dură și nesigură; pentru alții, este plină de tensiune. În ambele cazuri, a-și pierde controlul poate însemna pierderea unor drepturi, pierderea unor activități extrașcolare sau de îndrumare. Copiii au nevoie de un mediu pozitiv, care le oferă numeroase oportunități. Educația bazată pe inteligența emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor noastre ne permite să creăm un echilibru mai sănătos în relațiile cu copiii prin accentuarea importanței sentimentelor și prin controlul emoțiilor.

Inteligența emoțională ține de conștientizarea propriilor emoții, stăpânirea acestor emoții (prin controlarea cauzelor generatoare), motivația interioară de a evolua, dublată de inițiativă, optimism și dăruire, empatie (capacitatea de a înțelege emoțiile și sentimentele altora) și, nu în ultimul rând, de aptitudinile sociale, adică de capacitatea de a stabili relații pozitive, de a coopera și colabora cu ceilalți, de a rezolva conflicte, de a capta atenția.

Inteligența emoțională este un alt mod de a fi inteligent: inteligența inimii. Înseamnă: - să cunoști emoțiile, să le recunoști, să poți să te pui în pielea celui alt, să știi să iei decizii, să-ți asumi responsabilitatea pentru ceea ce faci, să fii motivat, să știi să comunici cu ceilalți pentru a avea relații armonioase

De ce au copiii nevoie de inteligența emoțională?

Copiii au nevoie de inteligența emoțională: pentru a reuși în viață; pentru a avea încredere în ei, în abilitățile lor; pentru a se cunoaște mai bine și pentru a-i cunoaște și pe ceilalți; pentru a-și transforma emoțiile negative, pentru a știi să se manifeste în siguranță atunci când se simt furioși, supărați, îngrijorați, obosiți, triști.

Aptitudinile cheie ale inteligenței emoționale sunt:

- *cunoașterea emoțiilor*- capacitatea de a recunoște sentimentele atunci când apar și de a nu le elimina dacă nu ne convin: "Sunt furios/ furioasă!" în loc să-mi "înghit" furia sau să iau un calmant.
- *gestionarea emoțiilor*- capacitatea de a aborda emoțiile neplăcute, după ce le-am acceptat că le simțim. "Îmi ocup timpul cu o activitate care mă face să mă simt bine".
- *automotivarea*- emoțiile ne fac mai puternici sau mai neputincioși. "Să-mi dezvolt o formă de autocontrol emoțional"
- *recunoașterea emoțiilor* -să-mi detectez cu mai multă precizie emoțiile și să-mi construiesc propriul "sistem de lucru" cu ele.

De când se poate începe educația inteligenței emoționale?

Inteligența emoțională se poate învăța, exersa de timpuriu, chiar din primul an de viață. Perioada preșcolarității este esențială, deoarece atunci învață copiii vocabularul emoțiilor, asocierea dintre emoții și contextele de viață, exprimarea facială a emoțiilor (de pildă, învață să decodifice o frunte încruntată ca fiind semn de îngrijorare sau supărare, un zâmbet ca semn al bucuriei etc.), modalități de reacție la emoțiile celor din jur. La vârsta de 6 ani termenii utilizați

pentru descrierea emoțiilor cresc în diversitate și cantitate. Copiii devin capabili să poarte discuții cu alții despre emoțiile lor interne sau pot să asculte ce spun ceilalți despre emoțiile lor.

Multe cadre didactice nu sunt familiarizate cu noile metode interactive pe care învățarea comportamentelor pozitive socio-emoționale, le cer. Ele se tem că aceste metode vor duce la dezordine, pierderea controlului clasei.

Învățând să comunicăm cu copiii, ne vom bucura împreună cu familiile acestora de o inteligență emoțională armonios dezvoltată. „Devenind mai echilibrați emoțional, va crește și siguranța lor și încrederea în sine; curiozitatea lor își va găsi căi firești de exteriorizare, vor învăța cum să-și câștige independența și autenticitatea în gândire și comportament, își vor dezvolta capacitatea de a face alegeri responsabile.” (Daniel Goleman).

Câteva metode pentru dezvoltarea abilităților emoționale: Asigură-i un mediu sigur și echilibrat; Zâmbește-I; Învăță-l să-și conștientizeze și să-și exprime emoțiile; arată empatie când copilul este supărat: „Ce s-a întâmplat? Ești supărat pentru că Robert nu se joacă cu tine?”, „Poate nu-i place să se joace cu mingea, propune-i să vă jucați împreună altceva”;

- Explică-i de ce spui „nu”, în loc de doar „nu”;
- Laudă-l pentru un comportament pozitiv și încurajează efortul;
- Explică-i când și cum acțiunile sale îi afectează pe alții.

Cum arată un copil inteligent emoțional?

Copilul inteligent din punct de vedere emoțional:

- este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele;
- recunoaște emoțiile celor din jurul său;
- comunică ușor despre ceea ce îl interesează sau îl preocupă;
- știe să spună NU fără să îi rănească pe ceilalți;
- are un bun management al emoțiilor negative;
- are comportamente rezonabile chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum și-ar dori și nu abandonează o activitate, nici atunci când devine dificilă;
- are bine dezvoltat sistemul motivațional – de pildă, nu face unele activități doar pentru că i-au fost cerute să le facă sau doar cât este supravegheat, ci le face pentru că a înțeles că sunt utile pentru propria dezvoltare și îi oferă beneficii;
- este sigur pe el în majoritatea situațiilor, iar atunci când simte că nu se descurcă, cere ajutorul;

- se adaptează rapid la situații/ persoane noi;
- nu îi este teamă să pună întrebări sau să își afirme preferințele;
- are prieteni cu care se relaxează dar de la care deopotrivă învață modele noi de comportament.

Bibliografie:

1. Goleman D., "Inteligența emoțională", Editura Curtea Veche, București, 2001;
2. Roco M., "Creativitatea și inteligența emoțională", Editura Polirom, Iași, 2001
3. Sas C., (coord.), "Cunoașterea și dezvoltarea competenței emoționale", Editura Universității din Oradea, 2010
3. Segal J., "Dezvoltarea inteligenței emoționale", Editura Teora, 2000.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ LA PREȘCOLARI

Petrescu Diana Gabriela

GPP Dumbrava Minunată Slobozia, Ialomița

În contextul provocărilor societății contemporane – marcată de ritm alert, schimbări sociale rapide și nevoi tot mai complexe ale copiilor – educația nu mai poate fi privită doar din perspectiva cognitivă. Inteligența emoțională, adesea neglijată în trecut, a devenit un pilon esențial al dezvoltării armonioase a copilului. La nivel preșcolar, unde se pun bazele personalității și ale comportamentului social, cultivarea inteligenței emoționale este nu doar recomandată, ci absolut necesară.

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a înțelege, exprima și gestiona emoțiile proprii, dar și de a recunoaște și respecta emoțiile celorlalți. Elementele-cheie ale inteligenței emoționale sunt:

- Conștientizarea de sine
- Autoreglarea emoțiilor
- Motivația intrinsecă
- Empatia
- Abilitățile sociale

Aceste competențe emoționale se dezvoltă timpuriu, iar grădinița este mediul ideal în care copiii pot învăța, prin joc și interacțiune, cum să le exploreze și să le gestioneze corect.

Încă de la grădiniță, de la grupa mică, se pune accent pe dezvoltarea emoțională, pe recunoașterea emoțiilor. În acest sens, se desfășoară activități de dezvoltare personală, activități cuprinse în cadrul opționalelor, activități desfășurate în cadrul domeniului om și societate și în cadrul domeniului limbă și comunicare. Inteligența emoțională trebuie dezvoltată încă de la cele mai fragede vârste.

Există mai multe jocuri și exerciții pentru dezvoltarea acestei laturi. Inteligența emoțională reprezintă:

- auto-cunoaștere, înțelegerea propriilor emoții

- auto-control, gestionarea cât mai eficientă a propriilor emoții
- empatie și conștiință socială, observarea emoțiilor altor persoane
- gestionarea cu succes a relațiilor cu ceilalți, folosindu-ne de ceea ce știm despre emoții

Prin modul în care părinții reacționează la emoțiile celor din jur și la diverse situații de viață, aceștia oferă copiilor lor modele comportamentale, mai mult sau mai puțin eficiente, pe care copiii le vor aplica la situațiile lor de viață ulterioare.

Exemple de jocuri:

- Reinventarea de către copil a finalului unei povești pe care o știe deja. Copilul va da poveștii finalul pe care el îl dorește, ceea ce îi oferă controlul asupra emoțiilor.
- Joc de potrivire – Ce simte maimuța: Acest joc cu maimuța îi va ajuta pe copii să identifice și să își exprime diferite emoții: fericire, supărare, furie, surprindere și frică. Copilul observă chipul maimuței și trebuie să găsească motive pentru care maimuța se simte așa. De asemenea jetoanele cu imagini îi încurajează pe copii să se gândească la anumite situații și la emoțiile pe care le-au avut la acel moment.
- Joc Interactiv Emoții: Un joc care îi va ajuta pe cei mici să învețe să își exprime emoțiile și sentimentele într-o manieră interactivă. Jucătorii trebuie să găsească 4 jetoane de aceeași culoare cu emoții diferite sau 4 jetoane cu aceeași emoție în culori diferite.
- Roata emoțiilor: dintr-un carton se va confecționa o roata în care vor fi realizate 13 cadrane. Pe fiecare cadran va fi trecută una din următoarele emoții: furios, agitat, trist, nemulțumit, agresiv, supărat, fericit, frustrat, nervos, singur, tulburat, speriat și îngrijorat. Fiecare participant va avea de descris o stare și de prezentat o situație. Scopul este de a ajuta copiii să exprime ceea ce simt, precum și de a înțelege corect emoțiile.

O altă modalitate de a își exprima emoțiile, de a da frâu liber creativității și de a se simți liber este participarea la activitățile de desen, pictură, modelaj, abilități practice, activitățile muzicale. Copilul are posibilitatea de a intra în contact cu materiale diverse, de a se exprima liber, fără a fi criticat sau judecat. Imaginația copilului este liberă, de unde și satisfacția creării unui produs finit la sfârșitul activității. Prin artă copilul își exprimă liber emoțiile, deoarece redă printr-o lucrare starea lui interioară.

„Perioada optimă de învățare a abilităților emoționale, și deci de dezvoltare a inteligenței emoționale, este dată chiar de primii ani din viața copilului; astfel, perioada preșcolarității este

esențială, deoarece atunci învață copiii vocabularul emoțiilor, asocierea dintre emoții și contextele de viață, exprimarea facială a emoțiilor (de pildă, învață să decodifice o frunte încruntată ca fiind semn de îngrijorare sau supărare, un zâmbet ca semn al bucuriei etc.), modalități de reacție la emoțiile celor din jur.” (Goleman, 2001)

În concluzie, este de dorit să fim blânzi cu copiii, să îi ascultăm, să ne spună ceea ce simt, să comunice cu adultul chiar și în momentele mai puțin plăcute, atunci când sunt supărați, triști, furioși. Numai prin comunicare copiii vor învăța să își conștientizeze emoțiile, să le trăiască și apoi, să depășească momentul problema.

Bibliografie

1. Anne Băcuș – Jocuri pentru copii de la o zi la șase ani, Editura Teora, 2008;
2. Daniel Goleman – Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001;
3. M. Elias, S. Tobias, B. Friedlander – Inteligența emoțională în educația copiilor, Editura Curtea Veche, București, 2002.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Inteligența emoțională (IE) reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și utiliza emoțiile proprii și ale celor din jur. Promovarea IE ca fundament în educație este esențială pentru a pregăti indivizi echilibrați și eficienți, capabili să navigheze cu succes în complexitatea societății contemporane. O educație axată pe IE nu doar îmbunătățește performanțele academice, ci și dezvoltă abilități sociale și emoționale cruciale pentru succesul personal și profesional.

Articole și studii despre promovarea inteligenței emoționale în educație:

1. "The Impact of Social and Emotional Learning on Academic Achievement: What Does the Research Say?" de Joseph E. Durlak et al. Acest studiu meta-analitic a analizat peste 200 de programe de învățare socială și emoțională (SEL) și a constatat că participarea la astfel de programe a dus la îmbunătățiri semnificative în ceea ce privește performanța academică, comportamentul social și emoțional, precum și reducerea problemelor de comportament.
2. "Emotional Intelligence and Academic Achievement in Higher Education" de Elias Di Fabio și Jean-Pierre Bernaud. Acest studiu a investigat relația dintre inteligența emoțională și succesul academic la studenții universitari. Rezultatele au arătat că inteligența emoțională este un predictor semnificativ al performanței academice, sugerând că abilitățile emoționale pot contribui la succesul educațional.
3. "The Relationship Between Emotional Intelligence and Teacher Effectiveness: Implications for Teacher Education" de Carolyn M. Shields et al. Acest articol explorează modul în care inteligența emoțională a profesorilor influențează eficacitatea lor în clasă. Studiul sugerează că profesorii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai capabili să creeze un mediu de învățare pozitiv și să gestioneze eficient relațiile cu elevii.
4. "Promoting Emotional Intelligence in Schools: What Works?" de Marc Brackett et al. Acest articol oferă o analiză a diferitelor abordări și programe de promovare a inteligenței emoționale în școli. Autorii discută despre importanța

unei abordări comprehensive care implică atât elevii, cât și profesorii, și oferă exemple de programe eficiente.

5. "Emotional Intelligence and Leadership Effectiveness" de Daniel Goleman. Deși se concentrează pe leadership, această lucrare subliniază importanța inteligenței emoționale în contextul profesional și poate fi aplicată și în educație. Goleman argumentează că liderii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai capabili să motiveze și să inspire echipele, ceea ce poate fi relevant și pentru rolul profesorilor în clasă.

Aceste studii și articole evidențiază importanța inteligenței emoționale în educație și oferă perspective valoroase asupra modului în care aceasta poate fi promovată și integrată eficient în sistemul educațional.

Petrescu Mirela Elena

Noul profil de formare al absolventului de gimnaziu din perspectivă europeană

Lucrare în sprijinul cadrelor didactice

**Prof. PETRIȘOR MIHAELA
LICEUL TEORETIC „ȘTEFAN ODOBLEJA” BUCUREȘTI**

După anii '90, școala românească a trecut prin numeroase reforme, alături de alte sisteme de educație, pentru a asigura o "educație pentru toți". Toate aceste reforme, au avut ca obiectiv să înlocuiască vechiul curriculum bazat pe conținut, centrat pe profesor, pe proces, pe informații și să-l înlocuiască cu noul curriculum care să fie bazat pe elev și nevoile societății, pe competență, pe ceea ce trebuie să știe, să fie capabil să facă și cum să se manifeste atitudinal elevul. Sistemul de învățământ trebuie să facă saltul de la memorare și formarea unei culturi generale la ceea ce face elevul cu informația după ce termină școala. Conturarea unui profil de formare european al absolventului de învățământ preuniversitar, care să răspundă nevoilor societății de azi, mai ales în contextul pandemiei mondiale care a reconfigurat serios piața muncii, reprezintă o mare provocare pentru învățământul actual. Astfel, s-au definit, la nivel european, competențe cheie care sunt necesare tuturor în societatea cunoașterii: comunicare în limba maternă și în limbi străine, dezvoltarea și aplicarea gândirii matematice pentru rezolvarea unei game variate de probleme în situații cotidiene, competențe în științe pentru explicarea lumii naturale, utilizarea pe scară largă a noilor tehnologii la locul de muncă, a învăța să înveți astfel încât să identifice oportunitățile precum și depășirea obstacolelor pentru a avea succes în învățare, participarea efectivă și constructivă la viața socială și profesională cu gestionarea și rezolvarea conflictelor, spirit de inițiativă și antreprenoriat, creativitate, inovație, asumarea riscurilor pentru a profita de oportunități, sensibilizare și exprimare culturală.

Toate aceste competențe cheie sunt importante în mod egal pentru a avea o viață de succes, de aceea, ca profesori trebuie să ne punem întrebarea: cum putem aplica în cadrul fiecărei discipline dezvoltarea tuturor acestor competențe? Cum îmi adaptez demersul didactic de la biologie, disciplina pe care o predau, la alte discipline școlare și la experiențele de învățare ale elevilor, astfel încât să-l sprijin pe elev să învețe pentru a se adapta pe tot parcursul vieții?

Așadar, cum să dezvolt spiritul de inițiativă și antreprenoriat la biologie? Am putea dezvolta un proiect de ecologizare împreună cu cei de la Protecția Mediului sau Primărie prin care să strângem pet-uri din plastic sau să participăm la diferite concursuri care oferă drept premii excursii, tabere, etc.

Cum dezvolt exprimarea culturală? Putem realiza vizite chiar în mod virtual, la marile muzee din lume, grădini botanice, parcuri, rezervații naturale, etc., apoi realizăm dezbateri, formulări de opinii, încurajând exprimarea ideilor, emoțiilor, experiențelor prin muzică, desen, literatură.

Cum dezvolt competențele de comunicare în limbi străine la biologie? Prin realizarea unui poster, de pildă, cu schema arborelui genealogic al familiei lor, prin care să urmărească transmiterea unei caracteristici normale sau patologice (culoarea ochilor, tipul de păr, maladie genetică), iar prezentarea concluziilor să se realizeze într-o limbă de circulație internațională.

Cum dezvolt competențele digitale? În realizarea proiectelor noastre vom apela la internet pentru documentare, vizionare de clipuri, informare, vom folosi calculatorul, putem realiza un blog al clasei, elevii noștri fiind azi experți în tehnologie.

Cum dezvoltăm competența a învăța să înveți? Voi fi atentă la situațiile problemă invitând elevii să aibă o atitudine reflexivă asupra cauzelor care pot genera îmbolnăviri, să identifice modalități de prevenire, altele decât cele menționate în carte, astfel încât să adopte un stil de viață sănătos. La fiecare proiect vom face co-evaluare pe baza criteriilor discutate.

Cum dezvoltăm competențele sociale și civice? Realizând vizite în natură prin care să observăm diferitele ecosisteme sau prin acțiunile de ecologizare, noi interacționăm în cadrul grupului și ne ajutăm. Învățând respectul pentru ființele vii și mediul lor de viață, interacțiunea cu semenii și cooperarea, învățăm să ne dezvoltăm și acel tip de inteligență numită socială și emoțională.

Cum dezvolt competența de comunicare în limba maternă? Prin rezervarea câtorva minute în fiecare oră să lecturăm unele texte despre diferite descoperiri în domeniul biologiei sau despre viața unor remarcabili biologi, invitând elevii să interpreteze păreri, concepte, idei, fapte, exprimându-se lingvistic într-o manieră creativă și adecvată contextului în care ne aflăm.

Cum dezvolt competențele matematice și științe? Disciplina biologie implică gândire logică pentru înțelegere fenomenelor biologice, formule chimice ale proceselor etc.; de ex., absorbția unor nutrimente, trecerea ionilor prin canalele ionice ale membranelor celulare se bazează pe legile fizice ale difuziunii, formarea imaginii pe retină necesită fenomene de refracție a luminii și parcurgerea unui sistem de lentile ce formează sistemul dioptric al ochiului, ș.a.m.d.

Sunt nenumărate modalități de dezvoltare a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor elevilor în cadrul orelor la diferite discipline, cele de mai sus sunt un punct de plecare și viziunea mea la un moment dat, sigur că permit completări, o altă viziune în funcție de opțiunile didactice

ale fiecăruia, astfel încât să se potrivească disciplinei predate, competențelor și particularităților de vârstă al elevilor de la clasă.

Bibliografie: **”Un nou curriculum național pentru învățământul primar și gimnazial - conceptualizări necesare”**, suport de curs.

Inteligența emoțională: sufletul educației de azi

Prof. Pîlșu Crinela Eleonora

Într-o lume în care copiii cresc cu telefoane în mână și atenția le este împărțită între ecrane, aplicații și rețele sociale, școala nu mai poate fi doar despre lecții, formule și teorie. Azi, mai mult ca niciodată, educația are nevoie de ceva ce nu se vede în catalog, nu se măsoară în note, dar se simte în fiecare relație: **intelența emoțională**.

Ce este inteligența emoțională?

Pe scurt, este abilitatea de a înțelege ce simți, de a recunoaște emoțiile celorlalți și de a reacționa într-un mod echilibrat. E despre empatie, răbdare, autocontrol. Despre a ști cum să vorbești cu un copil agitat sau cum să te calmezi înainte să ridici vocea. Este vocea interioară care îți spune: „Stai. Ascultă. Înțelege.”

Această abilitate nu vine de la sine. Se învață. Se cultivă. Și, cel mai important, se transmite prin exemplu.

De ce contează în școală?

Pentru că nu toți copiii vin la ore cu mintea limpede. Unii vin cu frici, cu frustrări, cu lipsa somnului sau a unei îmbrățișări. Iar când un profesor înțelege asta și nu reacționează doar la comportament, ci și la emoția din spatele lui, se întâmplă magia: copilul se simte văzut. Și atunci învață mai ușor.

Inteligența emoțională reduce conflictele din clasă, crește motivația elevilor și ajută la crearea unui climat pozitiv. Este o bază pentru învățare autentică. Copiii nu pot învăța eficient dacă nu se simt în siguranță emoțional.

Profesorul de azi nu mai e doar un dascăl, e și un model emoțional

A fi profesor înseamnă mai mult decât a predă. Înseamnă a ști cum să răspunzi când un elev plânge, când e furios sau se simte rușinat. Un profesor care e capabil să-și recunoască propriile emoții și să le gestioneze îi învață, indirect, și pe elevi să facă același lucru.

Nu e ușor. Dar e posibil. Și e din ce în ce mai necesar.

Familia – prima școală emoțională

Școala nu poate face totul singură. Familia joacă un rol crucial. Atunci când acasă se vorbește despre emoții, când copilul e învățat că nu e „rău” să plângă, că e normal să fie furios uneori, dar important e *cum reacționezi*, inteligența emoțională prinde rădăcini.

Acasă învățăm primele cuvinte despre ce simțim. Iar la școală, învățăm să le ducem mai departe – cu respect și echilibru.

Emoțiile nu sunt opționale

Poate că am crescut cu ideea că emoțiile trebuie „ținute în frâu”, dar adevărul e altul: emoțiile sunt parte din viață. Nu trebuie negate, ci înțelese. Și dacă învățăm să facem asta devreme, vom avea adulți mai calmi, mai empatici, mai pregătiți pentru viață.

Inteligența emoțională nu înseamnă „blândețe excesivă”, ci înțelepciune. Este despre a reacționa cu capul limpede în momentele grele. Este despre a construi, nu a rupe.

Concluzie: Educația cu suflet construiește caractere

Inteligența emoțională nu este o modă. Este o necesitate. Într-o lume tot mai tensionată, în care stresul și izolarea cresc, a ști să navighezi printre emoții este o superputere. Iar școala, împreună cu familia, este locul perfect pentru a începe această călătorie.

Să construim educația cu cap și cu inimă.

BIBLIOGRAFIE:

1. Țurcan-Balțat, L. (2021). *Specificul muncii emoționale a cadrelor didactice în promovarea culturii toleranței în mediul școlar.*
2. Zmuncilă, L., & Fortună, V. (2017). *Inteligența emoțională – componentă indispensabilă a succesului cadrului didactic.*
3. Banciu, D. (2017). *Argumente privind necesitatea proiectării educației pentru dezvoltare emoțională și sănătate mintală.*

—

**„Inteligența Emoțională: Cheia răspunsului la nevoile societății contemporane, într-un
Climat Educațional Echilibrat și Eficient”**

Prof. dr. Laura-Mirela PINTILIE
Colegiul ”Vasile Lovinescu” Fălticeni

De-a lungul timpului, societatea umană a cunoscut mai multe etape de dezvoltare, la baza căror a stat *principiul educației*. Dacă în Antichitate, civilizații precum cele din Egipt, Grecia, Roma au dezvoltat sisteme de educație bazate pe studiul filozofiei, al matematicii, literaturii și artelor, Evul mediu, predominant religios, a determinat dezvoltarea gândirii critice și a științelor. Educația umanistă, specifică perioadei renascentiste, a însemnat o revenire la studiile clasice, dar a fost și la baza unor reforme educaționale semnificative, care s-au concretizat în ideile iluministe. Filozofi remarcabili, precum John Locke și Jean-Jacques Rousseau, au promovat *educația ca drept fundamental*. În perioada modernă, inițiată de Revoluția industrială, la sfârșitul secolului al XIX-lea, dezvoltarea industrială și economică a permis dezvoltarea socială, a școlilor publice și a sistemelor de educație formale, pentru a se răspunde la nevoile economice ale societății. Începând cu secolul XX, prin *Declarația universală a Drepturilor Omului* (1948), *educația* este recunoscută ca *drept fundamental*, la nivel global, în articolul 26 al respectivului document fiind precizat că *”orice persoană are dreptul la educație”*. Diversitatea și provocările specifice societății moderne, din actuala Eră Digitală, impun necesitatea adaptării rapide la noile tehnologii, la învățarea în sistem on-line, la înțelegerea și asumarea conceptului de *”Lifelong learning”* – de învățare pe tot parcursul vieții. Educatorilor le revine rolul și misiunea de a facilita acest proces, atât de stringent și de imperios necesar, pentru a răspunde nevoilor, în continua schimbare, ale societății contemporane.

În acord cu evoluția educației, a fost aprofundat și conceptul de *inteligență*, care are mai multe definiții, în funcție de domeniul la care se raportează. Conform psihologului american David Wechsler, *”inteligenta este capacitatea de a acționa rațional, de a gândi rațional și de a face față eficient mediului”*. În definiția acestui concept multidimensional, sunt luate în considerare aspecte cognitive, emoționale și practice, precum și aspecte adaptative la o varietate de contexte, cu accent pe o abordare rațională și pe comportamentul adaptativ în interacțiunea cu mediul.

În 1983, Howard Gardner, în cartea sa *"Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences"*, a introdus conceptul de *intelențe multiple*, care, pe lângă inteligența tradițională (măsurată prin teste IQ), cuprinde alte 7 tipuri de inteligență, respectiv: lingvistică, logico-matematică, spațială, muzicală, kinestezică, interpersonală și intrapersonală. Ulterior, urmare diverselor studii și cercetări în domeniile psihologiei și educației, Gardner a adăugat inteligența naturalistă și inteligența existențială.

De-a lungul timpului, cercetările făcute în domeniul educației au evidențiat impactul teoriei inteligențelor multiple în obținerea rezultatelor școlare și au confirmat ideea că diversitatea inteligențelor multiple poate contribui la îmbunătățirea implicării în procesul de învățare și la creșterea performanțelor elevilor.

Inteligența emoțională este un concept popularizat de psihologul Daniel Goleman, începând cu anii 1990, în special prin cartea sa *"Emotional Intelligence"*, publicată în 1995.

În accepțiunea autorului, *intelența emoțională* include conștiința de sine și controlul impulsurilor, perseverența, zelul și automotivarea, empatia și abilitatea socială. Goleman susține că inteligența emoțională poate fi la fel de importantă ca IQ-ul, raportat la succesul în plan personal și în cel profesional, uneori, poate fi chiar mai importantă. Studiile științifice, în domeniul educației, au demonstrat că inteligența emoțională are un impact foarte mare asupra performanței la locul de muncă, în lucrul în echipă, în gestionarea emoțiilor și în rezolvarea conflictelor.

Și în mediul educațional, fie că este vorba de sala de clasă sau de școală, cultivarea inteligenței emoționale reprezintă o resursă pentru o *Stare de bine*, prin care se poate facilita învățarea, se poate stimula progresul și se poate crește performanța, nu doar cea academică, ci și performanța socială, de integrare în comunitate. Prin dezvoltarea inteligenței emoționale, la nivel individual, elevul dobândește capacitatea de a-și evalua corect abilitățile, reușește să ia decizii raționale, în situații stresante, deprinde abilitatea de a se adapta la schimbări și pe aceea de a depăși, cu succes, diferite obstacole. Totodată, este de menționat că inteligența emoțională este cea care permite construirea și dezvoltarea de relații interumane pozitive, în cadrul cărora contează emoțiile tuturor celor implicați, astfel încât sunt luate în considerare și pot fi rezolvate nevoile fiecăruia. Interacțiunea eficientă, în colectivul de elevi și/sau între educator și elevi, se bazează pe abilitățile sociale bine dezvoltate iar aceasta se poate educa. Așa după cum menționează Goleman, inteligența emoțională nu este *"un dat din naștere"*, ci ea poate fi *"cultivată și consolidată în fiecare dintre noi"*. Un climat

educațional pozitiv, o școală primitoare, o clasă incluzivă înseamnă *respect, empatie și comunicare deschisă*, iar inteligența emoțională contribuie la dezvoltarea acestor aspecte.

Nu doar elevii trebuie să-și dezvolte inteligența emoțională, ci și profesorii este necesar să conștientizeze impactul benefic al acesteia asupra întregului proces instructiv-educativ și astfel, împreună, să poată crea un mediu de învățare mai suportiv și mai motivant, contribuind deopotrivă la o experiență educațională mai eficientă.

Câteva repere, pentru cultivarea și dezvoltarea inteligenței emoționale, atât la elevi, cât și la profesori, sunt următoarele: (1) **Dezvoltarea empatiei**, va permite tuturor să-și înțeleagă mai bine emoțiile, perspectivele celorlalți, reducerea conflictelor și stabilirea unui mediu de respect și colaborare; (2) **Comunicare eficientă**: prin exprimarea clară a emoțiilor și prin ascultarea activă, se poate crea o atmosferă în care toți se simt confortabil să-și împărtășească gândurile și sentimentele (3) **Gestionarea stresului**: tehnicile de gestionare a stresului, cum ar fi *mindfulness-ul* sau *tehnici de respirație*, contribuie la un climat educațional echilibrat și eficient (4) **Rezolvarea conflictelor**: inteligența emoțională permite identificarea și abordarea conflictelor într-un mod constructiv; elevii pot fi învățați să își exprime emoțiile și să caute soluții, care să fie acceptabile pentru toate părțile implicate (5) **Feed-back constructiv**: folosind inteligența emoțională, profesorii pot oferi feedback încurajator și motivant, ajutând elevii să se dezvolte, fără a se simți descurajați (6) **Crearea unui mediu de susținere**: cultivând relații pozitive, apare sentimentul de apartenență, în care toți cei implicați se simt în siguranță și sprijiniți în procesul de învățare.

Prin urmare, să avem în atenție, ca educatori, următoarele ” *Cu inima se vede corect; ceea ce este esențial este invizibil pentru ochi.*”(Antoine de Saint-Exupéry, ”*Micul prinț*”) și să activăm inteligențele multiple, în procesul de învățare, acordând inteligenței emoționale rolul de factor *Cheie*, în aflarea răspunsului, la nevoile și provocările societății contemporane.

Bibliografie:

1. Daniel Goleman, "*Emotional Intelligence. What it can matter more than IQ.*", ediție electronică, 2009, Bloomsbury Publishing Plc
2. <https://www.verywellmind.com/gardners-theory-of-multiple-intelligences-2795161> , Kendra Cherry, MEd, ”Gardner’s Theory of Multiple Intelligences. Why intelligence isn’t one-size-fits-all”

Relația dintre Inteligența Emoțională, Climatul Educațional și Sport

Introducere

Inteligența emoțională (IE) reprezintă un concept fundamental în înțelegerea succesului individual și colectiv, extinzându-și influența dincolo de sfera personală, în domenii precum educația și sportul. Abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a le percepe pe ale celorlalți, este crucială pentru dezvoltarea unui mediu optim de învățare și performanță. Acest articol explorează interconexiunile complexe dintre inteligența emoțională, climatul educațional și sport, subliniind importanța lor reciprocă în promovarea bunăstării și succesului.

Inteligența Emoțională: Fundament pentru Creștere și Performanță

Definită de Salovey și Mayer (1990) ca „abilitatea de a monitoriza propriile emoții și emoțiile altora, de a le discrimina și de a folosi această informație pentru a ghida gândirea și acțiunile”, inteligența emoțională a fost ulterior popularizată de Goleman (1995) ca un predictor mai bun al succesului decât inteligența cognitivă tradițională (IQ).

Componentele cheie ale IE includ: auto-conștientizarea (recunoașterea propriilor emoții), auto-reglarea (gestionarea emoțiilor), motivația internă (impulsul de a atinge obiective), empatia (înțelegerea emoțiilor altora) și abilitățile sociale (gestionarea relațiilor).

În contextul educației și sportului, dezvoltarea IE este esențială. Elevii și sportivii cu o inteligență emoțională ridicată sunt mai capabili să facă față stresului, să persevereze în fața eșecurilor, să colaboreze eficient cu alții și să își regleze comportamentul pentru a atinge obiectivele propuse (Brackett et al., 2011).

Climatul Educațional: Un Mediu Propice Dezvoltării

Climatul educațional se referă la atmosfera generală și la calitatea experiențelor de învățare într-o școală sau instituție educațională. Un climat pozitiv este caracterizat de un sentiment de siguranță, respect reciproc, încredere, suport și oportunități de creștere (Eccles & Roeser, 2010).

Relația dintre IE și climatul educațional este bidirecțională. Pe de o parte, un climat educațional pozitiv, care promovează siguranța emoțională și exprimarea liberă a sentimentelor, contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor. Cadrele

didactice care demonstrează empatie, gestionare eficientă a conflictelor și abilități de comunicare clare modelează comportamente emoționale sănătoase (Durlak et al., 2011).

Pe de altă parte, elevi cu o IE bine dezvoltată contribuie la crearea unui climat educațional mai armonios, prin reducerea conflictelor, promovarea cooperării și îmbunătățirea interacțiunilor sociale.

Sportul: Un Laborator pentru Inteligența Emoțională și Climatul de Echipă

Sportul, prin natura sa competitivă și colaborativă, oferă un cadru unic pentru dezvoltarea inteligenței emoționale și construirea unui climat de echipă puternic. În sport, emoțiile sunt intensificate – bucuria victoriei, dezamăgirea înfrângerii, frustrarea erorilor și presiunea performanței sunt omniprezente.

Gestionarea eficientă a acestor emoții este crucială pentru succesul individual și colectiv. Sportivii cu o inteligență emoțională ridicată sunt mai capabili să gestioneze stresul și anxietatea înainte și în timpul competițiilor (Hanin, 2000), mențină motivația chiar și în fața obstacolelor (Nicholls et al., 2011), comunice eficient cu antrenorii și coechipierii, rezolve conflictele în cadrul echipei (Vella et al., 2011), și să manifeste empatie față de coechipieri, înțelegând nevoile și frustrările acestora.

Climatul de echipă, similar climatului educațional, se referă la percepția comună a membrilor echipei asupra mediului de lucru. Un climat de echipă pozitiv este caracterizat de încredere, coeziune, sprijin reciproc, respect și un sentiment de apartenență (Carron et al., 2002). Antrenorii joacă un rol crucial în modelarea acestui climat prin promovarea comunicării deschise, a feedback-ului constructiv și a valorilor echipei.

Interconexiuni și Implicații

Relația dintre inteligența emoțională, climatul educațional și sport este una de interdependență complexă. Un elev/sportiv cu o inteligență emoțională bine dezvoltată va fi mai adaptat la un climat educațional/de echipă pozitiv și va contribui activ la menținerea acestuia. Reciproc, un climat pozitiv va facilita dezvoltarea continuă a inteligenței emoționale.

Implicații pentru practică:

În educație: Programele de dezvoltare a inteligenței emoționale ar trebui integrate în curriculum, iar cadrele didactice formate în strategii de promovare a unui climat educațional pozitiv. Accentul trebuie pus pe dezvoltarea abilităților de gestionare a emoțiilor, empatie și rezolvare a conflictelor (CASEL, 2017).

În sport: Antrenorii ar trebui să recunoască importanța IE și să o integreze în antrenamente. Crearea unui climat de echipă bazat pe încredere, comunicare și respect este esențială pentru succesul pe termen lung și bunăstarea sportivilor. Aceasta implică învățarea sportivilor să gestioneze presiunea, să comunice eficient sub stres și să sprijine coechipierii.

Concluzie

Inteligența emoțională, climatul educațional și sportul sunt piloni fundamentali în dezvoltarea holistică a indivizilor. Interacțiunea dintre aceste trei concepte subliniază importanța cultivării nu doar a abilităților cognitive sau fizice, ci și a celor emoționale și sociale.

Investiția în dezvoltarea inteligenței emoționale, atât în mediul academic, cât și în cel sportiv, contribuie la crearea unor indivizi mai rezilienți, mai adaptabili și mai capabili să prospere într-o lume complexă. Prin crearea unor medii de învățare și performanță care valorizează și promovează inteligența emoțională, putem contribui la formarea unor generații de tineri echilibrați, pregătiți să facă față provocărilor vieții și să își atingă potențialul maxim.

Bibliografie Academică

Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.

Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (2002). The measurement of cohesion in sport groups. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213-226). Fitness Information Technology.

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2017). What is social and emotional learning (SEL)?. <https://casel.org/what-is-sel/>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.

Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2010). Schools, academic motivation, and stage-environment fit. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed., Vol. 1, pp. 404-434). John Wiley & Sons.

Fransen, K., Haslam, S. A., Mallett, C. J., & Knight, C. J. (2014). The implicit and explicit measurement of leader-subordinate relations in sport: A test of the 5R shared leadership model. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 573-582.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.

Nicholls, A. R., Levy, A. R., & Polman, R. C. J. (2011). The impact of trait emotional intelligence on sport performance: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 42(3), 297-313.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2011). The role of the coach in facilitating athlete emotional intelligence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(3), 319-335.

Inteligența emoțională în structura educației contemporane

- Studiu de caz -

Prof. Radu-Mihail PINTILIE

Inteligența Emoțională (IE) a devenit un aspect din ce în ce mai vital al pedagogiei, remodelând peisajul educației prin dezvoltarea unor medii de clasă receptive emoțional și suportive. Acest articol examinează impactul IE asupra metodologiilor de predare, dinamicii clasei și rezultatelor elevilor.

Prin integrarea IE în practicile pedagogice, educatorii sunt mai bine echipați pentru a promova spații de îngrijire și incluziune care să răspundă dezvoltării holistice a elevilor.

Introducere

În era digitală și globalizată, educația nu mai poate fi limitată doar la transmiterea de cunoștințe academice. Dezvoltarea abilităților socio-emoționale a cadrelor didactice, dar și a elevilor, a devenit esențială pentru pregătirea elevilor pe plan personal, social și profesional.

„Inteligența emoțională (IE) a apărut ca o componentă crucială a educației cuprinzătoare. Dincolo de excelența academică, capacitatea de a naviga prin propriile emoții și de a înțelege sentimentele celorlalți este esențială pentru succesul personal și profesional. Integrarea IE le oferă elevilor instrumentele necesare pentru a gestiona relațiile interpersonale, a-și dezvolta reziliența și a se adapta la complexitățile lumii moderne.

În plus, integrarea inteligenței emoționale în programa școlară încurajează o cultură a incluziunii și înțelegerii. Prin încurajarea empatiei și a respectului pentru perspective diverse, instituțiile de învățământ pot promova o societate mai plină de compasiune și toleranță. Sublinierea valorii inteligenței emoționale în mediile educaționale hrănește o cultură a acceptării și aprecierii diferențelor individuale, stabilind o fundație pentru un viitor mai armonios și echitabil.”¹

¹ Ibrahim Musa, www.salzburgglobal.org/news/topics/article/the-power-of-emotional-intelligence-in-modern-education

I. Studiu asupra nivelului de inteligență emoțională al elevilor din L.V.C., liceu tehnologic

a) Eșantionul cercetării

Cercetarea a fost realizată în cadrul unui liceu tehnologic, vizând evaluarea nivelului de inteligență emoțională al elevilor prin aplicarea unui chestionar structurat. Eșantionul a fost neprobabilistic, a inclus un număr total de 85 elevi din clasele a IX-a până la a XII-a (total elevi liceu – 179), provenind atât din mediul urbane, cât și rural.

Distribuția pe gen a fost echilibrată, cu o ușoară predominanță a elevilor de sex masculin (56,5%), feminin (43,5%), iar distribuția pe medii de proveniență este dominată de elevii din mediul rural (77,6%)- aspect care reflectă proveniența elevilor care studiază la liceu.

b) Instrumentul utilizat a fost un **chestionar cu 8 itemi**, fiecare măsurat pe o **scară Likert cu 5 trepte** (1 = total în dezacord, 5 = total de acord).

Itemii au fost concepuți pentru a surprinde aspecte ale inteligenței emoționale și ale climatului relațional școlar, după cum urmează:

Tabel 1 Itemii aplicați și aspectele pe care îl evaluează fiecare

Nr.	Item	Dimensiune evaluată
1	Îmi dau seama ușor când sunt supărat sau trist.	Conștientizare emoțională
2	Îmi pot controla furia atunci când sunt nervos.	Autoreglare emoțională
3	Încerc să înțeleg ce simt colegii mei.	Empatie
4	Mă simt ascultat de profesorii mei.	Relaționare cu adulții
5	La școală mă simt în siguranță.	Climat psiho-emoțional
6	Profesorii se poartă cu respect față de elevi.	Respect relațional
7	Pot cere ajutor atunci când am o problemă.	Sprijin perceput
8	Îmi este ușor să vorbesc cu un profesor dacă sunt supărat.	Dialog emoțional

II. Interpretarea rezultatelor

A. Analiză comparativă a rezultatelor obținute după mediul de proveniență al elevilor.

Elevii din mediul rural au obținut scoruri mai ridicate pe 7 din cei 8 itemi, ceea ce evidențiază o percepție pozitivă mai accentuată asupra relațiilor emoționale și climatului școlar comparativ cu elevii din mediul urban, după cum se observă din fig.1.

- a) **conștientizare emoțională**, diferență de +0,09 puncte pentru elevii din mediul rural. Se constată un nivel ridicat în ambele medii (rural/urban).
- b) **autoreglare emoțională**, diferență de -0,20 pentru elevii din urban. Este singurul item unde urbanul depășește ruralul.

- c) **Empatie**, diferență +0,55 pentru elevii din mediul rural. Este o diferență semnificativă – empatie mai dezvoltată în rural.
- d) **Ascultare din partea profesorilor**, diferență de +0,54 pentru elevii din mediul rural. Urbanul semnalează o lipsă clară de ascultare
- e) **Siguranță în școală**, diferență de +0,76 pentru elevii din rural. Cel mai mare decalaj – urbanul se simte mult mai puțin în siguranță
- f) **Respect din partea profesorilor**, diferență de +0,79 pentru elevii din rural. Respectul perceput este mai scăzut semnificativ în urban.
- g) **Acces la sprijin**, diferență de +0,82 pentru elevii din rural. Acești elevi percep un sprijin semnificativ mai mare din partea profesorilor și a școlii.
- h) **Dialog emoțional cu profesorii**, diferență de +0,22 pentru elevii din rural. Nivel scăzut în ambele medii, dar ușor mai ridicat în rural.

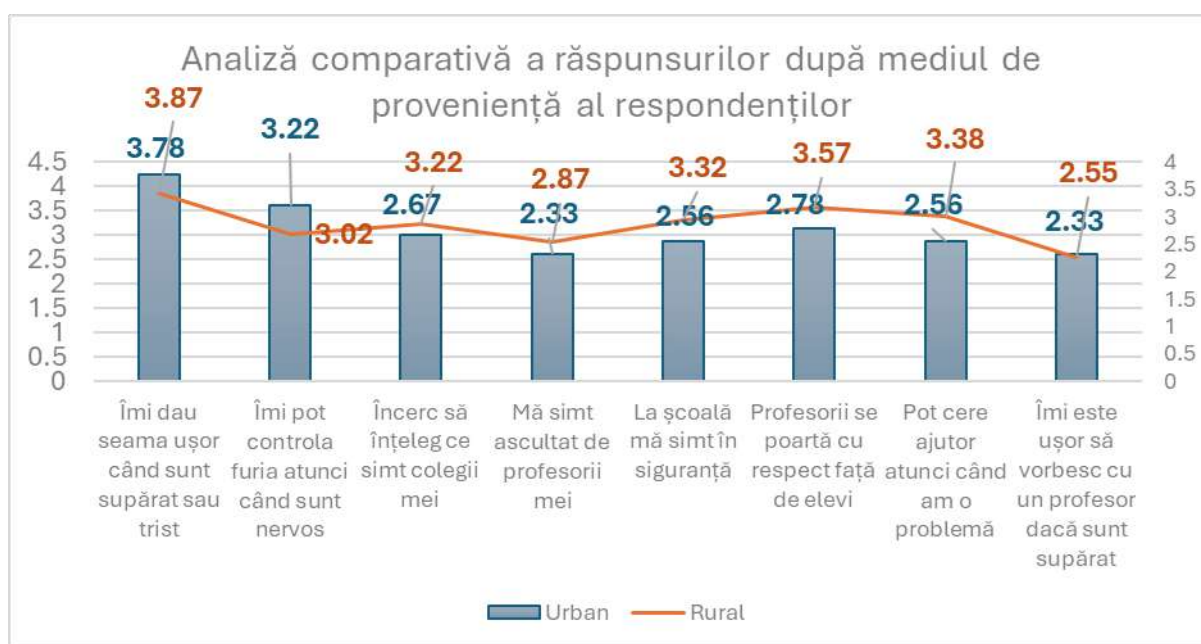


Figura 1 Influența mediului de proveniență al respondenților asupra IE

B. Analiză comparativă a rezultatelor după genul respondenților. (tabelul 2).

- a) Fetele percep mediul școlar ca mai sigur și mai primitiv, cu diferențe semnificative în ceea ce privește:
 - ✓ Respectul profesorilor (-0,33)
 - ✓ Disponibilitatea de a cere ajutor (-0,58 – cea mai mare diferență!).
- b) Băieții se simt mai puțin sprijiniți, ceea ce poate reflecta:

- ✓ Stereotipuri care descurajează bărbaii să ceară ajutor ("să fie puternici").
- ✓ Posibilă discriminare inconștientă a profesorilor față de băieți (ex.: percepuți ca mai "rebeli").

Tabel 2 *Tabelul scorurilor și diferențelor în funcție de gen*

ITEM	Scor F	Scor M	Diferență (M–F)	Observații
Îmi dau seama ușor când sunt supărat sau trist	3.82	3.92	+0.10 M > F	Conștientizare emoțională ușor mai mare la băieți
Îmi pot controla furia atunci când sunt nervos	2.89	3.23	+0.34 M > F	Autoreglarea este mai dezvoltată la băieți
Încerc să înțeleg ce simt colegii mei	3.00	3.06	+0.06 M > F	Diferență nesemnificativă
Mă simt ascultat de profesorii mei	2.96	2.70	–0.26 F > M	Fetele se simt mai ascultate
La școală mă simt în siguranță	3.29	3.00	–0.29 F > M	Fetele percep un climat de siguranță mai bun
Profesorii se poartă cu respect față de elevi	3.61	3.28	–0.33 F > M	Percepție mai pozitivă la fete privind respectul profesorilor
Pot cere ajutor atunci când am o problemă	3.64	3.06	–0.58 F > M	Diferență semnificativă: fetele percep mai mult sprijin
Îmi este ușor să vorbesc cu un profesor dacă sunt supărat	2.75	2.64	–0.11 F > M	Nivel general scăzut; fetele sunt ușor mai deschise

III. Concluzii

1. Climatul școlar este perceput semnificativ mai negativ de către elevii din mediul urban, în special la indicatorii de siguranță, respect și acces la sprijin.
2. Empatia și ascultarea sunt dimensiuni unde ruralul conduce clar, sugerând relații mai apropiate și personalizate în școlile mai mici, aspect care se reflectă ulterior, la liceu.
3. Autoreglarea emoțională este singurul aspect unde elevii din urban se autoevaluează mai bine, posibil din cauza expunerii mai frecvente la contexte sociale competitive.
4. În ansamblu, rezultatele indică o nevoie urgentă de intervenție pentru elevii din mediul urban pentru îmbunătățirea climatului psiho-emoțional și relațional în școală.

Elevii de gen masculin:

5. Obțin scoruri mai mari la autocontrolul furiei și conștientizarea emoțională, dar diferențele sunt modeste.

6. Potențial indicator al tendinței de autoevaluare pozitivă sau al învățării de mecanisme de control în contexte sociale competitive.

Elevii de gen feminin:

7. Se simt mai în siguranță, mai respectate și mai sprijinite în raport cu cadrele didactice.
8. Înregistrează o diferență semnificativă de +0,58 puncte la itemul „Pot cere ajutor...”, ceea ce poate sugera o deschidere emoțională mai mare și o rețea de sprijin mai bine conturată.

IV. Recomandări:

1. Programe de mentorat în școlile din mediul urban, cu scopul schimbării percepției elevilor asupra climatului școlar.
2. Traininguri de empatie și ascultare activă pentru cadrele didactice.
3. Crearea unor spații sigure de dialog emoțional în școli: consiliere, grupuri de sprijin, ore de dirigiență orientate pe competențe emoționale.
4. Investigarea calitativă (focus-grupuri) pentru a înțelege de ce percepțiile sunt atât de diferite.
5. Intervenții diferențiate de gen: Băieții pot beneficia de antrenamente în exprimarea emoțiilor și relaționare empatică.
6. Formarea profesorilor în abordări echitabile și sprijin emoțional, mai ales pentru băieți, care par să se simtă mai puțin ascultați și sprijiniți.
7. Activități de consiliere care încurajează deschiderea emoțională, în special în rândul elevilor de gen masculin.

Bibliografie:

1. Panțuru, S. (2011). Inteligența emoțională – cheie a succesului școlar. Editura Didactică și Pedagogică.
2. Sanda, O. (2024). Fundamente psihopedagogice ale dezvoltării inteligenței emoționale a elevilor în învățământul primar. Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”.

Bibliografie online:

1. Ibrahim Musa, www.salzburgglobal.org/news/topics/article/the-power-of-emotional-intelligence-in-modern-education.
2. <http://dir.upsc.md:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/6797/Teza-doctor-Sanda-O..pdf?sequence=3&isAllowed=y>.

Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional

Prof. înv. primar Pînzariu Mihaela Simona

Liceul Pedagogic „Nicolae Iorga” Botoșani

Inteligența emoțională este un element esențial în procesul educațional modern. Promovarea și dezvoltarea acesteia în școli contribuie nu doar la creșterea performanțelor elevilor, ci și la formarea unor indivizi echilibrați, empatici și pregătiți să facă față provocărilor lumii contemporane. Dacă inteligența emoțională este slab dezvoltată ea poate fi îmbunătățită, părinții și profesorii având un rol esențial în această dezvoltare.

Școala care își respectă scopul și menirea are educatori ce sunt dedicați și studiază individualitatea specifică fiecărui copil, aceasta constituind preocuparea fundamentală. Profesorii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională pot comunica mai eficient, pot gestiona conflictele din clasă și pot sprijini mai bine elevii în dificultate. Empatia și înțelegerea emoțională le permit să identifice nevoile emoționale ale elevilor și să creeze un mediu sigur, în care fiecare copil se simte valorizat și încurajat să își exprime ideile.

Cunoașterea copilului reprezintă procesul continuu, ce se va realiza în mod sistematic, dar și permanent pe întreaga durată specifică școlarizării, iar toate modificările ce vor avea loc în cadrul psihologiei lor vor trebui bine cunoscute, pentru a putea fi bine dirijate. Fiecare copil are un alt ritm de dezvoltare, astfel că apare ca prioritate, cunoașterea diferențiată, iar activitățile instructiv-educative ce se vor desfășura vor fi determinate de particularitățile psihologice specifice.

Daniel Goleman afirmă în „Inteligența emoțională” că *„dezvoltarea principalelor talente ale inteligenței emoționale are perioadele ei critice, care se întind pe mai mulți ani în copilărie. Fiecare perioadă reprezintă o oportunitate pentru a ajuta copilul să dobândească obiceiuri emoționale benefice.”* (D. Goleman, 2007, p. 290)

Inteligența de tip emoțional reprezintă unul din subiectele interesante, aceasta își aduce contribuția la un progres, fie pe planul personal, fie cel social, dar și profesional.

S-a putut observa că au existat multe cazuri în care elevii luau note bune la testele de la școală, dar la maturitate nu au putut să se realizeze, din punct de vedere profesional sau social sau

intelenții cognitivi, dar cu inteligență emoțională slab dezvoltată, ce nu reușeau să obțină performanțele pe care cei din jurul lor le doreau.

După Salovey și Mayer inteligența emoțională se poate defini astfel: „*un subset al inteligenței sociale care include capacitatea de a monitoriza sentimentele și emoțiile proprii și pe cele ale altora, de a face distincție între ele și de a folosi aceste informații ca ghid al gândirii și al acțiunilor*”. (Shapiro, Lawrence E., 2012, p.29)

Definiția enunțată arată importanța inteligenței emoționale în viața elevilor și în evoluția ulterioară a acestora, chiar dacă cele două forme ale inteligenței, cognitivă și emoțională interacționează, diferența dintre acestea este că dacă inteligența emoțională este slab dezvoltată ea poate fi îmbunătățită, părinții și profesorii având un rol esențial în această dezvoltare.

Daniel Goleman introduce în cartea sa toate componentele specifice inteligenței emoționale, grupate în cadrul a cinci domenii principale astfel:

- „Cunoașterea emoțiilor personale;
- Gestionarea emoțiilor;
- Motivarea de sine;
- Recunoașterea emoțiilor în ceilalți;
- Manevrarea relațiilor;” (D. Goleman, 2007, p. 79)

Relația ce se stabilește între aceste componente specifice inteligenței emoționale și valorificarea acestora va duce la utilizarea la maximum de dezvoltare.

În cadrul școlii, trebuie valorificate comportamentul prosocial al elevilor implicați și activitățile ce ajută la dezvoltarea cooperării, sociabilității, încrederii în sine, a dezvoltării încrederii în propriile capacități, a comunicării și a respectului pentru colegii de clasă.

Educația emoțională este esențială, ea va contribui la monitorizarea sentimentelor, a emoțiilor specifice participanților, ceea ce va duce la aporturi cognitive mult mai facile, în cadrul activităților educaționale realizate.

În vederea realizării unei bune adaptări la viața specifică școlii, este bine ca educabilii să învețe să își recunoască emoțiile, să le identifice, reușind o bună diferențiere între sentimentele interne simțite și exprimarea acestora.

Activitățile educative care includ dezvoltarea inteligenței emoționale — precum jocurile de rol, lucrul în echipă, reflecția personală sau discuțiile despre emoții pun accentul pe cooperare, pe cultivarea spiritului de inițiativă, creativitate, sociabilitate, spontaneitate în exprimarea opiniilor

personale și ale emoțiilor trăite în asimilarea cognitivă, iar acest lucru oferă posibilitatea identificării mult mai bine a nivelului de cunoaștere al fiecărui elev în parte, a alegerii mai facile a temelor ce urmează și a modului de abordare al acestora.

Educația emoțională accentuează sociabilitatea, implicarea activă a elevilor în cadrul procesului de învățare, aceștia reușind să dobândească un control bun asupra propriului comportament, știind să reacționeze corespunzător în cadrul conduitelor adoptate.

În acest fel, putem vorbi la elevii noștri de competențe emoționale, deoarece aceștia reușesc să dobândească abilitățile de gestionare a propriilor emoții, dar și faptul că aceștia pot recunoaște și se pot adapta la emoțiile celor din jur.

Reușind să le îmbunătățim elevilor încrederea în propriile puteri, în stăpânirea emoțiilor, pe care le pot transforma în lucruri constructive, vom avea copii mult mai bine dezvoltați, din punct de vedere comportamental, dar vor avea și o situație mai bună la învățătură.

A dezvolta și a valorifica inteligența de tip emoțional la elevi înseamnă să reușim construirea bazelor succesului de tip social, dar și la nivel profesional pentru viitorul adult.

Alături de transmiterea unui volum de informații, școala va trebui să acorde atenție numeroaselor aspecte, acestea referindu-se la abilitățile de tip emoțional.

O bună dezvoltare și o valorificare a inteligenței emoționale la elevi vor constitui o bază ce va permite construirea succesului de tip social și profesional specifică vieții adultului, școala nu va trebui doar să transmită un volum mare de cunoștințe, fără a reuși dezvoltarea abilităților emoționale, lucruri ce îi vor ajuta pe școlari să gestioneze mai ușor situațiile de criză, ci să le ofere și șansa formării competențelor de tip emoțional.

Bibliografie

- ❖ Goleman, D., 2007, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea veche, București;
- ❖ Shapiro, Lawrence E., 2012, *Inteligența emoțională a copiilor*, Editura Polirom, Iași;
- ❖ Stein, Steven, 2003, *Forța inteligenței emoționale*, Editura Alfa, București;

Importanța inteligenței emoționale în educația societății contemporane

Profesor: PISCANU CAMELIA

Liceul „MIHAI VITEAZUL”, BUMBEȘTI-JIU, GORJ

În contextul transformărilor sociale și tehnologice rapide, educația tradițională – centrată în principal pe acumularea de cunoștințe teoretice – nu mai este suficientă pentru a pregăti indivizii în mod holistic pentru viață. Una dintre dimensiunile esențiale, adesea neglijate în procesul educativ, este **inteligența emoțională**. Promovarea acesteia în școli nu doar că îmbunătățește climatul educațional, dar constituie și un pilon de bază pentru o educație echilibrată și eficientă, capabilă să formeze oameni empatici, echilibrați și capabili să gestioneze provocările vieții cotidiene.

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a identifica, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți. Daniel Goleman, unul dintre cei mai cunoscuți promotori ai acestui concept, susține că succesul în viață depinde în mare măsură de această formă de inteligență, uneori chiar mai mult decât de coeficientul intelectual (IQ). Într-un cadru educațional, dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie la reducerea conflictelor, la îmbunătățirea relațiilor între elevi și profesori, precum și la crearea unui mediu de învățare mai sigur și mai stimulant.

Consider că integrarea inteligenței emoționale în procesul educativ aduce beneficii multiple.

Pe de o parte, elevii care sunt învățați să-și gestioneze emoțiile își dezvoltă capacitatea de concentrare, perseverența și încrederea în sine – toate esențiale pentru un proces de învățare eficient.

Pe de altă parte, învățarea empatiei și a abilităților sociale favorizează colaborarea, spiritul de echipă și respectul reciproc – valori fundamentale într-o societate democratică. Educația devine astfel nu doar un mijloc de transmitere a cunoștințelor, ci și un proces de formare a caracterului.

Mai mult, promovarea inteligenței emoționale în școli contribuie semnificativ la sănătatea mentală a elevilor. Într-o perioadă marcată de anxietăți, presiuni academice și tulburări emoționale din ce în ce mai frecvente, este vital ca școala să ofere sprijin afectiv și să încurajeze exprimarea sănătoasă a emoțiilor.

Astfel, elevii învață să-și recunoască stările interioare, să ceară ajutor atunci când au nevoie și să dezvolte mecanisme de reziliență psihologică.

Pentru ca inteligența emoțională să devină un pilon real al educației, este necesară formarea cadrelor didactice în această direcție. Profesorii trebuie să fie nu doar transmițători de cunoștințe, ci și ghizi în dezvoltarea personală a elevilor. De asemenea, curriculumul ar trebui să includă programe dedicate educației socio-emoționale, desfășurate constant, nu ocazional. Activitățile precum jocurile de rol, dezbaterile, meditația ghidată sau grupurile de discuție pot deveni instrumente valoroase în acest sens.

În concluzie, promovarea inteligenței emoționale este nu doar o necesitate pedagogică, ci și o investiție strategică în viitorul unei societăți sănătoase. O educație echilibrată presupune cultivarea minții și a sufletului în egală măsură. Prin sprijinirea dezvoltării emoționale a elevilor, școala își îndeplinește rolul său esențial: acela de a forma oameni înțelepți, empatici și capabili să construiască relații armonioase și o lume mai bună.

Din perspectiva profesorului de limba și literatura română am conceput câteva **aplicații practice pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la orele de limba română**, la liceu, utilizând opere din bibliografia școlară (bacalaureat – profil real sau uman). Aceste activități combină dezvoltarea abilităților lingvistice cu reflecția emoțională și socială:

1. Jurnalul Emoțiilor (scriere creativă / reflecție personală)

Scop: dezvoltarea conștientizării emoționale și a exprimării în scris.

Activitate: Elevii țin un jurnal săptămânal în care își notează o experiență personală și emoțiile asociate (ex. bucurie, furie, frustrare, entuziasm).

Se pot folosi întrebări-ghid:

- Ce ai simțit în acel moment?
- Ce ai fi dorit să se întâmple altfel?
- Ce ai învățat din acea situație?

Exemplificare: Jurnalul Emoțiilor – aplicat la **romanul „Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de război” de Camil Petrescu**

Activitate: Elevii scriu un jurnal în care își imaginează că sunt Ștefan Gheorghidiu. Fiecare fragment exprimă gândurile și emoțiile acestuia în momente-cheie:

- când începe să simtă îndoiala față de Ela,
- în timpul războiului,
- după despărțire.

Obiective: dezvoltarea introspecției, înțelegerea complexității psihologice a personajului, folosirea limbajului afectiv în exprimare.

2. „Ce simte personajul?” (analiză literară emoțională)

Scop: dezvoltarea empatiei și a înțelegerii relațiilor umane.

Activitate: După lecturarea unui text literar (povestire, roman, nuvelă), elevii identifică emoțiile trăite de un personaj în momente-cheie și explică **de ce** le simte. Pot chiar rescrie o scenă din perspectiva emoțională a personajului.

Exemplificare: „Ce simte personajul?” – aplicat la **romanul „Ion” de Liviu Rebreanu**

Activitate: Se analizează emoțiile contradictorii ale lui Ion (între dorința de avere și iubirea pentru Florica). Elevii argumentează dacă personajul este sau nu conștient de propriile emoții și dacă le poate controla.

Extensie: Elevii rescriu o scenă-cheie (ex: căsătoria cu Ana) din perspectiva afectivă a Anei – accent pe teamă, nesiguranță, iubire disperată.

3. Cutia cu Emoții (dezbateri și comunicare orală)

Scop: exprimarea emoțiilor și dezvoltarea vocabularului afectiv.

Activitate: Fiecare elev extrage dintr-o „cutie” un bilețel cu o emoție (ex. rușine, speranță, furie, gelozie, recunoștință) și povestește o situație (reală sau imaginară) în care un personaj ar putea simți acel lucru. Se pot crea apoi mini-narațiuni sau scurte dialoguri.

Exemplificare: Cutia cu Emoții – aplicat la **poezia modernistă (ex. Arghezi, Blaga, Barbu)**

Activitate: Se extrag bilețele cu emoții: **angoasă, extaz, neputință, revoltă, fascinație**. Elevii asociază fiecare emoție cu o poezie sau un fragment poetic:

- „Testament” de Tudor Arghezi– *mândrie, recunoștință*.
- „Eu nu strivesc corola de minuni a lumii” de Lucian Blaga– *uimire, respect față de mister*.
- „Riga Crypto și lapona Enigel” de Ion Barbu– *fascinație, decădere, atracție fatală*.

Obiective: cultivarea receptivității emoționale față de mesajul liric, dezvoltarea vocabularului estetic.

4. Scrisori neexpediate (exprimarea emoțiilor prin scris)

Scop: gestionarea emoțiilor dificile și cultivarea empatiei.

Activitate: Elevii scriu o scrisoare „neexpediată” către un personaj, un coleg imaginar sau o versiune a lor din trecut. Subiectele pot include: *iertare, neînțelegeri, recunoștință*. Scrisoarea nu trebuie să fie predată, ci poate rămâne confidențială (sau, opțional, discutată în grupuri).

Exemplificare: Scrisori neexpediate – aplicat la romanul „Moromeții” de Marin Preda

Activitate: Elevii scriu o scrisoare fictivă a lui Niculae către tatăl său, Ilie Moromete, exprimând emoțiile sale legate de conflictul dintre generații: *frustrare, dorință de validare, iubire ascunsă sub rebeliune*.

Alternativ: O scrisoare din perspectiva Cătălinei către Hyperion, („Luceafărul”, de Mihai Eminescu) în care își justifică alegerea vieții „obișnuite” și exprimă teamă față de absolut.

5. Teatru emoțional (interpretare și comunicare nonverbală)

Scop: recunoașterea emoțiilor prin limbajul corporal și expresivitate.

Activitate: Elevii joacă pe rând o scenă scurtă dintr-o operă literară, dar fiecare trebuie să o interpreteze exprimând o emoție diferită (ex. rostirea replicilor cu *furie, tristețe, ironie, teamă*). Ceilalți trebuie să ghicească emoția transmisă și să o justifice.

Exemplificare: Teatru emoțional – aplicat la „O scrisoare pierdută” de I.L. Caragiale

Activitate: Elevii joacă scene-cheie (ex. confruntarea dintre Tipătescu și Farfuridi), dar cu o **emoție impusă, diferită** de cea originală (ex. joacă scena cu teamă, nu cu aroganță). După, se discută cum se schimbă înțelesul replicilor și intenția personajelor.

Obiective: interpretare expresivă, dezvoltarea inteligenței emoționale și sociale prin decodarea limbajului nonverbal și paraverbal.

6. Emoțiile cuvintelor (analiză lexicală și stilistică)

Scop: înțelegerea conotațiilor afective ale limbajului.

Activitate: Elevii analizează cuvinte sau expresii dintr-un text și identifică ce emoție transmit. Pot compara expresii cu sens similar, dar cu tonalitate afectivă diferită (ex. „a păși” vs. „a se târî”, „a zâmbi” vs. „a chicoti”). Apoi, li se propune să reformuleze un text pentru a schimba starea emoțională transmisă.

Exemplificare: Emoțiile cuvintelor – aplicat la „Plumb” de George Bacovia

Activitate: Se analizează câteva versuri în care cuvintele-cheie (*plumb, sicriu, somn*) poartă o încărcătură afectivă apăsătoare. Elevii propun sinonime sau reformulări și discută cum se modifică emoția transmisă.

Obiective: conștientizarea puterii sugestive a limbajului poetic, cultivarea sensibilității estetice.

7. Harta relațiilor (lectură și analiză interpersonală)

Scop: înțelegerea dinamicii dintre personaje și gestionarea conflictelor.

Activitate: După o lectură, elevii creează o „hartă a relațiilor” între personaje, marcând cu săgeți tipul de relație (pozitivă, conflictuală, tensionată) și principalele emoții dintre ele. Se pot adăuga comentarii despre ce ar fi schimbat ei în comunicarea dintre personaje.

Exemplificare: Harta relațiilor – aplicat la „Enigma Otiliei” de George Călinescu

Activitate: Elevii creează o hartă a relațiilor afective și de putere între personajele principale: Otilia, Felix, Costache Giurgiuveanu, Pascalopol, Stănică Rațiu. Discută cum se modifică aceste relații și emoțiile implicate pe parcursul romanului.

Extensie: elevii prezintă „punctul de vedere emoțional” al fiecărui personaj într-un moment de criză (ex: moartea lui Costache, plecarea Otiliei).

Mai jos exemplific **3 fișe de lucru** adaptate pentru liceu, care combină analiza literară cu dezvoltarea inteligenței emoționale. Aceste fișe pot fi folosite la clasă sau ca temă pentru acasă.

Fișa de lucru 1: „Ultima noapte de dragoste...” – Jurnal emoțional

 **Text de referință:** *Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de război* – Camil Petrescu

 **Obiectiv:** Exprimarea emoțiilor unui personaj într-un jurnal interior

Sarcină:

Imaginează-ți că ești Ștefan Gheorghidiu în momentul în care îți pierzi încrederea în Ela. Scrie un fragment de jurnal (10–12 rânduri) în care îți exprimi:

- Emoțiile predominante
- Gândurile contradictorii
- Nevoile tale emoționale

Întrebări-ghid:

1. Ce emoție simți cel mai intens? (ex. îndoială, gelozie, tristețe)
2. Cum ți-ai dori să reacționeze Ela?
3. Care este gândul care te frământă cel mai tare?

Fișa de lucru 2: „Plumb” – Emoția cuvintelor

 **Text de referință:** *Plumb* – George Bacovia

 **Obiectiv:** Dezvoltarea sensibilității la încărcătura emoțională a limbajului poetic

Sarcină:

1. Citește cu atenție poezia „Plumb”.
2. Sublinează cuvintele care exprimă o stare emoțională apăsătoare.
3. Alege 3 dintre aceste cuvinte și găsește pentru fiecare:
 - Un sinonim „neutru”
 - Un sinonim cu altă conotație emoțională (ex: mai intens, ironic, absurd)

Exemplu:

- **Plumb** → sinonim neutru: „metal”; sinonim afectiv: „greutate”, „moarte”
4. Înlocuiește acele cuvinte în versuri. Cum se schimbă atmosfera poeziei?

Întrebare finală:

 Care este starea emoțională dominantă a eului liric? O recunoști și în alte situații din viața reală?

Fișa de lucru 3: „Enigma Otiliei” – Harta relațiilor emoționale

 **Text de referință:** *Enigma Otiliei* – George Călinescu

 **Obiectiv:** Identificarea relațiilor afective și a conflictelor între personaje

Sarcină:

1. Realizează o hartă în care să incluzi următoarele personaje:
 - Otilia
 - Felix
 - Pascalopol
 - Costache
 - Stănică Rațiu
2. Leagă personajele prin săgeți:
 -  verde – relație pozitivă
 -  roșu – relație conflictuală
 -  gri – relație ambiguă/nesigură
3. Pe fiecare săgeată, notează emoția dominantă (ex: afecțiune, interes, dispreț, atracție, teamă).
4. Alege una dintre relații (ex: Felix – Otilia) și descrie într-un scurt paragraf (6–8 rânduri):
 - Cum evoluează această relație?
 - Ce emoții trăiesc cele două personaje?
 - Ce ne spune această relație despre maturizarea emoțională a lui Felix?

Bibliografie

Daniel Goleman – *Inteligența emoțională* , Editura Curtea Veche, 2008
Reuven Bar-On, James D. A. Parker (coord.) – *Psihologia inteligenței emoționale*, Editura Trei, 2016
Aurora Liiceanu – *Patru femei, patru povești* , Editura Polirom, 2012
Violeta-Anda Matei – *Didactica dezvoltării personale la elevi*, Editura Polirom, 2020
Mihaela Mancaș, Ion Bogdan Lefter (coord.) – *Literatura română. Ghid de pregătire pentru bacalaureat* , Editura Art Educational, 2021
Adriana Mânzat, Monica Mânzat – *Inteligența emoțională și succesul în viață*, Editura Polirom, 2004
Mircea Muthu (coord.) – *Didactica limbii și literaturii române*, Editura Paralela 45, 2002
Ministerul Educației – *Programa școlară pentru limba și literatura română – liceu, clasele IX–XII (2022)*
Ioan Neacșu – *Strategii de învățare eficientă* , Editura Aramis, 2010
Carmen Vlad, Florentina Sâmbea – *Proiecte didactice în predarea limbii și literaturii române* , Editura Aramis, 2017

SOCIALIZAREA ȘI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN GRĂDINIȚĂ

Profesor educație timpurie, Platon Valentina

Colegiul Național Pedagogic „Ștefan cel Mare” Bacău

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți. Aceasta joacă un rol esențial în dezvoltarea socială și cognitivă a copiilor, influențând modul în care aceștia relaționează cu ceilalți și cum fac față provocărilor vieții.

O persoană cu inteligență emoțională are o foarte bună capacitate de a empatiza cu cei din jur și, mai ales, de a influența emoțiile. Oamenii inteligenți emoțional sunt capabili să își adapteze comportamentul în funcție atât de persoană, cât și de context, datorită talentului lor de a îi “citi” pe ceilalți, reușind astfel să obțină maximum de beneficii din relațiile sociale.

Din cercetările specialiștilor a reieșit faptul că succesul în viața personală și profesională nu se bazează, cum se credea până nu demult, doar pe IQ-ul academic, ci pe îmbinarea eficientă dintre acesta și inteligența emoțională.

Inteligența emoțională este determinată genetic, dar dezvoltarea acesteia poate fi influențată, pozitiv sau negativ, de factorii de mediu din copilăria mică, odată cu dezvoltarea limbajului și a abilităților de socializare ale copilului. Predispoziția genetică poate fi încurajată să “înflorească” prin modul în care adulții din preajmă copilului știu să stimuleze adecvat dezvoltarea competențelor emoționale, de comunicare și de socializare ale copilului.

Conform psihologilor, există trei abilități importante care compun inteligența emoțională și care pot fi educate încă din copilăria mică:

- 1. Înțelegerea emoțiilor se referă la capacitatea de a identifica și denumi corect stările emoționale, atât proprii, cât și pe cele ale celorlalți, dar și la capacitatea de a face discriminări fine între intensități diferite ale aceleiași stări emoționale. Este vorba, în fapt, despre dezvoltarea capacității de a “citi” starea emoțională a celorlalți dincolo de modul în care aceștia se manifestă verbal sau comportamental.**

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

2. Exprimarea emoțională include manifestarea emoțiilor prin comportamente non-verbale (mimică, gestică, etc) și verbale (utilizarea cuvintelor potrivite, tonalitatea, ritmul și intonația, modularea limbajului pentru a exprima corect starea emoțională etc).
3. Autoreglarea emoțională constă în dezvoltarea capacității de autocontrol a emoțiilor, astfel încât comportamentul copilului să fie adaptat la cerințele vieții sociale. Autocontrolul înseamnă abilitatea de a inhiba sau de a modifica starea emoțională în funcție de context. Aceasta este o abilitate care se îmbunătățește odată cu vârsta și care începe să devină vizibilă, treptat, abia după 5-6 ani.

Copilăria reprezintă o șansă unică privind dezvoltarea optimă, deoarece creierul omului este în formare, iar cel mai puternic progres este înregistrat în perioada aceasta. În opinia lui R. Schaffer (2010), o sarcină de bază a copilăriei o reprezintă simțul identității „*Cine sunt eu?*” o întrebare esențială la care copiii încearcă să găsească răspuns. Acest simț al sinelui este construit inițial în relație cu părinții, iar apoi cu colegii de grupă. Prietenia implică acceptare, apreciere și ceea ce gândesc ceilalți despre copil, dar un impact semnificativ îl reprezintă și modul în care copilul se comportă începând cu anii preșcolarității, comportament ce poate să dureze până în adolescență. Copilul, prin relațiile cu ceilalți, își conturează și formează stima de sine.

Grădinița constituie prima experiență de viață a copilului în societate. În cadrul grădiniței, copiii experimentează viața socială și dirijează conturarea unui comportament autentic interrelațional, astfel grupul de copii generând un climat psihosocial. Pe măsura acceptării și conștientizării unor reguli și norme de conviețuire „*emoțiile sunt mediate de analiza situațiilor prin prisma valorilor morale, ceea ce constituie un nivel superior de socializare emoțională*” (Glava, 2002, p. 111) având loc o structurare a identității de sine a copilului.

Principală activitate a copiilor, în grădiniță, o reprezintă jocul liber sau didactic, prin care aceștia experimentează și asimilează cunoștințe importante despre mediul în care trăiesc. Prin joc, preșcolarii învață regulile sociale, modalitatea optimă de a interacționa cu ceilalți, dar și exprimarea adecvată a emoțiilor în diferite contexte. Joaca

copiilor favorizează de asemenea și achiziționarea abilităților cognitive prin dezvoltarea limbajului, capacitatea de concentrare și rezolvare cu succes a sarcinilor.

Dezvoltarea emoțională este modelată de experiențele sociale, iar acest lucru evidențiază importanța regulilor de exprimare pe care copiii le dobândesc. Ființele umane diferă la nivelul competenței intelectuale, lucru ce se întâmplă și în cazul competenței emoționale, existând mai multe motive pentru aceste diferențe, cum ar fi: caracteristicile ereditare care sunt transmise de la o generație la alta, mediul care cuprinde ansamblul elementelor naturale, sociale, culturale și educația fiind factorul hotărâtor al dezvoltării psihoindividuale, având o funcție socială, aceea de intermediar între om și condițiile de mediu. Toți acești factori conlucrează pentru adaptarea cu succes a individului în societate și îl pregătește pentru provocările viitoare.

Mediul reprezintă cultura, societatea, dar și grupul social în care copiii cresc. Asta denotă că nu există un comportament social competent în sine, iar ceea ce este evaluat ca fiind competent social depinde în primul rând de interesele copilului, dar și de normele și valorile mediului social în care acesta trăiește și se dezvoltă. În acest context devine evidentă și multitudinea de definiții privind competența socială, dintre care cele mai importante sunt evidențiate ca și domenii ale competenței sociale:

- ✚ Abilitatea de a forma relații pozitive cu ceilalți;
- ✚ Competența cognitivă se referă la capacitatea copilului de a urma instrucțiunile date de educatori sau părinți, de a înțelege conexiunile și de a solicita ajutorul în diverse situații sociale;
- ✚ Competențele de cooperare, care fac referire la cunoașterea regulilor și a normelor dintr-o societate sau dintr-un grup din care copilul face parte;
- ✚ Competența de autogestionare (*self-management*), care implică controlarea furiei și rezolvarea situațiilor conflictuale;
- ✚ Afirmarea de sine implică comportamentul copilului, inițiativa de a începe o conversație, dar și de a lega prietenii.

Aceste definiții accentuează ideea că abilitățile sociale și emoționale sunt într-o relație de interdependență, iar cunoașterea emoțiilor și reglarea lor, dar și comportamentul social formează baza optimă pentru crearea relațiilor umane eficiente, aspecte surprinse și de Pfeffer, care încurajează o abordare holistică a dezvoltării umane, unde abilitățile sociale și emoționale nu sunt văzute ca entități separate, ci ca părți

interconectate ale unei întregi. Această interdependență este esențială pentru a construi relații puternice și semnificative.

Fiecare etapă de dezvoltare – grupa mică, grupa mijlocie și grupa mare – are particularitățile sale, iar abordarea trebuie adaptată la nivelul de înțelegere al copiilor.

La grupa mică (3-4 ani), copiii încep să identifice emoțiile de bază, cum ar fi bucuria, tristețea, furia sau frica. În această perioadă, cei mici nu înțeleg încă pe deplin cauzele emoțiilor lor și reacționează instinctiv, adesea prin plâns sau crize de furie. Este esențial ca adulții să le ofere un mediu sigur și afectuos, unde emoțiile lor sunt validate și acceptate. Jocurile de rol, poveștile simple despre personaje care experimentează diverse emoții și denumirea emoțiilor într-un limbaj accesibil îi ajută să recunoască și să verbalizeze trăirile lor. De asemenea, rutina zilnică oferă un sentiment de siguranță, contribuind la reducerea anxietății și a comportamentelor impulsive.

La grupa mijlocie (4-5 ani), copiii încep să înțeleagă că emoțiile sunt cauzate de anumite situații sau experiențe. Ei devin mai conștienți de sentimentele celor din jur și încep să dezvolte empatia. În această etapă, copiii pot învăța să facă diferența între emoții pozitive și negative, precum și să găsească modalități adecvate de exprimare a acestora. Activitățile precum jocurile de mimă, poveștile care implică situații conflictuale sau discuțiile despre evenimente din viața de zi cu zi contribuie la dezvoltarea abilităților emoționale. În plus, exersarea comunicării asertive și învățarea unor tehnici simple de gestionare a furiei, cum ar fi respirația profundă sau numărarea până la zece, îi ajută să gestioneze situațiile tensionate.

La grupa mare (5-6 ani), copiii devin mai abili în identificarea emoțiilor complexe, cum ar fi gelozia, rușinea sau mândria. Ei încep să înțeleagă că emoțiile pot fi influențate de gânduri și interpretări personale ale evenimentelor. În această etapă, empatia devine mai profundă, iar copiii pot manifesta comportamente prosociale, cum ar fi împărtășirea sau consolarea altora. Este momentul potrivit pentru a le explica faptul că emoțiile sunt naturale și trecătoare și că nu există emoții „bune” sau „rele”.

Discuțiile despre experiențele personale, povestirea întâmplărilor din perspectivă emoțională și activitățile de grup care implică colaborarea și rezolvarea conflictelor contribuie la consolidarea inteligenței emoționale. De asemenea, copiii pot învăța tehnici mai complexe de gestionare a emoțiilor, cum ar fi reevaluarea situațiilor sau folosirea umorului pentru a diminua tensiunea emoțională.

Dezvoltarea inteligenței emoționale la copiii de vârstă preșcolară nu doar că le îmbunătățește abilitățile sociale, dar contribuie și la succesul lor academic pe termen lung. Copiii care învață să-și gestioneze emoțiile au un autocontrol mai bun, o capacitate mai mare de concentrare și o reziliență emoțională crescută. Rolul educatorilor și al părinților este esențial în acest proces. Ei trebuie să fie modele de comportament emoțional sănătos, să creeze un mediu de susținere și să ofere feedback pozitiv atunci când copiii își gestionează corect emoțiile. Metodele educative trebuie adaptate la nivelul de înțelegere al copiilor și trebuie să includă activități ludice, povestiri emoționale și exerciții de reflecție asupra trăirilor personale.

În concluzie, inteligența emoțională se dezvoltă treptat pe parcursul anilor preșcolari, iar fiecare grupă de vârstă are nevoi specifice. Grupa mică necesită sprijin în identificarea emoțiilor, grupa mijlocie înțelege cauzalitatea acestora, iar grupa mare începe să le gestioneze în mod adaptativ. Abordarea educațională trebuie să fie flexibilă, empatică și orientată spre dezvoltarea armonioasă a copilului. O educație emoțională solidă le oferă copiilor un start sănătos în viață, ajutându-i să devină adulți echilibrați, empatici și rezilienți.

Bibliografie

1. Băcuș, A. (2008). Jocuri pentru copii de la o zi la șase ani. Editura Teora.
2. Elias, M., Tobias, S., & Friedlander, B. (2002). Inteligența emoțională în educația copiilor. Editura Curtea Veche, București.
3. Glava A., Glava C., (2002). Introducere în pedagogia preșcolară, Editura Dacia, Cluj Napoca;
4. Goleman, D. (2001). Inteligența emoțională. Editura Curtea Veche, București.
5. Ionescu, E. (2024). Dezvoltarea emoțională la copii, de la primele emoții la adolescență – cum o putem susține. Baby Matters.
6. Trofaila, L. (2018). Dezvoltarea inteligenței emoționale la copii. Revista Științifică a Universității de Stat din Tiraspol, 8 (2), 171-174.

RELAȚIA DINTRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI CLIMATUL EDUCAȚIONAL

Prof. pentru educație timpurie: Ploscar Anca

Grădinița cu P.P. Rază de Soare Mediaș

Motto:

Firea copiilor

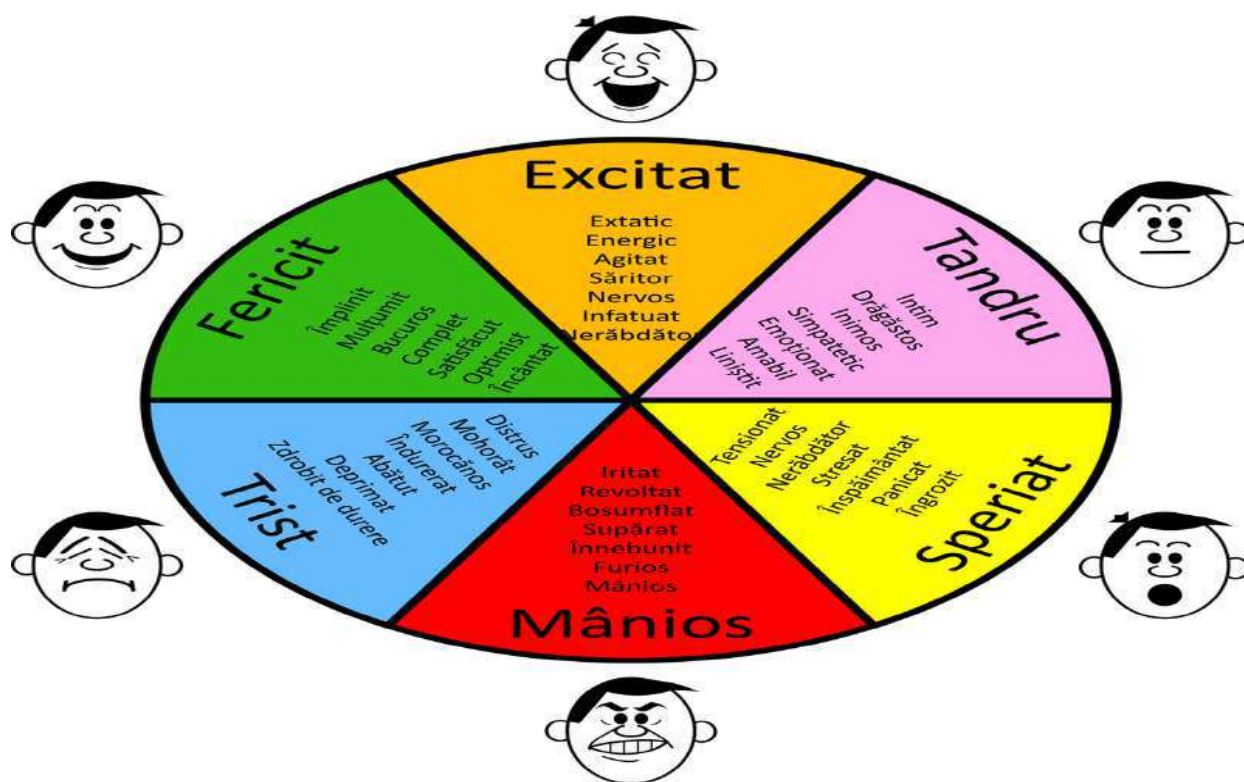


Unii copii sunt precum niște roabe:
trebuie să fie împinși.
Unii sunt precum bărcuțele:
trebuie să fie vâslite.
Unii sunt precum zmeele:
dacă nu le ții strâns de sfoară,
vor zbura departe, sus.
Unii sunt precum pisicuțele:
tare mulțumite când sunt mângâiate.
Unii sunt ca niște remorci:
folositoare numai când sunt trase.
Unii sunt precum baloanele:
tare ușor de vătămat,
de nu le mânuiești cu grijă.
Unii sunt mereu
de nădejde și gata să te ajute.

(autor necunoscut apud Schulman Kolumbus, E., Didactică preșcolară)

În 1983, Howard Gardner a introdus conceptul de ”intelențe multiple”. El argumenta că nu există doar un tip de inteligență, precum cea măsurată prin teste și dezvoltată în cadrul școlar, ci multiple tipuri de inteligențe. Gardner a identificat, astfel, șapte tipuri de inteligență diferite de abilitățile comunicative și matematice uzuale. Printre acestea, el a inclus și două abilități personale: auto-conștientizarea stărilor interioare și interactivitatea socială eficientă. Cele șapte tipuri de inteligență ale lui Gardner sunt: inteligența logico-matematică, inteligența interpersonală, inteligența spațială, inteligența ritmic-muzicală, inteligența intrapersonală, inteligența kinestetică și inteligența lingvistic-verbală.

În cel mai general sens, inteligența emoțională (IE) se referă la capacitatea de a recunoaște și regla emoțiile în noi înșine și de a recunoaște emoțiile în ceilalți.



Gestionarea emoțiilor - Identificarea sentimentelor

Începând din deceniul 9 al secolului trecut, se constată un interes din ce în ce mai crescut pentru dezvoltarea competențelor emoționale și a inteligenței emoționale, interes ce are ca punct de plecare premisa conform căreia problemele cu care se confruntă societatea, în ansamblul ei, dar și fiecare dintre noi în parte, sunt generate de un slab control al emoțiilor.

Conceptul „inteligență emoțională” (EQ) a fost utilizat pentru prima dată de către Wayne Leon Payne (1985), acesta conferindu-i sensul de „abilitate care implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință”. Fondatorii acestui nou domeniu sunt însă John D. Mayer și Peter Salovey, care descriu inteligența emoțională ca fiind „capacitatea de a percepe emoțiile, de a accesa și genera emoții astfel încât să vină în sprijinul gândirii, de a înțelege emoțiile și semnificația acestora și de a regla în mod eficient emotivitatea, pentru a determina îmbunătățirea evoluției emoționale și intelectuale.”

Definind inteligența emoțională ca fiind „capacitatea de a recunoaște propriile emoții și sentimente și pe cele ale celorlalți, de a ne motiva și de a face un mai bun management al impulsurilor noastre spontane, cât și al celor apărute în relațiile cu ceilalți”, Goleman identifică următoarele competențe emoționale și sociale de bază circumscrise acesteia: conștiința de sine; stăpânirea de sine; motivația; empatia; sociabilitatea.

Plecând de la premisa că „fiecare emoție este un punct de plecare pe cale dezvoltării personale”, trebuie să identificăm modalități adecvate pentru a dezvolta competențele

emoționale ale viitorilor profesori, competențe ce vor servi ca instrumente eficiente pentru continua lor dezvoltare profesională, dar le vor susține și activitatea de modelare a personalității elevilor. Competențele emoționale sunt “ingredientele” necesare pentru o proiectare corectă a demersului educațional, pentru o predare de calitate, pentru optimizarea comunicării didactice, a relațiilor educaționale, pentru construirea unui climat educațional armonios.

Valorificându-și competențele emoționale, profesorii devin mai sensibili și mai receptivi la nevoile educabililor, reglându-și acțiunile în funcție de acestea. Astfel, ei conștientizează faptul că în prim planul scenei educaționale trebuie plasați elevii și vor încerca să creeze experiențe de învățare stimulative, determinându-i pe aceștia să se implice efectiv și afectiv în procesul propriei formări. Profesorii cu un nivel crescut al EQ își “exploatează” maximal nu numai resursele cognitive, ci și pe cele afective. Ei nu neglijează dimensiunea emoțională a demersurilor lor, lecțiile susținute de aceștia fiind generatoare de trăiri afective pozitive, stenice. Totul, de la obiective, conținuturi până la sarcini concrete de învățare, este prezentat elevilor de așa manieră, încât nimic nu pare o corvoadă, ci, dimpotrivă, acestea sunt lucruri plăcute, agreabile, în realizarea căreia se implică, animați fiind de o motivație intrinsecă.

Referindu-ne la predare ca act de comunicare pedagogică, nu putem să nu constatăm că în numeroase situații comunicarea dintre educator și educabil cunoaște o serie de blocaje, de disfuncționalități. Cunoașterea propriilor emoții, reglarea și adaptarea lor la particularitățile locutorului nostru în comunicare îi asigură acesteia o eficiență sporită. Interpretarea sentimentelor, analiza obiectivă a relațiilor și situațiilor în care acționăm și ajustarea comportamentelor în funcție de context reprezintă cerințe obligatorii pentru educatori și acțiuni care trebuie învățate de către educabili.

Pentru a-i instrumenta pe copii, pe tineri cu un set de competențe emoționale cu ajutorul cărora să-și poată optimiza comunicarea cu ei înșiși, dar și cu ceilalți, trebuie să învățăm mai întâi noi, părinți, profesori, educatori, în general, să respectăm și să aplicăm următoarele principii:

- să devenim conștienți de sentimentele noastre și de cele ale celor din jurul nostru;
- să ne implicăm și să încercăm să înțelegem punctele de vedere ale celorlalți;
- să ne menținem calmul;
- să gândim pozitiv, să ne stabilim obiective și să urmărim atingerea lor;
- să folosim cele mai bune aptitudini de a lucra cu oamenii în relațiile noastre.

Aptitudinile psihoafective sau competențele emoționale ale profesorilor, empatia în primul rând, influențează, în mod direct, și interacțiunea acestora cu preșcolarii, tonul emoțional al relațiilor educaționale și interumane.

Nu întotdeauna se stabilește însă o astfel de coordonare între educator și educabil. Spațiul clasei se transformă, din nefericire nu de puține ori, în scenă pentru un “spectacol” agresiv, ai cărui actori sunt deopotrivă și profesorii și preșcolarii. Competențele emoționale ale dascălilor se pot dovedi, într-o astfel de situație, instrumente utile. Empatia, controlul riguros al propriilor emoții și capacitatea de a gestiona corect și emoțiile negative ale copiilor îi vor ajuta pe educatori să soluționeze cu tact și diplomație aceste situații de criză educațională.

În concluzie, inteligența emoțională și competențele aferente acesteia, dar în mod special capacitatea de a controla și de a regla propriile emoții, empatia, capacitatea de a asculta, de a oferi feedback și de a fi receptiv la feedback, capacitatea de a influența prin modelul

comunicațional promovat, de a construi relații investind sentimente, toate acestea reprezintă modalități concrete de a optimiza calitatea actului educațional, accentuând dimensiunea emoțională a acestuia.

Referințe bibliografice:

1. Elias, Maurice J., Tobias, Steven E., Friedlander, Brian S. Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților. București: Editura Curtea Veche, 2003.
2. Feldman, Daniel A., The Handbook of Emotionally Intelligent Leadership. Leadership Performance Solutions Press, 1999.
3. Goleman, D., Inteligența emoțională. București: Editura Curtea Veche, 2007.
4. Goleman, D., Inteligența emoțională, cheia succesului în viață. București: Editura Allfa, 2008.
5. Iosifescu, Ș., Calitatea educației. Concept, principii, metodologii. București: Editura Educația 2000, 2008.
6. Neacșu, I., Calitatea în educație și învățământ. În Potolea, Dan, Neacșu, Ioan, Iucu, Romiță B., Pânișoară, Ion-Ovidiu (coord.). Pregătirea psihopedagogică. Manual pentru definitivat și gradul didactic II. Iași: Editura Polirom, 2008.
7. Roco, M., Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Editura Polirom, 2004.
8. Schulman Kolumbus, Elinor, Didactica preșcolară , București, Editura V&I Integral ,1998
9. Stein, Steven J., Book, Howard E., Forța inteligenței emoționale. Inteligența emoțională și succesul vostru. București: Editura ALLFA, 2007.
10. Wilks, Frances. Transformarea sentimentelor – o condiție a succesului. București: Editura Casa Veche, 2003.

Inteligența emoțională - fundament în educație

Prof. Ana Ploscaru-Lungulescu

Colegiul Tehnologic "Constantin Brâncoveanu"

Baia de Aramă

Articol de specialitate

În trecut s-a pus un foarte mare accent pe valoare coeficientul de inteligență în evaluarea unei persoane: cu cât o persoana avea indicele IQ mai mare, cu atât era mai bine cotate. Cu toate acestea, istoria ne demonstrează, că mulți dintre oameni cu un IQ ridicat, au făcut foarte mult rău omenirii de-a lungul timpului. De exemplu, acoliții lui Hitler au fost supuși testelor IQ. Toți 21 au demonstrat că IQ-urile lor erau foarte mari, media lor fiind de 128, peste IQ-ul mediu al unei persoane. Iar trei dintre cei mai reprezentativi, care făceau parte din cercul lui Hitler, aveau un IQ între 138 și 143. Hitler însuși se pare că ar fi avut un IQ peste 150, deci era o persoană extrem de inteligentă. Cu toate acestea, după cum spunea unul dintre cercetători, John Cate: "...Hitler a fost inteligent, dar nu a fost înțelept. Nu sunt unul și același lucru." Cu toții au avut mari probleme de caracter, iar cu această mare inteligență, au distrus viețile a milioane de oameni și și-au condus propria națiune spre dezastru. Deci, s-a stabilit ulterior că EQ (inteligența emoțională) este mai importantă, pentru că o persoană care deține echilibru emoțional, este net superioară și poate gestiona atât propriile emoții, cât și pe ale altora în mod corespunzător.

Inteligența emoțională este fundamentul unei educații echilibrate și eficiente. Ea este abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona atât propriile emoții cât și pe cele ale altora, în mod eficient. Aceasta include conștientizarea de sine, autocontrolul, empatia și abilități sociale. Este un concept care a devenit popular în psihologie și în domeniul dezvoltării personale în ultimul timp. În principiu, inteligența emoțională implică capacitatea de a ne cunoaște pe noi înșine, de a ne controla emoțiile și de a ne gestiona relațiile interpersonale într-un mod sănătos și constructiv. Sănătatea emoțională nu înseamnă absența greselilor, ci capacitatea de a rămâne echilibrat și de a le gestiona cu înțelepciune.

Inteligența emoțională este alcătuită dintr-o serie de componente care reflectă abilitățile și aptitudinile unei persoane în gestionarea emoțiilor proprii și ale celor din jur. Iată o listă de

componente ale inteligenței emoționale și o scurtă descriere a fiecăreia. Auto-conștientizarea este capacitatea de a fi conștient de propriile emoții, gânduri și reacții în diferite situații, precum și recunoașterea, identificarea emoțiilor și înțelegerea impactului lor asupra comportamentului și deciziilor. Auto-reglarea înseamnă capacitatea de a gestiona și controla propriile emoții în mod eficient. Aceasta include abilități precum controlarea impulsurilor și a stresului, precum și adaptabilitatea la schimbări. Empatia este capacitatea de a înțelege și simți emoțiile și perspectivele altor persoane. Pentru aceasta este necesară capacitatea de a te pune în locul celorlalți, de a observa și interpreta semnalele nonverbale și de a răspunde adecvat la nevoile și sentimentele lor. Deținerea de abilități sociale care se referă la capacitatea de a gestiona relațiile interpersonale în mod eficient. O persoană cu abilități sociale va da dovadă de comunicare eficientă, va fi bună la rezolvarea conflictelor, la a coopera și la influențarea pozitivă a celor din jur. Motivația se referă la capacitatea de a-ți gestiona emoțiile în vederea atingerii obiectivelor personale și profesionale. O persoană motivată va da dovadă de perseverență în fața provocărilor, va avea o bună orientare către succes și dorința de a-și îmbunătăți abilitățile.

Aceste componente interconectate ale inteligenței emoționale lucrează împreună pentru a ghida comportamentul și relațiile unei persoane într-un mod sănătos și constructiv. Capacitatea de a dezvolta și a cultiva aceste abilități poate avea un impact semnificativ asupra succesului și fericirii individuale în diferite aspecte ale vieții.

Inteligența emoțională (EQ) la copii este esențială pentru dezvoltarea lor sănătoasă și pentru succesul lor pe termen lung în viață. Iată câteva motive pentru care inteligența emoțională este importantă în educația copiilor:

În primul rând inteligența emoțională îi ajută pe copii să aibă relații interpersonale sănătoase, să înțeleagă și să gestioneze propriile emoții și să dezvolte empatie față de ceilalți. Aceasta le permite să stabilească și să mențină relații bune, să rezolve conflicte și să comunice eficient. Un alt avantaj al cultivării inteligenței emoționale la copii este că ei vor avea o performanță școlară îmbunătățită, deoarece copiii cu un EQ ridicat sunt adesea mai capabili să gestioneze stresul și anxietatea legate de școală, să se concentreze și să rezolve problemele într-un mod constructiv. Aceste abilități contribuie la o performanță academică mai bună și la o atitudine mai pozitivă față de învățare. Dezvoltarea EQ îi ajută pe copii să-și regleze emoțiile în mod sănătos și să facă față provocărilor vieții cu reziliență. Ei învață să-și exprime emoțiile în mod adecvat și să-și controleze impulsurile, ceea ce îi ajută în comportamentul lor cotidian și în interacțiunile cu

ceilalți. Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor este încă un motiv pentru care copiii ar trebui să învețe să își dezvolte EQ. Inteligența emoțională îi ajută pe copii să gândească critic și să rezolve problemele într-un mod echilibrat și constructiv. Ei învață să ia decizii înțelepte, să-și asume responsabilitatea acțiunilor lor și să colaboreze cu ceilalți în rezolvarea de probleme. De asemenea, ei pot stabili limite și își recunosc greșelile cu mai mare ușurință, nu se tem să fie vulnerabili sau să împărtășească ceea ce simt, și pot trece mai ușor peste probleme sau situații negative.

Deoarece inteligența emoțională este un aspect fundamental al educației, vom adresa câteva moduri în care o putem dezvolta în noi însine și în elevii noștri.

În primul rând este important ca o persoană să știe să își definească sentimentele și apoi să le exprime în mod constructiv. O listă cu emoji și definiția fiecărei fețe este foarte instructivă. De obicei copiii spun mai simt „bine” sau „rau”, dar nu sunt capabili să își definească sentimentele. Sub acel „rău”, pot fi ascunse trei sentimente negative: frustrare, teamă de eșec, mânie, etc. Noi trebuie să îi învățăm să definească ceea ce simt.

În al doilea rând, pentru ca cineva să își dezvolte coeficientul de inteligență emoțională mai rapid, trebuie să învețe să asculte cu atenție, atunci când este implicat într-o conversație. Acest lucru este esențial mai ales ca adult, dar și copiilor le va fi de folos în relațiile sociale. Copilul trebuie să își cultive răbdarea de a-l lăsa pe interlocutor să își termine propoziția, înainte ca el să intervină, și îl va ajuta să nu tragă concluzii pripite.

La fel de important este să învățăm pe copil să nu se teamă de propriile emoții. Ca adult, dar chiar și în etapa de formare din copilărie, este important să îți poți conștientiza tipul de emoție prin care treci. Poți să le pui chiar anumite etichete: acum sunt fericit, furios, nepăsător sau iritat. Odată ce știi aceste lucruri, îți va fi mai ușor să realizezi modul în care acestea îți influențează gândurile, dar mai ales reacțiile și comportamentul. Emoțiile sau sentimentele negative te împiedică să îți atingi anumite obiective, mai ales la maturitate, iar reglarea corectă a acestora este esențială pentru un EQ ridicat.

O metoda bună de dezvoltarea inteligenței emoționale este să păstrezi un jurnal. Un jurnal personal este o metodă eficientă de a exprima și analiza ceea ce ți se întâmplă, iar în acest fel poți învăța din propriile evenimente și greșeli ceea ce ai de făcut mai bine pe viitor. Emoțiile pot fi exprimate și prin artă: prin poezie, proză, muzică, pictură, etc. Definirea, exprimarea și rezolvarea emoțiilor sunt foarte importante pentru dezvoltarea noastră emoțională.

În lumina acestor informații este evident că Inteligența Emoțională (IE) este o componentă de bază a succesului personal și profesional al elevului, având un rol semnificativ în educație. Aceasta va determina dezvoltarea emoțională a elevilor, relațiile interpersonale și performanțele lor academice. În prezent, integrarea IE în procesul educațional este considerată esențială pentru formarea unor oameni echilibrați, capabili să gestioneze eficient emoțiile și interacțiunile sociale, cercetările evidențiind importanța sa pentru succesul elevilor și bunăstarea generală. În educație, un EQ ridicat îi va ajuta pe elevi să dezvolte relații sănătoase, să gestioneze cu succes stresul și să obțină performanțe academice mai bune.

Bibliografie

1. <https://adrianvintu.net/2016/08/11/ce-este-inteligenta-emotionala-eq-si-de-ce-este-mai-importanta-decat-iq-ul/>
2. <https://institutulbrainmap.ro/ce-este-inteligenta-emotionala-cum-o-dezvoltam/>
3. <https://evenimentulistoric.ro/acolitii-lui-hitler-au-fost-supusi-testelor-iq-rezultatele-au-fost-socante.html>
4. <https://www.quora.com/What-was-Adolf-Hitler-s-estimated-IQ>
5. <https://iteach.ro/experiencedidactice/importanta-inteligentei-emotionale-in-educatie>

Inteligența emoțională pe înțelesul elevilor

Pop Claudia

Școala Gimnazială nr. 19 "Avram Iancu", Timișoara

Inteligența emoțională, pe înțelesul elevilor, înseamnă să poți înțelege și gestiona propriile emoții, dar și să recunoști și să empatizezi cu emoțiile celor din jur. Practic, este vorba despre a ști ce simți, de ce simți așa și cum poți face față emoțiilor puternice, dar și despre a înțelege cum se simt ceilalți.

Pe scurt, inteligența emoțională pentru copii înseamnă:

- ✓ Conștientizarea emoțiilor: Să știi când ești fericit, furios, speriat, trist, dezamăgit etc.
- ✓ Înțelegerea emoțiilor: Să știi de ce simți, să recunoști anumite emoții și modul cum se manifestă acestea.
- ✓ Gestionarea emoțiilor: Să știi cum să faci față emoțiilor puternice, cum ar fi furia, tristețea, dezamăgirea, chiar și bucuria intensă.
- ✓ Empatie: Să te poți pune în locul altcuiva și să înțelegi cum se simte el într-o situație dată.
- ✓ Comunicarea emoțiilor: Să poți vorbi despre cum te simți și să asculți cum se simt alții.
- ✓ Construirea relațiilor: Să poți dezvolta relații pozitive cu ceilalți.

Exemple concrete:

- Un copil care știe că este supărat pentru că a pierdut la joc și care poate spune asta cuiva, în loc să izbucnească în plâns sau să lovească pe cineva, are inteligență emoțională.
- Un copil care observă că un prieten este trist și îi cere să îi spună ce s-a întâmplat, arată empatie.
- Un copil care învață să aștepte rândul la joacă, chiar dacă este nerăbdător, își gestionează emoțiile.
- Un copil ale cărui așteptări sunt înșelate cu privire la alte persoane sau evenimente, dar înțelege că fac parte din viață, dă dovadă de inteligență emoțională

Dezvoltarea inteligenței emoționale:

Inteligența emoțională se poate dezvolta prin exercițiu și exemple. Părinții, profesorii și adulții din viața copiilor pot ajuta la cultivarea acestei abilități prin:

- Conversații despre emoții: vorbind deschis despre emoții și ajutându-i pe copii să le numească și să le înțeleagă.
- Modelare: arătând propriile emoții și cum le gestionăm într-un mod sănătos.
- Învățarea prin joc: folosind jocuri și activități care încurajează empatia și comunicarea.
- Citirea poveștilor: poveștile pot prezenta personaje cu care copiii se pot identifica și care învață să depășească situații emoționale dificile.

Prin cultivarea inteligenței emoționale, copiii pot deveni adulți mai echilibrați, mai empatici și mai capabili să facă față provocărilor vieții.

Relația dintre inteligența emoțională a adolescenților și climatul educațional

Prof. Pop Delia Anca

Colegiul Național Inochentie Micu Clain, Blaj, județul Alba

Inteligența emoțională este abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona atât propriile emoții cât și pe cele ale altora, în mod eficient. Este un concept care a căpătat popularitate în domeniul psihologiei și al dezvoltării personale în ultimele decenii. În esență, inteligența emoțională implică capacitatea de a ne cunoaște pe noi înșine, de a ne controla emoțiile și de a ne gestiona relațiile interpersonale într-un mod sănătos și constructiv. Inteligența emoțională este recunoscută ca fiind un aspect important al inteligenței umane și este considerată esențială pentru succesul în viață, atât în plan personal, cât și profesional.

Adolescența este o perioadă de tranziție marcată de schimbări fizice, cognitive și emoționale profunde. În această etapă a vieții, dezvoltarea inteligenței emoționale devine esențială pentru formarea unei identități sănătoase și pentru construirea relațiilor sociale. Spre deosebire de coeficientul de inteligență, care se referă la capacitatea de raționament logic, inteligența emoțională presupune abilitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și exprima propriile emoții, precum și de a interacționa empatic cu ceilalți. În cazul adolescenților, dezvoltarea inteligenței emoționale joacă un rol crucial în adaptarea la provocările acestei perioade intense și în pregătirea pentru viața de adult.

Inteligența emoțională este alcătuită din mai multe componente, printre care conștiința de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale. La adolescenți, aceste dimensiuni sunt în plină formare și pot fi influențate de mediul familial, educațional și social.

Conștiința de sine presupune recunoașterea propriilor emoții și înțelegerea modului în care acestea afectează comportamentul. Adolescenții, confrunțați adesea cu trăiri intense și contradictorii, pot avea dificultăți în identificarea exactă a emoțiilor pe care le experimentează. De aceea, sprijinul din partea adulților și al profesorilor este important pentru a încuraja auto-reflecția și exprimarea sinceră.

Autoreglarea emoțională, adică abilitatea de a gestiona emoțiile într-un mod sănătos, este o altă provocare specifică acestei vârste. Adolescenții care nu dezvoltă mecanisme eficiente de control emoțional pot deveni impulsivi, retrași sau pot adopta comportamente distructive. În schimb, cei care își cultivă această abilitate reușesc să facă față stresului, presiunii sociale și conflictelor cu mai mult echilibru.

Empatia, componentă esențială a inteligenței emoționale, ajută adolescenții să înțeleagă emoțiile celorlalți și să creeze relații armonioase. Într-o societate din ce în ce mai digitalizată, riscul este ca empatia să se piardă în fața comunicării mediate de ecrane. Tocmai de aceea, încurajarea interacțiunii față în față și a implicării în activități de voluntariat sau colaborative este un factor care sprijină dezvoltarea empatiei.

În școală, inteligența emoțională poate fi cultivată prin programe de educație socio-emoțională, activități de grup, dezbateri și sesiuni de consiliere. De asemenea, familia are un rol

fundamental în acest proces. Adolescenții care sunt ascultați, validați emoțional și încurajați să-și exprime gândurile dezvoltă o mai bună încredere în sine și o atitudine deschisă față de ceilalți.

Profesorul are un rol esențial în dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor. Prin modelarea comportamentului pozitiv, prin încurajarea comunicării deschise și prin crearea unui mediu de învățare sigur și suportiv, profesorul poate contribui la formarea unor elevi cu inteligența emoțională ridicată. De asemenea, profesorul poate integra activități specifice în curriculumul său pentru a dezvolta inteligența emoțională a elevilor. Aptitudinile psihoafectiv-emoționale sau competențele emoționale ale profesorilor, empatia în primul rând, influențează, în mod direct, și interacțiunea acestora cu elevii, tonul emoțional al relațiilor educaționale.

„Sincronizarea între profesori și elevi – constata Goleman – indică cât de mare este raportul emoțional dintre ei; studiile făcute la nivelul clasei au arătat că pe măsură ce coordonarea de mișcări între profesor și elev este mai apropiată ei se simt mai prietenoși, fericiți, entuziasmați, mai interesați și mai disponibili pentru o relație interumană.”

Pentru a îmbunătăți inteligența emoțională la elevi, este important ca noi profesorii, să le oferim oportunități ample de a-și exprima și înțelege emoțiile, să le modelăm comportamente sănătoase și să îi învățăm abilități de gestionare a emoțiilor și relațiilor interpersonale. Putem încuraja comunicarea deschisă și empatică, să organizăm activități care să dezvolte empatia și să rezolvăm problemele într-un mod constructiv, să le oferim exemple pozitive de gestionare a stresului și să le acordăm sprijin și încurajare pe parcursul procesului de dezvoltare a abilităților emoționale. Prin cultivarea unui mediu familial și educațional care promovează înțelegerea și gestionarea emoțiilor, putem ajuta elevii să devină indivizi echilibrați și înțelegători, capabili să navigheze cu succes în lumea lor emoțională și socială. Relațiile sănătoase și armonioase contribuie la sentimentul de apartenență, la satisfacția emoțională și la o mai mare reziliență în fața stresului și a dificultăților vieții. Dezvoltarea inteligenței emoționale este esențială pentru crearea și menținerea relațiilor interumane armonioase.

Inteligența emoțională joacă un rol crucial în crearea unui climat educațional pozitiv. Un climat pozitiv, marcat de siguranță, încredere și respect, influențează pozitiv atât performanța academică, cât și dezvoltarea personală a elevilor. Elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai capabili să facă față stresului, să gestioneze conflictele și să construiască relații sănătoase, ceea ce contribuie la un mediu școlar mai armonios. Un climat școlar bazat pe inteligența emoțională încurajează învățarea, reduce conflictele și creează o atmosferă de respect și încredere.

Cum influențează inteligența emoțională climatul educațional:

➤ **Recunoașterea și gestionarea emoțiilor:**

Elevii care învață să-și recunoască și să-și gestioneze propriile emoții, precum și să empatizeze cu emoțiile altora, sunt mai puțin predispuși la conflicte și mai capabili să coopereze.

➤ **Comunicare eficientă:**

Inteligența emoțională ajută la dezvoltarea abilităților de comunicare, atât verbală cât și non-verbală, ceea ce conduce la o mai bună înțelegere și respect reciproc între elevi și profesori.

➤ **Motivație și angajament:**

Un climat educațional pozitiv, bazat pe inteligența emoțională, crește motivația și angajamentul elevilor față de învățare.

➤ **Rezistență la stres:**

Elevii cu inteligența emoțională dezvoltată sunt mai rezistenți la stresul asociat cu mediul școlar, ceea ce le permite să facă față mai bine cerințelor academice și sociale.

➤ **Climat școlar pozitiv:**

Atunci când elevii și profesorii sunt conștienți de emoțiile lor și le pot gestiona eficient, se creează un climat școlar mai plăcut, caracterizat de încredere și respect reciproc.

Concluzie:

Inteligența emoțională reprezintă un element esențial în dezvoltarea armonioasă a adolescenților. Nu doar că le oferă un ghid intern în gestionarea trăirilor lor intense, dar îi și ajută să navigheze cu mai multă înțelepciune prin relațiile sociale. Într-o lume tot mai complexă și imprevizibilă, a avea un EQ ridicat este, poate, la fel de important ca și a avea cunoștințe academice solide. Prin urmare, sprijinirea adolescenților în dezvoltarea inteligenței emoționale ar trebui să devină o prioritate pentru părinți, profesori și întreaga societate.

Bibliografie :

1. Goleman, D., Inteligența emoțională, cheia succesului în viață. București: Editura Allfa, 2008.
2. Iosifescu, Ș., Calitatea educației. Concept, principii, metodologii. București: Editura Educația 2000, 2008.
3. <https://institutulbrainmap.ro/ce-este-inteligenta-emotionala-cum-o-dezvoltam/>

Dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor prin intermediul orelor de dezvoltare personală în ciclul achizițiilor fundamentale

Pop Elena

Liceul „Miron Cristea” Subcetate

În ultimii ani, accentul pus pe formarea elevilor nu se mai limitează la achizițiile cognitive, ci vizează tot mai mult dimensiunea socio-emoțională. Inteligența emoțională (IE), concept popularizat de Daniel Goleman, devine un reper-cheie în educația timpurie. Clasele pregătitoare, I și a II-a oferă un cadru propice dezvoltării acestor competențe prin intermediul orelor de dezvoltare personală, care facilitează autocunoașterea, exprimarea emoțiilor și relaționarea pozitivă.

Inteligența emoțională este un fundament pentru succesul școlar și personal. Aceasta cuprinde abilități precum recunoașterea emoțiilor proprii, controlul reacțiilor, empatia și gestionarea relațiilor. Studiile arată că elevii cu un nivel ridicat de IE se adaptează mai ușor în colectiv, colaborează eficient și dezvoltă un comportament prosocial (Goleman, 1995). La vârste mici, dezvoltarea IE este esențială deoarece copiii se află într-o perioadă de formare a identității și a comportamentelor relaționale.

Introducerea orelor de dezvoltare personală a fost un pas important pentru dezvoltarea emoțională a elevilor. Programa școlară pentru învățământul primar prevede la fiecare clasă ore dedicate dezvoltării personale, în care profesorul are libertatea de a organiza activități orientate spre formarea caracterului și a inteligenței emoționale. Exemple de activități eficiente:

- Jocuri de identificare a emoțiilor: utilizarea de imagini, expresii faciale, povești.
- Teatru de păpuși și jocuri de rol: punerea elevilor în diverse situații sociale.
- Discuții dirijate și brainstorming: despre gestionarea furiei, a fricii, a rușinii.
- Jurnalul emoțiilor: exprimarea emoțiilor prin desen sau scris.

Învățătorul joacă un rol crucial în modelarea comportamentului emoțional: tonul vocii, empatia, răbdarea și modul de intervenție în conflicte sunt factori educativi puternici.

Pentru ca dezvoltarea inteligenței emoționale să aibă efecte reale în rândul elevilor, este necesară integrarea unor aplicații concrete în activitățile zilnice. Un exemplu relevant este crearea unui „colț al emoțiilor” în clasă, unde elevii își pot exprima zilnic starea de spirit prin intermediul unor carduri colorate. De asemenea, pot fi utilizate fișe de lucru în care copiii desenează expresii faciale sau povestesc situații în care au simțit bucurie, tristețe sau furie. La clasa I, s-au obținut rezultate pozitive în gestionarea conflictelor după implementarea săptămânală a unui „joc al empatiei”, unde fiecare elev rostește o apreciere sinceră către un coleg.

Un alt aspect important în formarea inteligenței emoționale este colaborarea cu familia. Părinții trebuie informați și sprijiniți în procesul de recunoaștere și validare a emoțiilor copiilor. Organizarea unor ateliere pentru părinți sau transmiterea de recomandări simple pentru acasă (ex: ascultarea activă, identificarea emoțiilor din povești) pot avea un impact considerabil. O educație emoțională eficientă presupune coerență între mediul școlar și cel familial.

Pentru a valorifica pe deplin potențialul dezvoltării personale în educația emoțională, este necesară o formare continuă a cadrelor didactice în domeniul inteligenței emoționale. Se recomandă includerea în cadrul CCD-urilor a unor module specifice despre managementul emoțiilor în învățământul primar. Totodată, evaluarea progresului emoțional al elevilor ar putea deveni parte din evaluarea descriptivă, evidențiind astfel progresul afectiv al fiecărui copil, nu doar cel cognitiv.

Dezvoltarea inteligenței emoționale prin orele de dezvoltare personală în clasele mici nu este doar posibilă, ci și necesară. Aceasta contribuie la formarea unui climat educațional pozitiv, la prevenirea violenței și la o mai bună adaptare școlară. Cadrele didactice trebuie să valorifice acest potențial prin activități variate, empatică și interactive, în centrul cărora se află copilul ca ființă emoțională în devenire.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. București: Editura Curtea Veche.

2. Miclea, M. (2004). Educația inteligenței emoționale. Revista de Psihologie, nr. 2, București.
3. Ministerul Educației Naționale. (2013). Programa școlară pentru disciplina Dezvoltare personală – clasele pregătitoare, I și a II-a. București.
4. Roco, M. (2004). Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Editura Polirom.
5. Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.

Promovarea dezvoltării inteligenței emoționale în cazul elevilor cu cerințe educaționale speciale

Pop Elena

Liceul „Miron Cristea” Subcetate

Într-o societate în continuă schimbare, educația nu mai poate fi redusă la transmiterea de cunoștințe academice. Formarea unei personalități armonioase implică dezvoltarea abilităților socio-emoționale încă din primii ani de școală. Inteligența emoțională devine un pilon esențial în construirea unui climat educațional sănătos, în special pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES), care se confruntă cu dificultăți de învățare, o stimă de sine scăzută și un sprijin familial redus.

În clasa mea, două eleve diagnosticate cu CES reflectă fidel aceste provocări. Ele se confruntă zilnic cu probleme de încredere, lipsă de motivație sau motivație fluctuantă și o sensibilitate crescută la eșec. În acest context, promovarea inteligenței emoționale nu este doar utilă, ci esențială pentru incluziunea lor și pentru echilibrul întregului colectiv.

Inteligența emoțională este definită de Daniel Goleman (1995) ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și pe ale celorlalți. Într-o clasă în care se regăsesc elevi cu nevoi educaționale speciale, aceste abilități devin fundamentale pentru construirea relațiilor și pentru prevenirea comportamentelor de excludere.

Pentru elevii cu CES, care adesea se simt marginalizați sau neînțeleși, dezvoltarea competențelor emoționale îi poate ajuta să capete încredere în sine și să se simtă parte a comunității școlare. În lipsa acestora, acești copii pot deveni retrași, apatici sau reactivi. Prin activități specifice de educație socio-emoțională, acești elevi pot învăța să își exprime emoțiile, să gestioneze frustrarea și să ceară ajutor într-un mod sănătos.

Pentru a susține cele două eleve cu CES din clasa mea, am implementat un set de măsuri menite să stimuleze dezvoltarea inteligenței emoționale, în care i-am implicat pe toți elevii pentru ca toți elevii să simtă că fac parte dintr-o comunitate:

-Ateliere de exprimare emoțională: folosim pictura, modelajul sau teatrul de păpuși pentru ca elevele să exprime ceea ce simt într-un mod non-verbal și sigur.

-Jurnalul „Cum mă simt azi”: în fiecare dimineață, fiecare elev colorează o față zâmbitoare, neutră sau tristă, iar eu ofer suport personalizat celor care aleg simboluri negative.

-Activități de validare: învățăm cum să oferim complimente sincere, cum să ascultăm activ și cum să susținem colegii în dificultate.

-Grupuri de sprijin: elevii lucrează în perechi sau echipe formate strategic, astfel încât să fie încurajate și incluse de colegi mai empatici. Rutine sigure: stabilirea unor rutine previzibile în clasă le ajută să reducă anxietatea și să se simtă în control.

Rezultatele au fost vizibile. De la ezitare și retragere, cele două eleve au început să răspundă la întrebări, să inițieze conversații și să se implice activ în jocurile educative. Odată cu creșterea încrederii în forțele proprii, am observat și o îmbunătățire treptată a performanțelor școlare.

Societatea actuală valorizează indivizi autonomi, empatici, rezilienți și capabili de colaborare. O educație echilibrată nu poate ignora dimensiunea emoțională a dezvoltării. Promovarea inteligenței emoționale este cu atât mai necesară în școlile în care învățământul incluziv este o realitate.

Prin formarea emoțională timpurie, nu doar că sprijinim dezvoltarea elevilor cu CES, ci cultivăm un climat în care fiecare copil este încurajat să se cunoască pe sine, să își respecte colegii și să participe activ la viața colectivului. În acest fel, școala devine un spațiu al siguranței și al creșterii – nu doar cognitive, ci și personale.

Inteligența emoțională este cheia unei educații adaptate secolului XXI. Într-o clasă în care există elevi cu cerințe educaționale speciale, dezvoltarea acestei forme de inteligență nu este un lux, ci o necesitate. Prin intervenții pedagogice adaptate și printr-o atitudine empatică și deschisă din partea cadrului didactic, putem transforma experiența școlară a acestor elevi într-una pozitivă, formativă și demnă de parcurs.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3).

3. Roco, M. (2004). Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Editura Polirom.
4. Vlăsceanu, L. (2020). Educația incluzivă în România contemporană. Revista de Pedagogie.
5. Ministerul Educației (2022). Ghid pentru integrarea elevilor cu CES. București.

Înteligența emoțională și climatul educațional- Integrarea elevilor din plasament familial în comunitatea clasei

Pop Elena

Liceul „Miron Cristea” Subcetate

Într-o societate în continuă schimbare, școala are rolul de a oferi un mediu sigur și incluziv tuturor elevilor. Un aspect esențial al acestui proces este reprezentat de integrarea copiilor aflați în plasament familial. Acești elevi pot avea traume emoționale anterioare și nevoi afective speciale, iar pentru o dezvoltare armonioasă, climatul educațional trebuie să încurajeze empatia, acceptarea și susținerea. În acest context, dezvoltarea inteligenței emoționale devine un pilon de bază.

Inteligența emoțională, așa cum a fost definită de Salovey și Mayer (1990), presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege și regla emoțiile proprii și pe cele ale celorlalți. Climatul educațional reprezintă totalitatea relațiilor, atitudinilor și valorilor împărtășite în cadrul clasei. Un climat bazat pe respect, încredere și cooperare sprijină dezvoltarea emoțională a tuturor elevilor, cu efecte directe asupra incluziunii sociale. Elevii care trăiesc într-un astfel de mediu devin mai conștienți de emoțiile lor, mai toleranți și mai solidari.

Elevii aflați în plasament familial pot prezenta inițial reticență, comportamente defensive sau dificultăți de relaționare. Din experiența didactică, observăm că, odată incluși într-un colectiv primitiv, acești copii își dezvoltă încrederea în sine, spiritul de apartenență și abilități sociale. Activitățile de grup, jocurile de rol și comunicarea nonviolentă sunt metode eficiente pentru crearea de legături afective și dezvoltarea empatiei. Un exemplu relevant este activitatea „Cercul prieteniei”, desfășurată săptămânal, în care fiecare elev exprimă un gând pozitiv despre sine sau despre colegi.

Profesorul este model de conduită și agent de echilibru emoțional. Tonul vocii, empatia, răbdarea și reacțiile la situațiile tensionate creează un cadru în care elevii învață prin imitație. De asemenea, colegii pot deveni sprijin real pentru integrarea elevilor din plasament, atunci când sunt încurajați să adopte atitudini incluzive. Este important ca profesorul să promoveze constant valori precum solidaritatea, respectul și cooperarea. Discuțiile libere, activitățile de tip „povestea mea” sau proiectele în perechi sunt mijloace eficiente de consolidare a relațiilor.

Pentru elevii proveniți din medii vulnerabile, activitățile practice sunt esențiale în procesul de integrare. În cadrul clasei, am desfășurat activități precum:

- Jurnalul emoțiilor: elevii au completat zilnic o fișă în care au identificat și exprimat o emoție.
- Povestea mea: fiecare copil a adus o fotografie și a povestit despre un moment fericit din viața sa.

- Învăț să spun „Mulțumesc”: am creat o cutie a recunoștinței, unde elevii lasă bilețele pentru colegii lor.

- Cercul de încredere: în fiecare vineri, elevii răspund la întrebarea „Ce am învățat despre mine săptămâna aceasta?”.

Aceste activități susțin dezvoltarea abilităților sociale și a empatiei, creând un climat pozitiv în care toți elevii se simt acceptați.

Un exemplu concret este cazul unui elev din clasa I, aflat în plasament familial de la vârsta de 4 ani. La începutul anului școlar, manifesta anxietate de separare, ezita să relaționeze și evita contactul vizual. Prin includerea sa graduală în activități de grup, prin aprecieri verbale constante și prin susținerea emoțională din partea colegilor, dar și prin susținerea tutorelui, elevul a reușit să se integreze, devenind unul dintre cei mai implicați participanți la orele de dezvoltare personală, dar și un elev implicat în toate activitățile desfășurate în cadrul formal și informal al școlii. Această evoluție confirmă importanța unui climat educațional pozitiv în sala de clasă și deschiderea spre acceptare și integrare.

Inteligența emoțională și climatul educațional pozitiv contribuie decisiv la integrarea elevilor vulnerabili. Copiii din plasament familial, atunci când sunt acceptați și susținuți, pot atinge un nivel ridicat de echilibru emoțional și performanță școlară. Cadrele didactice au responsabilitatea de a crea un mediu educațional deschis și afectiv, în care fiecare elev să se simtă valorizat, ascultat și iubit.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. București: Editura Curtea Veche.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
3. Ministerul Educației. (2020). Strategia națională pentru incluziunea socială a copiilor vulnerabili. București.
4. Roco, M. (2004). Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Editura Polirom.
5. Miclea, M. (2011). Educația incluzivă și dezvoltarea personală. *Revista de Psihologie*, nr. 3, București.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI CULTURA EMOȚIONALĂ A CADRELOR DIDACTICE – IMPORTANȚA ACESTORA ÎN PROCESUL EDUCATIV

Prof. Popa Elena-Brîndușa
Colegiul Național „Roman-Vodă” Roman

O idee importantă din cadrul dezbaterilor pedagogice de astăzi, este conceptul de **inteligență emoțională (IE)**. Acest concept presupune *conștientizare de sine, autodisciplină, empatie, controlul impulsurilor și al sentimentelor în relațiile interpersonale*. De aceea, ca răspuns firesc pentru exigențele valorice contemporane, putem adăuga la categoria „noilor educații”, **educația pentru dezvoltare emoțională**. Prin urmare, se resimte necesitatea de a integra în dimensiunile educaționale conținuturi ce abordează educația emoțiilor.

Inteligența emoțională unește câmpul trăirilor emoționale cu cel al inteligenței prin considerarea emoțiilor drept o viabilă sursă de informații care ajută persoana să înțeleagă și să exploreze mediul social. Astfel, **IE** încearcă să faciliteze rezolvarea uneia dintre problemele umane, cum ar fi, conflictul dintre ceea ce o persoană simte și ceea ce gândește.

Tratarea diferențiată a elevilor include ideea respectării emoțiilor și sentimentelor fiecăruia în parte. Intervine în mod firesc întrebarea de ce este inteligența emoțională atât de importantă pentru cadrele didactice și pentru întreg procesul instructiv-educativ? În timp ce IQ (coeficient de inteligență academică) este un dat genetic, IE (inteligența emoțională) este acel tip de inteligență pe care o îmbunătățim permanent, cu fiecare experiență emoțională trăită și care influențează eficiența unei persoane [4, pag.74]. Însă, pentru a contribui la dezvoltarea EQ (engl. „emotional coefficient” – coeficient de inteligență emoțională), obiectului educației – elevul – logic ar fi ca subiectul educației – profesorul – să-și cunoască și să gestioneze, obligatoriu, propriile emoții. Practica educațională demonstrează necesitatea de a cunoaște universul afectiv al educatului prin consolidarea contactelor emoționale, prin expresivitatea și imparțialitatea profesorului în interacțiunea cu elevii, fapt care a generat apariția conceptului de cultură emoțională a profesorului, concept dezvoltat de Cojocaru-Borozan M. (2010), în studiul monografic „Teoria culturii emoționale”. În lucrare, cercetătoarea susține, prin argumente, că „valorile noii paradigme ale educației, promovate de societatea modernă, implică echilibru între IQ și EQ, armonie în comunicarea profesorului cu sine însuși și cu elevii, **dezvoltarea emoțională** pentru comunicarea didactică eficientă fiind o serioasă provocare sistemului de învățământ, în contextul tendinței spre integrare europeană, comunicare globală și mobilitate școlară” [2, pag. 64].

Se cuvine așadar să aducem în discuție, în primul rând, inteligența emoțională și cultura emoțională a cadrelor didactice, acesta fiind principalul deziderat al formării profesionale a acestora. De aceea, constituirea unor noi competențe profesionale în acest sens, oferă o expunere inovatoare a profesiei de educator, sprijinită pe inteligență emoțională și cultură emoțională, ceea ce o componentă esențială a procesului formării profesionale a cadrelor didactice.

Valorificând semnificativ conceptul de cultură emoțională cercetătoarea M. Borozan menționează următorul aspect: „cultura emoțională a cadrelor didactice constituie o formațiune dinamică a personalității, reflectată în unitatea dimensiunilor: intrapersonală și comunicativ-relațională.” [2, p. 32].

În aprecierea cercetătoarei dimensiunea intrapersonală include componente structurale precum: *imagea de sine* (considerația de sine și de alții, asertivitatea), *motivația normativă* (principii, reguli, funcții ale expresiilor emoționale), *cogniția* (cunoștințe și experiențe emoționale), *conotativitatea* (semnificații atribuite conduitelor emoționale).

Dimensiunea comunicativ-relațională a cadrelor didactice conține componente care vizează anumite componente, cum ar fi: *capacitatea discursivă* (vizând funcționalitatea strategiilor discursive aplicate), *componenta managerială* (arta gestionării emoțiilor), *latura integratoare* (aptitudini sociale de autorealizare, autonomie și inserție maximă), *componenta axiologică* (valori emoționale pedagogice reflectate în comportamentul deontologic). Toate acestea, prezentate într-un sistem de variabile afective, exprimate prin competențe emoționale, integrându-se într-un stil carismatic de comunicare pedagogică, constituie un catalizator de confort profesional și valori emoționale [ibidem].

Inteligența emoțională și cultura emoțională a cadrelor didactice în formare, avantajează confirmarea profesionalismului pedagogic și creează oportunități de adaptare socială de succes prin competențe emoționale, generând creșterea nivelului de cultură profesională. Competențele emoționale au valoare de elemente structurale ale culturii emoționale a cadrelor didactice. Ele se exprimă prin capacitatea de autodisciplină a vieții emoționale, iar cultura emoțională mobilizează întregul potențial necesar pentru validarea strategiilor de reacționare emoțională bazate pe valori morale.

Nivelul culturii emoționale al cadrelor didactice este specificat de calitatea inteligenței emoționale. Inteligența emoțională este un componentă care reflectă maturitatea emoțională, ceea ce îmbunătățește performanța personală, relațională și profesională, în cele din urmă ajută la realizarea și creșterea calității generale a vieții.

Cultura emoțională constă într-un spectru divers de cunoștințe, fiind o consecință a sporirii inteligenței emoționale și include un sistem de convingeri/atitudini despre importanța reglării comportamentului emoțional, integrând o gamă variată de cunoștințe despre viața emoțională a cadrelor didactice. Cultura emoțională este un ansamblu de capacități ce permit gestionarea/canalizarea adecvată a energiei emoționale, integrarea optimă în mediu educațional și crearea unei cariere de succes.

Cultura emoțională specifică cadrelor didactice presupune mai multe componente: angajament emoțional, mobilitate emoțională, orientare emoțională pozitivă, compasiune emoțională, activism emoțional, expresivitate emoțională, rezistența emoțională la stres, profunzime a percepției emoționale, flexibilitate emoțională, creativitate emoțională [1, p. 5].

Inteligența emoțională constituie geneza culturii emoționale a cadrelor didactice, deoarece asigură o gestionare corectă a emoțiilor, sentimentelor, stărilor emoționale dezvoltă capacitatea de a alege modul în care se exprimă anumite situații, ceea ce pentru activitatea didactică are o valoare majoră. Inteligența emoțională este o componentă a culturii emoționale. [5, p. 37]

Și în viziunea lui A. Cury [3, p. 67], cadrele didactice cu inteligență emoțională și cultură emoțională dezvoltată au reușite mai bune, deoarece capacitatea de a evalua și prețui viața, perseverența, motivația, fermitatea, capacitatea de autoanaliză le este caracteristică.

Astfel, au fost stabilite șapte comportamente sau însușiri determinante ale cadrelor didactice cu inteligență emoțională și cultură emoțională dezvoltate:

- ✓ Sunt elocvente, cunosc modalitatea de funcționare a intelectului (transformă informația în cunoaștere și cunoașterea experiență), dezvoltă la propriii elevi capacitatea de administrare a gândurilor și a emoțiilor, de a fi lider, de a trece prin pierderi și frustrări, de a depăși conflictele.

- ✓ Stăpânesc metodologia învățării, au sensibilitate (acceptă toți elevii și îi înțeleg chiar și pe cei mai dificili) – dezvoltă la elevi stima de sine, stabilitatea, liniștea interioară, capacitatea de a contempla frumosul, de a ierta, de a-și face prieteni, sociabilitatea.

- ✓ Educă emoția, îi învață pe elevi să exploreze lumea și propria ființă, dezvoltă la propriii elevi sentimentul de siguranță, toleranță, solidaritatea, perseverența, protecția contra stimulilor nocivi, inteligența emoțională.

- ✓ Folosesc memoria ca artă de a gândi, îi învață pe elevi să gândească și nu să repete informația, dezvoltă la propriii elevi deprinderea de a gândi înainte de a reacționa, expunerea ideilor și nu impunerea lor, conștiința critică, capacitatea de dezbattere, de apune întrebări, de a lucra suficient și eficient în echipă.

✓ Sunt maestri, formează elevi care vor schimba lumea, dezvoltă la elevi, înțelepciunea, sensibilitatea, dragostea de viață, capacitatea de a-i influența pe alții.

✓ Corectează conduitele și rezolvă conflictele, îi învață pe elevi să gândească, să privească în interiorul lor, dezvoltă la propriii elevi capacitatea de a depăși starea de anxietate, de a rezolva crizele interpersonale, sociabilitatea, capacitatea de a se proteja emoțional, de a fi capabili să preia conducerea în situații tensionate.

✓ Educă pentru o profesie și pentru viață (îi învață pe elevi să desprindă o lecție de viață din fiecare experiență neplăcută); dezvoltă la propriii elevi capacitatea de a depăși conflictele sociale, solidaritatea, spiritul întreprinzător, capacitatea de a ierta, de a pune întrebări, de a stabili obiective [3, p. 68-69].

De asemenea, A. Cury atrage atenția și asupra celor șapte greșeli ale cadrelor didactice, care afectează copilul mai mult în plan socio-emoțional și anume: a corecta în public, a exprima autoritatea în mod agresiv, a fi excesiv de critic, a obstrucționa (împiedica) copilăria celui educat, a pedepsi la furie și a pune limite fără a oferi explicații, a fi nerăbdător și a renunța să faci educație, a promite fără să se țină de cuvânt, a distruge speranțele și visele. [3, p. 16]

În concluzie, cadrele didactice la care inteligența emoțională și cultura emoțională sunt bine dezvoltate, vor fi în stare să creeze un mediu de încredere și onestitate, în care să domine rațiunea și competitivitatea, în care elevii pot conștientiza și stăpâni propriile emoții.

Bibliografie:

1. COJOCARU-BOROZAN, Maia, *Tehnologia dezvoltării culturii emoționale*, Chișinău, Tipog. UPS „I. Creangă”, 2012
2. COJOCARU-BOROZAN, Maia, *Teoria culturii emoționale. Studiu monografic asupra cadrelor didactice*, Chișinău, Tipog. UPS „Ion Creangă”, 2010
3. CURY, A., *Părinți străluciți, profesori fascinanți. Cum să formăm tineri fericiți și inteligenți*, București, Ed. For You, 2007
4. GOLEMAN, Daniel, *Inteligența emoțională*, ediția a III-a, Ed. Curtea Veche, București, 2008
5. RUSU, E., *Formarea inteligenței emoționale a studenților pedagogi*, Chișinău, Tipog. „Garamond-Studio”, 2015

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Profesor Popa Florina

Scoala Gimnazială “ Sfântul Vasile” Ploiesti, Prahova



“Nu ar trebui să ne deranjeze atât de mult faptul că nu suntem înțeleși. Mai degrabă ar trebui să ne preocupe faptul că nu suntem înțelegători.”
Proverb chinezesc

-  ***Suntem capabili să identificăm corect emoțiile pe care le simțim?***
-  ***Putem gestiona aceste emoții fără a ne lăsa copleșiți de ele?***
-  ***Reușim să ne automotivăm astfel încât să ducem la bun sfârșit ceea ce avem de făcut?***
-  ***Suntem capabili să identificăm corect emoțiile celorlalți oameni și să ne comportăm adecvat acestora?***

Dacă răspunsul nostru la aceste întrebări este **”DA”** atunci probabil că avem deja dezvoltate unele sau chiar majoritatea abilităților care stau la baza inteligenței emoționale.

Inteligența emoțională (IE) reprezintă o zonă de intersecție între gândurile raționale și ceea ce simțim emoțional, facilitând capacitatea noastră de a face față situațiilor dificile, motivația, empatia, capacitatea de raționament, managementul stresului, comunicarea eficientă, capacitatea de a ”citi” și a ne descurca într-o paletă largă de situații și conflicte sociale.

Un nivel crescut al inteligenței emoționale ne oferă oportunitatea de a ne simți mai împliniți în viață și de a avea o viață fericită.

Termenul de inteligență emoțională, folosit pentru prima dată de către psihologii Mayer și Salovey (1990), se referă la capacitatea unui individ de a percepe, a procesa și a gestiona corect și eficient informația legată de emoții, atât în ceea ce privește propriile emoții cât și emoțiile celorlalți și de a folosi aceste informații pentru a ne ghida propriile gânduri și acțiuni și pentru a le influența pe cele ale celorlalți.

Inteligența emoțională ne poate conduce pe calea unei vieți fricite și împlinite,

Goleman (1995) a descris **5 abilități** care constituie **elementele cheie** ale inteligenței emoționale și a susținut faptul că aceste abilități **pot fi învățate** în cazul în care lipsesc sau perfectionate permanent acolo unde ele există deja.

Inteligența emoțională constituie așadar un aspect dinamic al psihicului nostru și include trăsături comportamentale care, atunci când sunt cultivate, conduc la beneficii semnificative, de la starea de bine și împlinire personală până la succesul profesional în context organizational.

Cele cinci componente de bază ale inteligenței emoționale



Conștientizarea propriilor emoții: abilitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții și felul în care acestea îi influențează pe cei din jur.

Conștientizarea propriilor emoții constituie primul pas către o autoevaluare corectă și ne permite să identificăm aspecte legate de felul în care ne comportăm și ceea ce simțim, aspecte asupra cărora putem reveni ulterior și le putem modifica.

Conștientizarea propriilor emoții se referă de asemenea și la identificarea a ceea ce ne motivează și a ceea ce ne satisface.



Autoreglarea: abilitatea de a ne gestiona emoțiile negative și perturbatoare și de a ne adapta la schimbare. Dezvoltarea abilităților de autoreglare ne ajută să gestionăm eficient conflictele, să ne adaptăm cu ușurință la schimbare și să ne asumăm mai ușor responsabilitatea.



Automotivarea: abilitatea de a ne auto-motiva, cu accent pe satisfacția interioară prin opoziție cu lauda și recompensele pe care le primim din exterior, din partea celorlalți. Persoanele care reușesc să își dezvolte această abilitate tind să fie mai centrate pe îndeplinirea scopurilor propuse și mai dedicate acestora.



Empatia: abilitatea de a observa și a înțelege felul în care se simt ceilalți și de a lua în calcul modul în care aceștia s-ar putea simți înainte de a reacționa în diverse situații. Empatia ne permite de asemenea să înțelegem dinamica ce influențează relațiile dintre oameni, atât în ceea ce privește prietenii noștri cât și colegii de școală/ muncă.



Abilitatea socială: abilitatea de a gestiona emoțiile celorlalți prin înțelegerea acestora și utilizarea acestui lucru pentru a construi relații sociale și a ne conecta cu cei din jur prin abilități precum ascultarea activă, comunicarea verbală și nonverbală.

S-a demonstrat faptul că inteligența emoțională joacă un rol important în succesul academic, în sănătatea fizică și mentală precum și în succesul profesional. Cercetările sugerează faptul că persoanele cu un nivel ridicat de inteligență emoțională se descurcă mai bine în viață decât cele cu un nivel scăzut. (Bar-On, 1997).

Într-o piață a forței de muncă modernă, dinamică, angajatorii tind să pună accentul din ce în ce mai mult pe inteligența emoțională, uneori chiar în detrimentul calificărilor academice.

Importanța inteligenței emoționale nu ar trebui așadar ignorată. Capacitatea de a înțelege și gestiona corect propriile emoții constituie primul pas în atingerea potențialului nostru. Cum să ajungem să progresăm în viață dacă nu reușim să identificăm și să ne asumăm punctul din care plecăm? Atunci când pornim un sistem GPS de orientare stabilirea destinației unde vrem să ajungem este inutilă dacă nu introducem și punctul de plecare în călătorie.

Indiferent dacă vorbim despre relații armonioase cu cei din jurul nostru sau despre îmbunătățirea comunicării cu ei, obținerea succesului profesional, gestionarea stresului, creșterea nivelului de motivare sau îmbunătățirea capacității de a lua decizii inteligența emoțională joacă un rol central în obținerea succesului, atât în viața privată cât și în cea profesională.

Inteligența emoțională și gestionarea propriei persoane

Deși este general recunoscut faptul că emoțiile noastre au la bază impulsuri asupra cărora deținem un control foarte redus sau nu deținem deloc controlul avem totuși capacitatea de a ne gestiona propriile emoții și de a ne auto-regla. Vorbim despre capacitatea de a gestiona, dacă nu controla, emoțiile și reacțiile comportamentale.

Gândiți-vă de exemplu la modul în care reacționează un pilot de avion atunci când ceva nu funcționează bine la manevrele de aterizare, cât de calm și rational trebuie acesta să se comporte. Sau la un medic chirurg care continuă să opereze chiar dacă a pierdut la un moment dat un pacient.

Un astfel de autocontrol se obține pornind de la conștientizarea a ceea ce simțim și constituie o parte integrantă a dezvoltării inteligenței emoționale prin exersarea capacității de a ne elibera de reacțiile impulsive. (Goleman, 1995).

Gestionarea cât mai eficientă a propriilor emoții se construiește pornind de la conștientizare și ne permite să folosim aceste informații legate de ceea ce simțim pentru a le gestiona cât mai bine astfel încât să ne simțim motivați în viață și pentru a avea relații interumane de calitate cu cei din jur.

Persoanele care au aptitudini de autoreglare sunt mult mai puțin predispuse la decizii pripite și agresivitate interpersonală. Asta nu înseamnă că astfel de persoane nu se pot enerva. Mai degrabă este vorba despre a rămâne în control asupra situației și de a nu permite ca situația să degenereze pe baza unor impulsuri emoționale.

În situația în care resimțim emoții negative, cum ar fi furia, inteligența emoțională ne ajută să identificăm ceea ce simțim de fapt și să determinăm cauza reală a enervării noastre, prin intermediul reflecției și autoanalizării propriilor gânduri și emoții, astfel încât să putem adopta un comportament rational.

Ne putem dezvolta oricând această capacitate începând cu mica copilărie, trecând prin adolescență și ajungând la viața matură. În lipsa unei bune capacități de autoanaliză și autoreglare ne va fi dificil în viață să obținem alte abilități sociale cum ar fi comunicarea eficientă și managementul conflictelor.

Nu este niciodată prea târziu pentru a începe antrenamentul. Beneficiile potențiale sunt numeroase și nu ar trebui subestimate.

Inteligența emoțională este fără îndoială un instrument valoros atunci când ne confruntăm cu adversitatea. Nu numai că are potențialul de a ne dezvolta calitățile de lider și de lucru în echipă dar ne poate ajuta și să creștem capacitatea de reziliență.

Prin reziliență ne referim la capacitatea unei persoane de a face față situațiilor stresante. Cu cât această capacitate este mai scăzută, cu atât este mai mare riscul de a ceda în fața impactului negativ pe care îl are asupra noastră confruntarea cu agenții stresori.

Inteligența emoțională este importantă pentru **motivație** și motivația este importantă pentru succes.

Bibliografie:

Articol "The Intelligence of Emotional" JOHN D. MAYER University of New Hampshire Yale University 1990

Daniel Goleman "Inteligența emoțională", Psihologie Curtea Veche, 1995

PROMOVAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE CA FUNDAMENT PENTRU O EDUCAȚIE ECHILIBRATĂ ȘI EFICIENTĂ

Prof. Popa Gabriela Maria, Liceul Teoretic "Callatis", Mangalia

Într-o lume tot mai complexă și interconectată, nu este suficient să fim doar buni la învățătură. Felul în care ne înțelegem emoțiile, cum ne raportăm la ceilalți și cum ne gestionăm comportamentul este la fel de important ca notele sau cunoștințele teoretice. Aceste abilități țin de inteligența emoțională (IE), un concept care a devenit tot mai prezent în educație.

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a recunoaște și influența emoțiile celor din jur. Termenul a devenit cunoscut mai ales prin lucrările psihologului Daniel Goleman, care a arătat că această formă de inteligență este esențială pentru succesul în viață – uneori chiar mai importantă decât inteligența logică sau IQ-ul. În cercetările sale acesta a identificat cinci componente principale ale IE:

1. Conștiința de sine – înțelegerea propriilor emoții;
2. Autoreglarea – controlul impulsurilor și adaptarea comportamentului;
3. Motivația internă – capacitatea de a urmări obiective personale;
4. Empatia – înțelegerea emoțiilor altora;
5. Abilitățile sociale – gestionarea relațiilor și colaborarea eficientă.

În educație, inteligența emoțională are un rol foarte important. Școala nu este doar un loc în care elevii învață formule matematice, reguli gramaticale sau date istorice. Este și un spațiu în care se dezvoltă ca oameni, interacționează cu alții, înfruntă stresul, eșecul, succesul și presiunea socială. Toate acestea sunt strâns legate de latura emoțională. Dacă un elev nu își poate gestiona emoțiile, este mai puțin probabil să se poată concentra, să comunice eficient sau să colaboreze cu ceilalți. Elevii care își dezvoltă inteligența emoțională sunt, în general:

- mai motivați și implicați în activitățile școlare;
- mai puțin predispuși la conflicte sau comportamente agresive;
- mai empatici și mai buni colegi;
- capabili să ia decizii mai echilibrate
- capabili să facă față stresului la examene sau competiții

Pe termen lung, inteligența emoțională contribuie la o viață profesională și personală echilibrată. Studiile arată că succesul în carieră este influențat nu doar de IQ, ci și de abilitățile emoționale.

În școală putem promova IE prin diferite metode:

- Ore dedicate educației socio-emoționale.

Introducerea orelor în care elevii discută despre emoții, autocunoaștere și relații interpersonale. Încurajarea unui limbaj respectuos, clar și constructiv între elevi și profesori. În multe țări, există deja programe de educație socio-emoțională (SEL – Social and Emotional Learning)

- Activități de grup și colaborare.

Prin proiecte în echipă, jocuri de rol sau dezbateri, elevii învață să coopereze, să asculte activ și să respecte opiniile celorlalți. Profesorii pot încuraja reflecția de grup după fiecare activitate.

- Modele pozitive – profesorii.

Profesorii care își exprimă calm emoțiile, arată empatie și oferă feedback constructiv sunt modele de inteligență emoțională pentru elevi. Un adult echilibrat emoțional transmite, prin exemplu, valori sănătoase.

- Spații sigure pentru exprimare.

Elevii trebuie să se simtă în siguranță pentru a-și exprima gândurile și emoțiile fără teama de judecată. Consilierii școlari, grupurile de discuție, diriginții, pot fi instrumente utile.

- Proiecte tematice și de voluntariat.

Implicarea în proiecte sociale sau de voluntariat dezvoltă empatia și spiritul civic. Elevii învață să se pună în locul altora și să acționeze cu responsabilitate.

Ca o concluzie la cele spuse mai sus, școala nu este doar un loc în care învățăm matematică, literatură sau științe. Este și un spațiu unde ne formăm ca oameni. Promovarea inteligenței emoționale în școală înseamnă să construim o generație mai empatică, mai echilibrată și mai pregătită pentru viață. Prin implicarea profesorilor, a elevilor și a părinților, putem transforma școala într-un loc unde emoțiile sunt înțelese, nu ignorate.

Bibliografie

1. Goleman, Daniel – *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche, București, 2008.
2. Cuc, M. C. (2013). *Inteligența emoțională în procesul educațional*. Editura Risoprint.
3. Voiculescu, A.-M. (2018). Competențele emoționale – premise pentru succesul școlar. *Revista Educația* 21, nr. 10.
4. Ministerul Educației Naționale. (2018). *Strategia Națională pentru Educație Parentală 2018–2025*.
5. UNICEF România. *Educația incluzivă și dezvoltarea socio-emoțională*. Ghiduri și rapoarte disponibile online.

INTELIGENȚA EMOTIIONALĂ ȘI CLIMATUL EDUCAȚIONAL: PILONI AI EDUCAȚIEI MODERNE

Prof. educație timpurie Popescu Coralia Rebeca
Grădinița „Curcubeul Magic”, Constanța

În contextul educațional actual, inteligența emoțională devine un element esențial în construirea unui climat educațional echilibrat, în care dezvoltarea cognitivă este însoțită de susținerea afectivă a elevilor. Cadrele didactice joacă un rol fundamental în modelarea acestui climat, prin capacitatea de a gestiona emoții, relații și provocări interpersonale.

Un climat educațional pozitiv contribuie la starea de bine a elevilor și educatorilor, favorizând învățarea activă, interacțiunea constructivă și dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Atunci când emoțiile sunt recunoscute, acceptate și gestionate eficient în spațiul educațional, crește nivelul de implicare și motivație al tuturor actorilor implicați.

Inteligența emoțională presupune conștientizarea emoțiilor proprii și ale celorlalți, capacitatea de autoreglare, empatie și abilități sociale. Aceste componente se pot dezvolta încă din educația timpurie, prin activități centrate pe exprimarea emoțiilor, jocuri de rol, povești și reflecții ghidate de cadrele didactice.

Studiile recente arată o legătură directă între nivelul inteligenței emoționale a cadrelor didactice și calitatea relațiilor construite cu copiii. Astfel, profesorii care manifestă empatie și reglare emoțională eficientă reușesc să creeze un mediu de învățare sigur, deschis și stimulant pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor.

În concluzie, promovarea inteligenței emoționale în rândul educatorilor și în cadrul activităților educative este o investiție durabilă în formarea unor generații echilibrate, încrezătoare și adaptabile. Climatul educațional pozitiv nu este o întâmplare, ci rezultatul unei viziuni conștiente și a unei formări continue în domeniul competențelor emoționale.

Bibliografie:

Goleman, Daniel, Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2018.

Salovey, Peter & Mayer, John D., Emotional Intelligence, Imagination, Cognition and Personality, New York, 1990.

Elias, Maurice J., Promovarea inteligenței emoționale în școli, Editura Trei, București, 2011.

Rogers, Carl, A deveni o persoană, Editura Trei, București, 2010.

Goleman, Daniel, Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2018.

Salovey, Peter & Mayer, John D., Emotional Intelligence, Imagination, Cognition and Personality, New York, 1990.

Elias, Maurice J., Promovarea inteligenței emoționale în școli, Editura Trei, București, 2011.

Rogers, Carl, A deveni o persoană, Editura Trei, București, 2010.

Elias, Maurice J., Promovarea inteligenței emoționale în școli, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2016.

Rogers, Carl, Libertatea de a învăța, Editura Trei, București, 2010.

INTELIGENTA EMOTIONALA IN STRUCTURA EDUCATIEI CONTEMPORANE

Într-o societate aflată într-o continuă transformare, accentul pus exclusiv pe inteligența logică și pe acumularea de cunoștințe devine insuficient. Școala contemporană nu mai poate ignora dimensiunea emoțională a elevului, iar conceptul de inteligență emoțională capătă o importanță tot mai mare. Această formă de inteligență, care presupune capacitatea de a înțelege, exprima și gestiona propriile emoții, precum și de a înțelege emoțiile celor din jur, este esențială în procesul de învățare, în relațiile interpersonale și în formarea unei personalități echilibrate.

Ce este inteligența emoțională?

Termenul de inteligență emoțională (IE) a fost popularizat de psihologul Daniel Goleman, care a argumentat că succesul în viață nu depinde doar de coeficientul de inteligență (IQ), ci și de capacitatea individului de a-și gestiona emoțiile. Inteligența emoțională include cinci dimensiuni esențiale: conștientizarea de sine, autocontrolul, motivația, empatia și abilitățile sociale¹.

Importanța inteligenței emoționale în educație

Educația contemporană are ca obiectiv nu doar transmiterea de informații, ci și formarea caracterului, dezvoltarea abilităților sociale și pregătirea elevilor pentru viața reală. În acest sens, inteligența emoțională devine un instrument-cheie. Elevii care își cunosc emoțiile și le pot controla sunt mai puțin predispuși la anxietate, agresivitate sau abandon școlar. În același timp, aceștia pot coopera mai eficient în activități de grup, pot comunica mai clar și își pot exprima punctele de vedere fără conflict.

Un mediu educațional care sprijină dezvoltarea emoțională contribuie la crearea unei atmosfere pozitive în clasă, reduce tensiunile și încurajează învățarea autentică. Profesorii care își dezvoltă propria inteligență emoțională devin modele pentru elevi, știu cum să gestioneze conflictele și pot oferi sprijin emoțional real celor care au nevoie.

Exemple de integrare a IE în educație

În multe școli din întreaga lume, programele de educație socio-emoțională sunt deja implementate, oferind lecții despre empatie, comunicare non-violentă, rezolvarea conflictelor și conștientizarea emoțiilor. De exemplu, în sistemele educaționale nordice, dezvoltarea abilităților emoționale este la fel de importantă ca performanțele academice². În România, deși timid, se fac pași spre integrarea acestei dimensiuni, prin orele de consiliere și dezvoltare personală sau prin programe de tip „Școala Altfel”.

Concluzie

Inteligența emoțională nu este un moft educațional, ci o necesitate adaptată realităților secolului XXI. Într-o lume marcată de incertitudine, competiție și presiune socială, elevii au nevoie nu doar de cunoștințe, ci și de echilibru emoțional, empatie și capacitatea de a relaționa armonios cu ceilalți. Incorporarea inteligenței emoționale în structura educației contemporane este un pas fundamental pentru construirea unei societăți mai umane, mai deschise și mai echilibrate.

Note:

1. Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing, 2018.
2. OECD. *Social and Emotional Skills: Well-being, connectedness and success*. OECD Publishing, 2021.

Bibliografie

- Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing, 2018.
- OECD. *Social and Emotional Skills: Well-being, connectedness and success*. OECD Publishing, 2021.
- Zins, J.E., et al. *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?*. Teachers College Press, 2004.

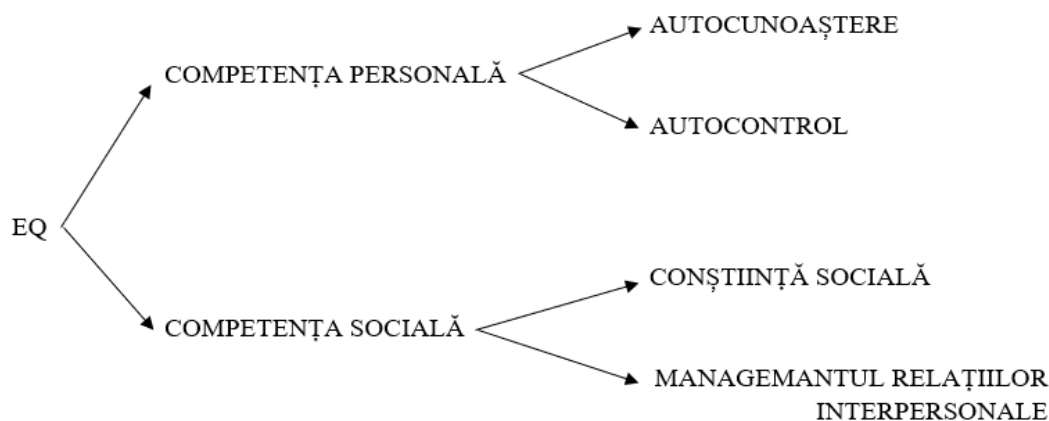
Popescu Dana-Maria
Școala Gimnazială nr. 24
Sector 2, București

Dimensiunile inteligenței emoționale în viziunea lui Goleman și a altor autori

Prof. Popescu Gianina, Colegiul Tehnic „Ion Holban” Iași

1. Dimensiunile inteligenței emoționale

Inteligența emoțională este produsul a două capacități principale: competența personală și competența socială (Bradberry, Greaves, 2008).



COMPETENȚA PERSONALĂ este un rezultat al abilităților de autocunoaștere și de autocontrol. Acestea se concentrează asupra *individualității persoanei*, decât asupra interacțiunilor cu alți oameni.

Autocunoașterea este abilitatea de a pricepe cu precizie propriile emoții dintr-un anumit moment și de a-ți înțelege tendințele în toate situațiile.

Autocontrolul este capacitatea omului de a-și folosi cunoașterea despre propriile emoții, pentru a rămâne flexibil și de a-și direcționa pozitiv comportamentul.

COMPETENȚA SOCIALĂ se concentrează asupra capacității omului de a-i înțelege pe alți oameni și de a gestiona relațiile interpersonale. Este produsul abilităților care prind viață în prezența celorlalți: conștiința socială și managementul relațiilor interpersonale.

Conștiința socială este capacitatea omului de a observa cu precizie, emoțiile celorlalți oameni și de a înțelege ce li se întâmplă cu adevărat.

Managementul relațiilor interpersonale este capacitatea omului de a-și folosi cunoștințele despre propriile emoții și despre emoțiile celorlalți oameni, pentru a-și gestiona cu succes interacțiunile (Bradberry, Greaves, 2008, pag 43-46).

2. Conștiința propriilor emoții

Conștientizarea de sine – recunoașterea unui sentiment "atunci când el apare" – este piatra de temelie a inteligenței emoționale.

Capacitatea omului de a-și supraveghea sentimentele de la un moment la altul, este de o importanță crucială pentru o pătrundere psihologică și o înțelegere de sine.

Incapacitatea de a observa adevăratele noastre sentimente, ne lasă pradă acestora.

Cei care au o certitudine mai mare asupra propriilor sentimente, sunt piloți mai buni ai existenței personale, având un simț mai sigur asupra felului în care reacționează în privința deciziilor personale – de la persoana cu care se căsătoresc până la slujba pe care și-o iau (Goleman, 2001, pag. 60-61).

Autocunoașterea include controlarea reacțiilor tipice față de anumite evenimente, provocări și chiar oameni.

Singurul mod de a-ți înțelege cu adevărat emoțiile, este că îți petreci destul de mult timp gândindu-te la ele, pentru a-ți da seama de unde vin și de ce sunt acolo. Emoțiile servesc întotdeauna unui scop. Deoarece sunt reacții la experiența ta de viață, întotdeauna vin de undeva. De multe ori, ele par să se ivească din senin și este important să înțelegi de ce circumstanțele actuale sunt destul de importante pentru a-ți provoca o anumită reacție. Oamenii care fac acest lucru pot ajunge deseori foarte repede la esența unui sentiment. Situațiile care creează emoții puternice, vor necesita întotdeauna mai multă gândire (Bradberry, Greaves, 2008, pag 43).

Primul pas spre dobândirea inteligenței emoționale este capacitatea de a identifica propriile stări și sentimente și de a înțelege modul în care acestea îi afectează pe ceilalți. Mulți oameni sunt orbi în ceea ce privește impactul pe care-l au asupra celorlalți. Ne place să ne privim slăbiciunile și punctele noastre forte dintr-un anumit punct de vedere – dar ceilalți au, de obicei, o altă părere despre noi. (R. Yeung, 2012, pag 10).

3. Controlul emoțiilor

Stăpânirea emoțiilor în așa fel încât să fie cele potrivite, reprezintă capacitatea de a construi conștientizarea de sine. Omul ar trebui să aibă capacitatea de a se calma, de a se scutura de anxietate, de depresie și de irascibilitate. Cei care nu reușesc să se stăpânească sunt confrunțați permanent cu dezamăgiri și disperări, în vreme ce aceia care excelează în această direcție, se pot reechilibra mult mai rapid în urma obstacolelor și a necazurilor din viață.

Scopul este echilibrul și nu o îndepărtare a emoțiilor: fiecare sentiment în parte are valoarea și semnificația lui. O viață lipsită de pasiune ar fi o plictiseală pe vastul tărâm al neutralității și o izolare față de bogăția vieții însăși.

Dar așa cum observa chiar Aristotel, de dorit sunt *emoțiile potrivite*, sentimentele proporționale cu întâmplările. Când emoțiile sunt prea tăcute, ele duc la plictis și la distanțare. Când emoțiile sunt scăpate de sub control și se ajunge la extreme sau sunt de prea lungă durată,

devin patologice, ca în cazul depresiei demobilizatoare, al neliniștii copleșitoare, al furiei turbate, al agitației nebune.

Stăpânirea emoțiilor tulburătoare este cheia împăcării cu viața emoțională; extremele – emoțiile prea intense sau de prea lungă durată – ne subminează echilibrul.

Momentele bune și cele proaste pot condimenta viața, *cu condiția să fie păstrat un anumit echilibru*. În calculul sufletesc omenesc există proporții de emoții pozitive și negative, care determină senzația de bine. Oamenii nu trebuie neapărat să evite sentimentele neplăcute ca să se simtă bine, ci doar să nu scape de sub control aceste sentimente furtunoase, care dizlocă orice bună dispoziție. Cei care au episoade de mânie cumplită sau de deprimare, se pot simți bine, totuși, dacă au momente de bucurie sau de fericire care să contrabalanseze pe cele dintâi.

Gestionarea emoțiilor este o slujbă non – stop: mare parte din ceea ce facem, în special în timpul liber, este o încercare de a ne gestiona dispoziția. Totul, de la cititul unui roman sau privitul la televizor până la alte activități și prietenii pe care ni-i alegem, poate deveni o modalitate de a ne face să ne simțim mai bine.

Arta de a ne calma este un talent fundamental al vieții; unii psihanaliști, cum ar fi John Bowlby și D.W. Winnicot, o consideră una dintre cele mai importante unelte psihice. În teorie, se susține că sunetele emoționale pe care le învață sugarii pentru a se calma, tratându-se pe ei înșiși așa cum îi tratează cei care au grijă de ei, îi fac mai puțin vulnerabili la șocurile creierului emoțional (Goleman, 2001, pag. 61, 77-78).

Mayer descoperă că oamenii au tendința de a aborda stiluri diferite de a-și stăpâni emoțiile:

- *Autoconștientizarea* – conștientizarea dispozițiilor în momentul în care ele apar, îi face pe oamenii care procedează astfel, să aibă o viziune sofisticată asupra vieții lor emoționale. Sunt persoane autonome și sigure pe limitele lor, au o sănătate psihologică bună și tendința de a avea o privire pozitivă asupra vieții. Când sunt proști dispuși, nu meditează la asta în toate felurile, iar proasta dispoziție nu devine o obsesie, fiind capabili să iasă mai ușor din această stare. Pe scurt, inteligența îi ajută să-și stăpânească emoțiile.
- *Închiderea în sine* – există oameni care adesea se simt cuprinși de emoțiile lor și nu se simt în stare să scape de ele, de parcă dispozițiile ar fi preluat controlul asupra lor. Ei sunt schimbători și nu foarte conștienți de propriile lor sentimente, drept pentru care se pierd ușor în ele, fără a le putea contempla în perspectivă. Ca urmare, nu se străduiesc prea tare să scape de aceste stări proaste, având impresia că nu dețin controlul asupra vieții lor emoționale. Adesea simt că sunt copleșiți și că au scăpat emoțiile de sub control.
- *Acceptarea* – deși aceste persoane știu exact ceea ce simt, au însă tendința să accepte cu ușurință dispozițiile prin care trec, fără a încerca să le schimbe. Există două ramuri ale tipologiei care acceptă: cei care, de obicei, sunt bine dispuși, deci nu sunt motivați să-și schimbe dispoziția în care se află, și cei care, în ciuda limpezimii stărilor lor, sunt înclinați spre stări proaste, pe care le acceptă într-o atitudine pasivă, nefăcând nimic ca să le schimbe, în ciuda disconfortului. Acest model este întâlnit mai ales la persoanele deprimare, care se resemnează în fața disperării (Goleman, 2001, pag. 67-68).

- *Autocontrolul* – este ceea ce se întâmplă când acționezi sau nu acționezi. Aceasta înseamnă să îți gestionezi reacțiile emoționale în funcții de situații și de oameni. Unele emoții creează o frică paralizantă, care îți întunecă gândirea atât de mult, încât cel mai bun curs de acțiune este de negăsit, presupunând că există ceva ce ar trebui să faci. În astfel de circumstanțe, autocontrolul este dezvăluit de capacitatea ta de a tolera o cercetare a propriilor emoții. Odacă ce înțelegi și devii confortabil cu cele mai multe dintre sentimentele tale, cel mai bun curs de acțiune va ieși singur la iveală (Bradberry, Greaves, 2008, pag 43-44).

Identificarea propriilor emoții și a modului în care acestea îi afectează pe ceilalți, reprezintă un început, însă al doilea pas constă în stabilirea unor țeluri și modificarea acestor emoții în avantajul dumneavoastră. Adesea, singura diferență dintre câștigători și perdanti este starea lor de spirit. Conștientizarea faptului că sunteți furios, obosit sau nefericit, nu vă este de prea mare ajutor. În schimb, capacitatea de a vă modifica starea de spirit și de a deveni calm și entuziast, reprezintă cu adevărat o abilitate valoroasă (R. Yeung, 2012, pag.10).

4. Motivarea personală

Punerea emoțiilor în serviciul unui scop este absolut esențial pentru a-i arăta atenția cuvenită, pentru motivarea de sine, pentru stăpânire și creativitate. *Autocontrolul emoțional – amânarea recompenselor și înăbușirea impulsurilor – stă la baza reușitelor de tot felul. Capacitatea de a fi "pe fază" duce la performanțe ieșite din comun în toate domeniile.* Cei care au această capacitate au tendința să fie mult mai productivi și mai eficienți în tot ceea ce întreprind.

Pe de altă parte, trebuie luat în considerare și *rolul motivării pozitive, îndreptarea sentimentelor spre entuziasm, zel și încredere, spre reușită.* Studiarea sportivilor olimpici, a muzicienilor de renume internațional și a marilor maeștri de șah, arată că aceștia au o trăsătură comună: *capacitatea de a se automotiva* pentru a urma un antrenament neîndurător și regulat. Iar pentru o creștere stabilă a gradului de măiestrie, necesară unui performer internațional, aceste antrenamente trebuie să înceapă încă din copilărie.

Ceea ce pare să-i despartă pe cei din vârf de ceilalți cu capacități egale este măsura în care, începând devreme în viață, au fost în stare să-și continue printr-o pregătire asiduă ani și ani de zile. Această perseverență depinde de anumite trăsături emoționale – *entuziasmul și perseverența în fața obstacolelor* fiind mai importante decât orice altceva.

Răspłata suplimentară care vine din motivație, pe lângă talentul înnăscut, poate fi văzută în remarcabilele performanțe ale studenților asiatici în școlile și profesiile din America. Sanford Dorenbusch, sociolog la Stanford, a studiat peste zece mii de liceeni și a constata că americanii de origine asiatică petrec cu 40% mai mult timp la pregătirea lecțiilor decât ceilalți elevi. În vreme ce, cei mai mulți părinți americani sunt dispuși să accepte că un copil poate avea și părți mai slabe, și să pună accentul pe părțile forte, pentru asiatici abordarea este următoarea: "dacă n-ai luat note bune, soluția este să înveți mai mult seara și, dacă tot nu reușești, să te trezești mai devreme dimineața ca să mai înveți puțin". Ei consideră că oricine se poate descurca bine la școală dacă

face efortul cuvenit. Pe scurt, *o cultură etică a muncii se face printr-o motivație mai puternică, prin zel și perseverență – un avantaj emoțional.*

În măsura în care emoțiile noastre merg în direcția sau sporesc capacitatea noastră de a gândi și de a planifica, de a urma un antrenament pentru un scop îndepărtat, pentru a rezolva problemele, ele determină limitele capacității noastre de a ne folosi abilitățile mintale înăscute și de a hotărî cum ne vom descurca în viață. Și în măsura în care suntem motivați, simțind un entuziasm sau o plăcere pentru ceea ce facem sau chiar și un grad optim de neliniște, vom fi propulsați spre reușită. În acest sens, inteligența emoțională este aptitudine majoră, capacitatea care afectează în mod profund toate celelalte capacități, fie facilitând, fie combinându-se cu ele (Goleman, 2001, pag 104-106).

Așadar, ceea ce remarcăm la o vârstă fragedă, se dezvoltă la scară mare la nivelul competențelor sociale și emoționale, de-a lungul vieții. Capacitatea de a impune amânarea unui impuls, stă la baza unei multitudini de eforturi, începând cu un regim de slăbit și până la luarea unei diplome ca medic. Unii copii, chiar și la patru ani, au reușit să stăpânească lucrurile esențiale: au fost capabili să deslușească anumite situații sociale cum ar amânarea beneficiului, să își distragă atenția ca să nu se concentreze asupra ispitei imediate și să fie suficient de perseverenți pentru atingerea unui scop – cele două prăjituri.

Walter Mischel descrie "direcționarea spre scop prin amânarea autoimpusă a răsplății", este esența autoreglării emoționale: capacitatea de a nega impulsul în avantajul scopului, indiferent că este vorba de punerea bazelor unei afaceri, de rezolvarea unei ecuații algebrice sau de câștigarea unei Cupe. Descoperirea sa reduce rolul inteligenței emoționale ca meta-capacitate, ce determină cât de bine sau cât de rău sunt oamenii în stare să-și utilizeze capacitățile mentale (Goleman, 2001, pag.107-109).

Optimismul – marele motivator – ca și speranța, înseamnă un orizont de așteptare conform căruia, în general, lucrurile se rezolvă până la urmă în viață, în ciuda obstacolelor și frustrărilor.

Din punctul de vedere al inteligenței emoționale, *optimismul este o atitudine care îi împiedică pe oameni să cadă în apatie, deznădejde sau deprimare într-un moment mai dur.* Împreună cu ruda sa apropiată, *speranța, optimismul aduce câștiguri* de-a lungul existenței, cu condiția să fie un *optimism realist*; un optimism prea naiv poate fi dezastruos.

Seligman definește optimismul în funcție de felul în care oamenii își explică reușitele și eșecurile. *Optimiștii* consideră că un eșec se datorează unei situații care poate fi schimbată, așa încât, data viitoare va reuși. *Pesimiștii* se învinovătesc pentru eșec, atribuindu-l unor trăsături ce nu pot fi schimbate și față de care se simt total neajutorați.

Ca și în cazul speranței, optimismul prezice rezultate la învățătură.

Optimismul și speranța, ca și neputința și disperarea, pot fi dobândite. Ceea ce susține ambele trăsături pozitive este viziunea a ceea ce psihologii numesc *eficacitate personală, convingerea că ești stăpân pe întâmplările vieții tale și că poți face față provocărilor cu care ești confruntat.* Dezvoltarea unei competențe de orice fel întărește această eficacitate personală, făcând ca persoana respectivă să fie mai dispusă sa-și asume riscuri și să urmărească provocări mai serioase. Depășirea acestor provocări sporește, în schimb, sentimentul de eficacitate personală. Această atitudine îi

ajută pe oameni să își folosească mai bine talentele pe care le au, sau să facă în așa fel încât să le dezvolte.

Albert Bandura, psiholog la Stanford, care a făcut mai multe cercetări în privința *eficacității personale*, o rezumă astfel: "Convingerile oamenilor despre capacitățile lor", au un efect profund asupra acestor capacități. Capacitatea nu este o proprietate fixă. Există enorm de multe variante în care această capacitate poate fi folosită. Cei care au această eficacitate personală se dau la o parte din calea eșecului; ei abordează lucrurile în așa fel încât să le poată stăpâni și fără să se îngrijoreze în privința diverselor dezastre posibile" (Goleman, 2001, pag. 114-117).

Bibliografie:

Roco, M. - „Creativitate și inteligență emoțională”, Editura POLIROM, Iași, 2001;
Păduraru C. C. , Petraru C., Gheorghiu G., - Suport pentru activități de dezvoltare socioemoțională, Un zâmbet pe chipul tău copile, Piatra Neamț, 2014;
Simister, C. J. – ”Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței și creativității copiilor”, Ed. POLIROM, Iași, 2011

Impactul învățării online asupra comportamentului elevilor

Popovici Ottilia

În condițiile pandemiei învățarea față în față nu a mai fost aplicabilă pentru elevii noștri, astfel cadrele didactice s-au orientat spre învățarea online care a jucat un rol important în învățământul românesc și nu numai. Este incontestabil faptul că educația online oferă numeroase avantaje. Cu toate acestea, există și multe efecte negative ale acesteia. Scopul cercetării noastre a fost evidențierea efectelor predării online asupra tuturor actorilor implicați: profesori, elevi, părinți, precum și impactul cursurilor online asupra trăirilor și nevoilor acestora. Datele au fost colectate prin următoarele instrumente: observația, interviul și focus-grupul. Această cercetare a luat în calcul variabilele socio-demografice, atitudinale și comportamentale.

Scopul general al cercetării a fost înțelegerea potențialului și a provocărilor aplicațiilor educaționale utilizate în predarea online.

Focus grup

Am ales această metodă de cercetare deoarece putem afla elemente care prin alte metode de cercetare au fost neexploatare, elemente de finețe ce pot aduce plus-valoare cercetării noastre și pentru a înțelege experiențele trăite de copii în cadrul învățării on-line.

Focus-grupul cercetării noastre se desfășoară în mediul on-line sub forma unei discuții cu un grup omogen de 7 elevi care au participat la activități on-line, impuse de situația actuală. Sub îndrumarea echipei de cercetare, se conturează discuția focalizată pe problematica predării on-line. Elevii sunt anunțați că pot interveni în discuție când doresc, pot exprima opinii contradictorii, cu argumente și exemple. Exprimarea opiniilor poate fi stimulată prin discuție, pentru a construi opinii clar formulate.

Astfel, focus-grupul este o metodă potrivită pentru obținerea unor informații detaliate cu scopul de a îmbunătăți procesul educativ din mediul on-line.

Supoziții

1. *Care sunt nevoile resimțite de elevi în perioada învățării on-line?*
2. *Care sunt strategiile elaborate de elevi când întâmpină dificultăți în predarea-învățarea on-line?*

Obiectivele focus-grupului:

- Colectarea unor date cu privire la experiențele, credințele și atitudinile elevilor legat de procesul de predare-învățare online.

- Evaluarea nevoilor cu privire la competențele digitale necesare pentru o mai bună desfășurare a activităților online.

Grupul țintă: grup omogen de 7 copii, cu vârsta de 10-11 ani, care au participat la activități de predare-învățare online.

I. Lista întrebărilor

Întrebare de deschidere

Bună ziua! Vă mulțumim că ați acceptat să participați la această discuție. Vrem să aflăm părerea voastră despre activitățile on-line, părere care este foarte importantă pentru noi. Știm că desfășurați astfel de activități și ne interesează cum v-ați descurcat și cum ați vrea să se desfășoare în continuare activitățile voastre on-line cu școala. Menționăm că nu există răspunsuri greșite sau corecte. Este important să răspundeți sinceri la întrebări, așa cum simțiți. Pentru început vă rog să vă prezentați, astfel, pentru început „Cum vă numiți și de cât timp învățați în mediul on-line?”.

Secvența 1:

Experiențele, nevoile și atitudinile elevilor legat de procesul de predare-învățare online

Întrebări introductive

La ce te-ai gândit când te-au anunțat părinții că veți ține ore online?

Amintiți-vă ce ați simțit fiecare în parte când ați intrat prima oară la un curs online?

Cum te-ai descurcat când ai întâmpinat dificultăți la conectare?

Cum te-ai simțit când ai văzut că nu te descurci singur/ te descurci?

Vă mulțumesc pentru sinceritatea cu care ați răspuns la întrebări. Am aflat cum v-ați simțit în această perioadă. În continuare vrem să aflăm părerea voastră despre dificultățile întâmpinate ca împreună să putem îmbunătăți activitățile noastre online.

Întrebări de tranziție

Cum ați descrie această experiență comparând cu orele de la clasă?

Secvența 2:

Evaluarea competențelor digitale necesare pentru o mai bună desfășurare a activităților online

Întrebări cheie

Ce anume din învățarea online v-a ajutat în mod deosebit?

Ce dificultăți ați întâmpinat în activități online și la cine ați apelat pentru ajutor?

Ce ați făcut pentru colegii care nu reușeau să participe la lecțiile online?

Întrebări de încheiere

Care este amintirea pe care nu o veți uita, din predarea online?

Înainte de încheiere dorește cineva să mai adauge ceva? Vă mulțumim pentru timpul acordat.

Implicații educaționale:

Perioada predării online a dus la utilizarea mai multor canale de comunicare, astfel elevii și-au creat propriul grup de whatsapp unde își împărtășeau informații legate de teme, trăiri, nevoi și temeri. Aceste conversații au dus la crearea unui sentiment de comunitate între elevii online în care s-au susținut și ajutat reciproc.

Din relatările elevilor legat de experiențele afective trăite reiese impactul negativ asupra stării lor emoționale. Acest lucru atrage atenția asupra importanței grupului de suport format din elevi, dar și implicarea cadrului didactic în observarea și susținerea emoțională a elevilor care prezintă stări emoționale negative.

Astfel, focus-grupul este o metodă potrivită pentru obținerea unor informații detaliate cu scopul de a îmbunătăți procesul educativ din mediul on-line.

Este evident că învățarea în societatea cunoașterii presupune un efort de înnoire a practicilor de predare prin integrarea noutăților aduse de noile tehnologii de informare și comunicare, acest efort presupunând curaj, creativitate și activism colaborativ din partea mai multor actori, atât „tradiționali” (profesor, didactician, manager școlar etc.), cât și „moderni” (informatician, inginer de sistem, web-designer etc.). Provocările prezente și de viitor vor fi aduse nu numai de dinamica inherentă conținuturilor cunoașterii, ci și a modalităților de disponibilizare a acestora care nu pot fi neglijate.

Analiza SWOT

Puncte tari	Puncte slabe
Costuri mici; Reducerea duratei cercetării; Respondenții sunt relaxați; Este un prilej de exprimare imediată a reacțiilor.	Observarea comportamentului non-verbalul este diminuată; Existența unor probleme tehnice ce țin de rețeaua de internet; Defectarea device-urilor;
Oportunități	Limite
Posibilitatea de a genera o cantitate mare de informații despre subiectul cercetării noastre; Oferă respondenților prilejul de a-și exprima în detaliu sentimente, opinii și atitudini; (Laura Burton, 2002) Oferă ocazia de a afla cu adevărat ce gândesc elevii despre predarea on-line; Aproprie participanții și dezvoltă plăcerea pentru discuție; Oferă moderatorului posibilitatea de a adresa întrebări de tipul „Ce ar fi dacă?” Pot genera idei care ajută la îmbunătățirea procesului instructiv educativ desfășurat în mediul on-line; Apartenența la grup amplifică competențele indivizilor fără a forța punctele individuale de vedere.	Numărul limitat de întrebări care pot fi adresate; Pot exista persoane care să le domine pe celelalte, afectând astfel echilibrul discuțiilor; Interacțiunea membrilor grupului; Comentarii/părerii particulare ce nu se pot extrapola majorității; Efectul pe care îl poate avea ordinea întrebărilor asupra reacțiilor participanților.

Bibliografie

- Iluț, P. (1997). *Abordarea calitativă a sociumanului: concepte și metode*. Iași: Polirom.
- McCracken, G. (1988). The Long Interview THE FOUR-STEP METHOD OF INQUIRY. *Aalto University*, 30-48.
- Patton, M. Q. (1980). *Qualitative Evaluation Methods*. London: Sage.
- W.Turner, D. (2010, mai 3). Proiectarea calitativă a interviului: Un ghid practic pentru investigatorii novici. *Raportul calitativ*, pp. 754-760.

EVALUAREA ÎNȚĂLĂ-NECESITATEA ȘI IMPORTANȚA EI ÎN ACTIVITATEA DIDACTICĂ

**profesor învățământ primar POTRA LIVIA
LICEUL TEHNOLOGIC VLĂDEASA HUEDIN**

Alături de predare și învățare, evaluarea reprezintă o funcție esențială și o componentă a procesului de învățământ. Cele trei forme de evaluare (inițială, formativă și sumativă) sunt în relație de complementaritate, determinată de funcțiile lor în demersul evaluativ.

Evaluarea inițială oferă elevului și profesorului o reprezentare a potențialului de învățare, dar și a eventualelor lacune ce trebuie completate și a unor aspecte ce necesită corectare sau îmbunătățire. Ea nu își propune aprecierea performanțelor globale ale elevilor sau ierarhizarea lor și astfel se recomandă raportarea la bareme de evaluare (apreciere).

Evaluarea inițială oferă elevului și profesorului o reprezentare a potențialului de învățare, dar și a eventualelor lacune ce trebuie completate și a unor aspecte ce necesită corectare sau îmbunătățire. Ea nu își propune aprecierea performanțelor globale ale elevilor sau ierarhizarea lor și astfel se recomandă raportarea la bareme de evaluare (apreciere).

Scopul evaluării inițiale este cu atât mai bine atins, cu cât reușim să-i determinăm pe elevi să fie receptivi și să înțeleagă importanța evaluării școlare, pentru ca ei să trateze cu seriozitate rezolvarea sarcinilor propuse, să le fie trezită motivația cunoașterii și dorința soluționării corecte a problemelor enunțate. Înțelegând-o ca un exercițiu util activității de învățare și nu ca o evaluare propriu-zisă care implică emoții, mai ales că rezultatele ei nu se consemnează în catalog, elevii se pot concentra liber și în mod expres asupra rezolvării itemilor propuși și astfel rezultatele ei pot reflecta obiectiv dacă elevii au pregătirea necesară crării premiselor favorabile unei noi învățări.

Referitor la importanța evaluării inițiale, Ausubel preciza "ceea ce influențează cel mai mult învățarea sunt cunoștințele pe care elevul le posedă la plecare. Asigurați-vă de ceea ce el știe și instruiți-l în consecință". Ea oferă profesorului și elevului posibilitatea de a avea o reprezentare cât mai exactă a situației existente și de a formula cerințele următoare. Pe baza informațiilor evaluării inițiale se planifică demersul pedagogic imediat următor și eventual a unor programe de recuperare. Pentru ca evaluarea inițială să fie urmată de rezultatele scontate, e nevoie să se țină seama de următoarele:

- tratarea diferențiată a elevilor;
- selecția riguroasă a conținutului învățării;
- utilizarea a acelor metode și procedee didactice care să antreneze cel mai mult capacitățile intelectuale, care asigură învățarea activă și formativă;
- îmbinarea eficientă și alternarea formelor de activitate la clasă (frontală, individuală și pe grupe).

Evaluarea predictivă poate fi considerată o strategie psihopedagogică distinctă, deoarece poate fi desfășurată nu numai la începutul anului școlar, ci și la mijlocul sau sfârșitul lui, atât înaintea unor teme, cât și în orice moment al ei. Pe de altă parte, această strategie nu se limitează la testarea cunoștințelor elevilor deoarece își propune, de cele mai multe ori, și evidențierea unor priceperi și aptitudini. Evaluarea inițială este utilă pentru refacerea sau remedierea unor stări de fapt, pentru aplicarea unui scurt program de recuperare sau de refacere a noțiunilor fundamentale ce vor fi implicate în susținerea învățării următoare, pentru a omogeniza, într-un fel, fondul de cunoștințe și abilități indispensabile unui nou proces.

Pentru a crește impactul pozitiv al evaluării inițiale, am evidențiat reușitele elevilor până în acel moment. Aceste reacții au contribuit la creșterea încrederii în forțele proprii și au catalizat energii noi în direcția realizării planului individualizat de învățare. Atenția va fi

concentrată întotdeauna pe aspecte care pot face obiectul schimbării, cu evitarea supraîncărcării elevilor cu excesiv de mult feedback transmis într-o singură sesiune. Se vor urmări căile de mers împreună înainte, prin împărtășirea ideilor și explorarea soluțiilor posibile și nu prin formularea excesivă de sugestii. Întotdeauna am ales cu mare atenție itemii care au alcătuit evaluarea inițială, ținând seama de prevederile curriculumului pentru învățământul primar și pentru ca aceasta să reflecte cât mai obiectiv nivelul de pregătire al elevilor, pe care să se pleze cât mai bine pregătirea următoare.

Evaluarea în general, deci și cea inițială, are rolul de a regla permanent și a forma în spiritul unor decizii realiste atât cu privire la curriculum cât și la resursele umane implicate. Importanța ei este cu atât mai mare, cu cât este cunoscut faptul că ”este mai ușor să previi decât să vindecî”. Astfel și în cadrul procesului de evaluare prevenirea și controlul sau monitorizarea permanentă a nivelului de reușită a elevilor pot contribui la intervenții și decizii pertinente și prompte din partea cadrului didactic. O evaluare inițială, urmată de o evaluare continuă constituie un autentic instrument de lucru al dascălului, cu ajutorul căruia se perfecționează activitatea pusă în beneficiul școlarului.

Evaluarea inițială (predictivă) se realizează la începutul unui program de instruire, pentru a determina nivelul de pregătire al copiilor și apreciază gradul în care aceștia vor putea asimila noua unitate didactică sau vor putea aborda un nou program de instruire superior celui anterior. Ea se adresează cu precădere învățătorului/dascălului, care are posibilitatea să constate situația de plecare, pe baza căreia se vor putea „clădi” viitoarele noțiuni-descoperirea concepțiilor, aprecierea calității operațiilor gândirii, abilităților, intereselor, etc. Procesul evaluativ își îndeplinește pe deplin funcția majoră numai atunci când, atât dascălul cât și școlarii reușesc să colaboreze nu pentru că trebuie, ci pentru că își doresc acest lucru, fiecare îmbunătățindu-și comportamentul în funcție de reacțiile celuilalt.

Evaluarea constituie în tot acest proces un element central, care are rolul de a regla permanent și a forma în spiritul unor decizii realiste atât cu privire la curriculum cât și cu privire la resursele umane implicate. Importanța acesteia este cu atât mai mare, cu cât este cunoscut faptul că „este mai ușor să previi decât să vindecî”. Astfel, și în cadrul procesului de evaluare prevenirea prin controlul sau monitorizarea permanentă a nivelului de reușită a elevului pot contribui la intervenții și decizii pertinente și prompte din partea învățătorului.

BIBLIOGRAFIE:

Radu, I. T., Teorie și practică în evaluarea eficienței învățământului, Editura Didactică și Pedagogică București, 1981.

Radu, I. T., Evaluarea în procesul didactic, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000.

Stoica, A., Evaluarea în învățământul primar. Descriptori de performanță, Editura Humanitas Educațional, București, 1998.

Inteligența emoțională și atmosfera din clasă

„Sala de clasă reprezintă un microcosmos social complex, un spațiu dinamic în care interacțiunile dintre elevi și între elevi și cadrul didactic modelează nu doar achiziția de cunoștințe academice, ci și dezvoltarea competențelor sociale și emoționale” (Valentina Tiba)

Elementele esențiale care compun inteligența emoțională sunt înțelegerea mai bună a propriilor emoții, gestionarea eficientă a emoțiilor, înțelegerea celor din jur. O inteligență emoțională crescută conduce la performanțe crescute, la motivația învățării mai îmbunătățită, creșterea încrederii în sine, un confort sporit la școală și în comunitate. Având în vedere că cea mai mare parte din abilitățile individului care conduc spre performanță sunt competențele emoționale, putem afirma că inteligența emoțională este cea mai importantă în evoluția ființei umane.

„Competențele emoționale sunt ingredientele necesare pentru o proiectare corectă a demersului educațional, pentru o predare de calitate, pentru optimizarea comunicării didactice, a relațiilor educaționale, pentru construirea unui climat educațional armonios. Profesorul bun nu mai poate fi considerat astăzi doar acela care posedă solide cunoștințe de specialitate. Dacă ne dorim o educație de calitate trebuie să ne asumăm, ca obiectiv principal, formarea unor educatori competenți, pregătiți să exercite în spațiul clasei multiple roluri și reprezentând, în mod autentic, modele absolute pentru elevii lor”. (Corina Revnic) Profesorul cu inteligență emoțională dezvoltată trebuie să interacționeze optim cu elevii, să soluționeze adecvat stările tensionale sau conflictuale din spațiul clasei, să-și gestioneze adecvat propriile emoții, fiind conștient permanent că reacțiile, comportamentul, atitudinea lui au un impact major asupra elevilor.

Emoția este o dimensiune intrinsecă a actului educațional. „Repertoriile celor doi actanți educaționali –educatorul și educabilul-sunt compuse nu numai din cunoștințe, deprinderi, priceperi, aptitudini etc., ci și din trăiri afective, trăiri care colorează puternic fiecare secvență a unui demers didactic. E moțiile influențează comportamentele noastre, atitudinile pe care le dezvoltăm, modul în care gândim, deciziile și toate demersurile noastre”. (Corina Revnic) Feldman aprecia că acestea oferă informații pentru toate acțiunile, toate visele și preocupările noastre, fiind parte integrantă din cine și ce suntem.

Având în vedere că problemele cu care se confruntă societatea dar și indivizii sunt guvernate de un control scăzut al emoțiilor, problema dezvoltării competențelor emoționale și a inteligenței emoționale a devenit una de mare interes.

Cel care a utilizat pentru prima dată conceptul de „inteligență emoțională” a fost Wayne Leon Payne, conferindu-i sensul de „abilitate care implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință”. Profesorii care au un nivel crescut al inteligenței emoționale își exploatează maximal nu numai resursele cognitive, ci și pe cele afective. Aceștia nu își pot neglija dimensiunea emoțională a demersului didactic și nu numai, lecțiile fiind generatoare de trăiri afective puternice , pozitive . „Totul, de la obiective, conținuturi, până la sarcini concrete de învățare , este prezentat elevilor de așa manieră, încât nimic nu pare o corvoadă, ci, din potrivă, acestea sunt lucruri plăcute, agreabile”. (Corina Revnic)

Managementul eficient al comportamentului în clasă este un ansamblu complex de strategii proactive și reactive, bazate pe înțelegerea profundă a dezvoltării copiilor și a dinamicii de grup, scopul final fiind cultivarea unui climat educațional pozitiv, bazat pe respect, siguranță, angajament.

B.F.Skinner arată rolul consecințelor în modelarea comportamentelor copiilor. Astfel, pentru comportamente dezirabile, utilizarea întăririlor pozitive, poate crește frecvența acestora. Teoria învățării sociale a lui Albert Bandura evidențiază importanța modelării. Prin propriul comportament cald, calm, respectuos și consecvent, profesorul devine un model pentru elevi, contribuind astfel la instaurarea unui climat emoțional prielnic, pozitiv, optim oportunităților de învățare pentru toți elevii.

Climatul educațional poate influența pozitiv sau negativ starea emoțională a elevilor, motivația de a învăța, performanța și atitudinea în general față de școală. Climatul educațional la clasă reprezintă starea emoțională, dispoziția, atitudinea, tonul și starea de spirit pe care le au elevii la școală. Climatul pozitiv presupune un mediu al siguranței resimțite de copii, în care se simt ascultați, respectați și bineveniți, unde simt sprijin moral dar și educațional. Climatul educațional al clasei rezultă din relațiile dintre elevi, dintre elevi și profesori și indirect, dintre profesori și părinți. Un climat educațional negativ este unul ostil conceptului de educație, înseamnă un mediu încărcat de neînțelegeri, ostilitate, un mediu dezorganizat și lipsit de control.

Acțiunile și atitudinile cadrelor didactice dau tonul modului în care devine mediul educațional prielnic sau nu. Punând accent pe relațiile pozitive dintre elevi, dintre elevi și cadrele didactice, profesorul arată intoleranță față de actele verbale violente, față de orice violență fizică între copii, fiind primul pas spre impunerea unei atmosfere propice actului educativ. Copiii trebuie să învețe cum să relaționeze, cum să se apropie unii de ceilalți folosind formule de politețe,

comportamente pozitive, iar respectarea regulilor prestabilite trebuie să stea la baza acestor acțiuni pozitive.

„Din punct de vedere pedagogic, climatul organizațional reprezintă ambianța educațională, care se produce în urma relaționării valorilor obiective cu cele subiective într-un câmp psihosocial, sau context situațional, ce înconjoară instruirea, activitatea specifică dintr-o organizație școlară. Acesta sunt particularitățile mediului școlar și a sistemului social, care vin să promoveze, dimensionate cultural, normele, deciziile și interacțiunile dintre cei trei piloni principali ai educației (școala, familia, comunitatea) (Barbu, 2009)

Deoarece „climatul școlii poate constitui un puternic factor de mobilizare a întregului personal sau un factor demobilizator” (Diaconu, 2004), este considerat motorul unei organizații școlare ce poate fi performantă, în care conjunctura îi ajută pe membri să-și activeze capacitățile de care dispun. Climatul din clasă, ca stare psihosocială, este generat de relațiile care se creează între variabilele obiective (spațiul și timpul școlar, calitatea resurselor pedagogice) și variabilele subiective (comportamentul managerilor, profesorilor și elevilor, stilurile pedagogice, alegerea strategiilor didactice)

Din combinarea variabilelor leadership, motivație, comunicare, decizie, control, precizarea scopurilor, Emil Păun (1999), preluând ideea autorilor R. Lickert și J.G. Lickert (1976), descrie patru tipuri posibile de climat organizațional:

1. Climat autocratic-explorator, are la bază neîncrederea managerului în deciziile luate de cadrele didactice, recurgând la constrângeri, amenințări și sancțiuni
2. Climat autocratic-binevoitor, când managerul are o atitudine relativ favorabilă față de cadrele didactice, consultându-le formal părerea în luarea deciziilor minore
3. Climatul democratic-consultativ, managerul are încredere în cadrele didactice care sunt consultate permanent, însă deciziile sunt luate în Consiliul de Administrație
4. Climatul democratic-participativ, presupune existența unui sentiment de încredere a managerului în cadrele didactice, are un grad ridicat de descentralizare în luarea deciziilor (Păun. 1999).

G.Leroy apreciază că mediul în care se dezvoltă copilul determină evoluția acestuia, iar comportamentul său depinde, în mare măsură de natura relațiilor cu partenerii. După cum afirmă I.Jude, în instituția școlară climatul reprezintă o stare emoțională, cauzată de anumite percepții și atitudini colective: „Climatul exprimă stări subiective, îndeosebi de ordin afectiv și moral, iar sub raport psihosocial, este o stare psihosocială, un

fenomen de grup, o stare de contagiune, care se obiectivează în ceea ce este îndeosebi cunoscut sub denumirea de ambianță”.

Acolo unde relațiile profesor-elev sunt benefice, bazate pe comunicare, respect, valorizare, elevii au o atitudine favorabilă școlii, crescând în același timp și gradul de satisfacție față de școală.

„Sincronizarea între profesori și elevi indică cât de mare este raportul emoțional dintre ei; studiile făcute la nivelul clasei au arătat că pe măsură ce coordonarea de mișcări între profesor și elev este mai apropiată, ei se simt mai prietenoși, fericiți, entuziasmați, mai interesați și mai disponibili pentru o relație interumană”.(Goleman)

Din nefericire, nu întotdeauna se stabilește o coordonare între profesor și elev. Uneori spațiul clasei se transformă într-un mod negativ, devenind chiar un spectacol al agresiunilor verbale, în care actori sunt atât elevii cât și profesorii. Într-o astfel de situație, competențele emoționale ale dascălului pot deveni un instrument util.

Inteligența emoțională, capacitatea de a regla și controla propriile emoții, de a oferi feedback și de a fi receptiv la feedback, capacitatea de a construi relații investind sentimente, toate reprezintă modalități de eficientizare a actului educațional, accentuând dimensiunea emoțională a acestuia.

Bibliografie:

- 1.Goleman, D, Inteligența emoțională. București: Editura și inteligență, Curtea Veche, 2007
- 2.Goleman, D, Ce înseamnă să fii un lider bun:De ce este importantă inteligența emoțională, Cărturești, 2022
3. Roco, M., Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Editura Polirom, 2004
4. Revnic, C.,Inteligența emoțională-factor condițional al unei educații de calitate, revista Iteach, 2018

prof. Prața Simona
Liceul „Mathias Hammer” Anina
Caraș-Severin

PROMOVAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE CA FUNDAMENT PENTRU O EDUCAȚIE ECHILIBRATĂ ȘI EFICIENTĂ, ADAPTATĂ NEVOILOR SOCIETĂȚII CONTEMPORANE

ȘCOALA GIMNAZIALĂ „MATEI BASARAB, PITEȘTI
PROF. ÎNV. PREDĂ TUDORIȚA

Într-o lume în continuă schimbare, în care provocările sociale, economice și tehnologice evoluează rapid, sistemele educaționale trebuie să se adapteze pentru a răspunde eficient nevoilor actuale. Una dintre componentele esențiale pentru conturarea unei educații echilibrate și eficiente este **dezvoltarea și promovarea inteligenței emoționale**, atât în rândul elevilor, cât și al cadrelor didactice.

Ce înseamnă inteligența emoțională?

Inteligența emoțională (IE) se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și exprima în mod adecvat propriile emoții, precum și de a percepe și influența emoțiile celorlalți.

Potrivit specialiștilor, competențele de inteligență emoțională includ:

- Conștientizarea de sine (recunoașterea propriilor emoții);
- Autoreglarea (gestionarea emoțiilor și a comportamentului);
- Empatia (înțelegerea emoțiilor celorlalți);
- Abilitățile sociale (comunicarea eficientă și relaționarea pozitivă);
- Motivarea internă (capacitatea de automotivare și perseverență).

De ce este esențială inteligența emoțională în educația contemporană?

În societatea actuală, marcată de stres, incertitudini și interacțiuni tot mai complexe, acumularea cunoștințelor teoretice nu mai este suficientă. Pentru a forma indivizi echilibrați, capabili să se adapteze și să colaboreze, școala trebuie să pună accent pe dezvoltarea dimensiunii emoționale.

Beneficiile promovării inteligenței emoționale în educație sunt multiple:

- Crește motivația și implicarea elevilor în procesul de învățare;
- Îmbunătățește relațiile interpersonale și climatul școlar;
- Reduce comportamentele agresive, bullying-ul și excluderea socială;
- Sprijină gestionarea stresului, a anxietății și a frustrărilor;
- Contribuie la formarea unor viitori adulți responsabili, empatici și echilibrați.

Adaptarea educației la nevoile societății prin inteligență emoțională

Societatea contemporană cere indivizi capabili să comunice eficient, să colaboreze în echipă, să găsească soluții creative și să gestioneze conflictele. În acest context, **educația nu trebuie să rămână rigidă și centrată exclusiv pe aspectele cognitive**, ci să integreze programe și activități care dezvoltă competențele emoționale:

- Introducerea în curriculum a orelor de educație socio-emoțională;
- Formarea cadrelor didactice în domeniul inteligenței emoționale și al relaționării empatic;
- Crearea unui mediu educațional sigur, bazat pe respect, încredere și sprijin reciproc;
- Stimularea reflecției personale și a dialogului deschis despre emoții, valori și relații;
- Promovarea cooperării în locul competiției excesive.

Concluzie

Inteligența emoțională nu mai poate fi tratată ca un element secundar în educație, ci trebuie să devină un pilon central în formarea tinerilor. Doar printr-o abordare holistică, care îmbină dezvoltarea cognitivă cu cea emoțională, putem construi o societate mai echilibrată, mai empatică și mai pregătită pentru provocările prezentului și ale viitorului.

Promovarea inteligenței emoționale reprezintă, așadar, **cheia unei educații echilibrate și eficiente**, capabile să răspundă nevoilor reale ale societății contemporane și să contribuie la construirea unei lumi mai armonioase și mai umane.

Educația fizică și sportul în școli – ce am construit și ce mai putem dezvolta

Într-o lume tot mai digitalizată, unde copiii și adolescenții petrec ore în fața ecranelor și din ce în ce mai puțin timp în aer liber, educația fizică și sportul școlar trebuie privite nu doar ca activități complementare, ci ca o parte esențială din formarea unei generații sănătoase, responsabile și echilibrate.

Educația fizică – mult mai mult decât o oră de mișcare

Educația fizică în școli este deseori redusă, din păcate, la o oră „de mișcare” sau la o simplă ieșire din rutina învățării academice. Adevărul este însă că ea are un rol formativ profund. Prin activitățile motrice, jocurile sportive și exercițiile specifice, elevii învață:

- să-și cunoască propriul corp;
- să lucreze în echipă;
- să-și gestioneze efortul și emoțiile;
- să respecte reguli și adversari;
- să își dezvolte voința și spiritul de competiție într-un cadru sănătos.

În același timp, activitatea fizică regulată contribuie la o dezvoltare armonioasă a organismului, la prevenirea tulburărilor de postură, a obezității infantile și a dezechilibrelor emoționale. Este bine documentat faptul că mișcarea ajută la oxigenarea creierului, îmbunătățind capacitatea de concentrare și susținând performanțele școlare în general.

Ce s-a realizat până acum?

De-a lungul anilor, în România s-au făcut eforturi considerabile pentru dezvoltarea bazei materiale și pentru integrarea sportului școlar în viața elevilor. În unele județe s-au construit săli moderne de sport, au fost introduse programe extracurriculare sportive, iar profesorii de educație fizică sunt tot mai des implicați în proiecte educaționale și competiții.

Concursurile organizate sub egida Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar sau a altor competiții interșcolare au dat un impuls bun copiilor talentați și profesorilor pasionați. În multe școli s-au creat cluburi sportive, iar participarea la competiții a devenit o mândrie pentru elevi și pentru comunitate.

Ce mai putem dezvolta?

Chiar dacă am făcut pași importanți, mai sunt multe direcții în care putem și trebuie să dezvoltăm educația fizică în școli:

1. Modernizarea infrastructurii

Există încă numeroase școli, mai ales în mediul rural, care nu dispun de săli de sport, terenuri sau dotări minime (mingi, vestiare, echipamente). Statul, în parteneriat cu administrațiile locale, poate accelera investițiile în infrastructura sportivă școlară.

2. Diversificarea conținutului orelor

Ora de sport nu ar trebui să se limiteze la aceleași jocuri repetitive. Profesorii pot integra elemente moderne precum:

- jocuri interactive;
- exerciții de fitness adaptate;
- yoga pentru copii;
- drumeții și orientare turistică;
- dans sportiv;
- educație pentru sănătate (nutriție, igienă, prevenție).

3. Promovarea sportului ca stil de viață

Mai mult decât o oră săptămânală, sportul trebuie prezentat elevilor ca parte din viața de zi cu zi. Proiecte precum „Școala altfel” sau activitățile extrașcolare pot fi folosite pentru a promova mișcarea zilnică, jocul în aer liber, participarea la maratoane, evenimente sportive locale etc.

4. Pregătirea continuă a cadrelor didactice

Profesorii de educație fizică ar trebui să aibă acces constant la formări și cursuri moderne, care să îi ajute să adapteze ora de sport la nevoile generațiilor actuale.

5. Implicarea părinților

Mulți părinți cer scutiri medicale fără motive reale sau nu încurajează participarea copiilor la orele de sport. Prin informare și colaborare cu școala, părinții pot deveni aliați în formarea unor obiceiuri sănătoase pentru copiii lor.

Concluzie: Educația fizică – investiție în viitor

Educația fizică nu este un moft și nici o disciplină de plan secund. Este o investiție în sănătatea fizică, psihică și socială a viitorului adult. Prin sport, copiii învață să lupte, să colaboreze, să respecte și să se autodepășească. Prin mișcare, ei se eliberează de stres, își dezvoltă stima de sine și dobândesc încredere.

Așadar, da, mai putem și trebuie să dezvoltăm educația fizică. Cu infrastructură adecvată, cadre didactice motivate, sprijin comunitar și politici coerente, putem transforma ora de sport într-un motor de dezvoltare durabilă pentru elevii României.

Autor: Prof. Prisăcariu Ildico Cristina

Promovarea inteligenței emoționale în ora de educație fizică: o cale spre o educație echilibrată și eficientă

Într-o lume în continuă schimbare, în care provocările emoționale ale elevilor sunt tot mai complexe, educația fizică își poate extinde rolul dincolo de dezvoltarea fizică, contribuind esențial la formarea inteligenței emoționale. Promovarea acestei forme de inteligență în cadrul orelor de sport aduce beneficii importante pentru o educație echilibrată și eficientă.

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a relaționa armonios cu ceilalți. În sala de sport, elevii se confruntă frecvent cu situații în care sunt expuși la competiție, eșec, cooperare sau presiunea grupului. Aceste contexte pot deveni adevărate oportunități de învățare emoțională, dacă sunt gestionate conștient de către cadrul didactic.

Prin activități de echipă, jocuri cu roluri sau momente de reflecție asupra comportamentului și reacțiilor proprii, profesorii de educație fizică pot încuraja empatia, respectul reciproc și autocontrolul. De exemplu, în loc să pună accent exclusiv pe câștig, profesorul poate valoriza efortul, fair-play-ul și sprijinul oferit colegilor. Astfel, competiția devine un instrument de creștere personală, nu de excludere sau stigmatizare.

Un alt aspect important este dezvoltarea încrederii în sine și a rezilienței. Înfrângerile din cadrul jocurilor sportive oferă un cadru natural în care elevii pot învăța cum să gestioneze dezamăgirea, să își regândească strategiile și să își mențină motivația. În acest sens, rolul profesorului nu este doar de a arbitra, ci și de a ghida emoțional, oferind feedback constructiv și încurajări adaptate fiecărui elev.

Mai mult, promovarea inteligenței emoționale contribuie la prevenirea comportamentelor agresive și a excluziunii sociale în rândul elevilor. O clasă în care copiii învață să își exprime emoțiile într-un mod sănătos și să se susțină reciproc este o clasă în care învățarea, indiferent de domeniu, se desfășoară într-un climat pozitiv și motivant.

În concluzie, educația fizică poate și trebuie să fie un spațiu privilegiat pentru formarea inteligenței emoționale. Printr-o abordare centrată pe valori, comunicare și relaționare, ora de sport devine un instrument complex în dezvoltarea armonioasă a elevilor, pregătindu-i nu doar pentru performanță fizică, ci și pentru viață.

Autor.Prof.Prisacariu Ildiko Cristina

Rolul educației în societatea contemporană

Prin educație, se înțelege procesul prin care se formează, se dezvoltă și se maturizează laturile fundamentale ale ființei umane: fizicul, psihicul, moralul, cognitivul, afectivul, esteticul, volitivul.

Prin educație, omul, din simplă ființă umană, trebuie să devină o ființă conștientă de sine și de ceilalți, care să se ghideze în viață după valorile superioare: ale adevărului (cognitive), ale eticii (morale), ale frumosului (estetice), ale credinței. Fără educație, individul uman va acționa ca o simplă ființă biologică, după instincte, care, în cele mai multe împrejurări, sunt fie agresive, fie de apărare. Omul nu se poate forma decât prin educație și autoeducație: în familie, în școală și în societate, toate contribuind la o educație permanentă și multilaterală. La formarea și dezvoltarea armonioasă a individului uman pentru a deveni o personalitate a societății contribuie și alți doi factori: ereditatea și mediul social. Fără unul dintre acești trei factori (ereditate, mediu și educație), individul uman nu poate deveni persoană și, în perspectivă, personalitate. Personalitatea este subiectul uman în trei înfățișări: subiect pragmatic - om al acțiunii (homo faber), cel ce transformă lumea și tinde să o stăpânească; subiect epistemic - om al cunoașterii (homo sapiens), cel ce ajunge la conștiința de sine și de lume, omul care se folosește de cunoștințele asimilate și participă la procesul gigantic și nelimitat de cunoaștere, proces înfăptuit de omenire; subiect axiologic - purtător și generator al valorilor (homo valens), acea persoană care a intrat sub imperiul culturii și se ghidează în societate după valorile credinței, ale adevărului, frumosului și binelui, conferind astfel un sens superior propriei sale vieți.

Dacă omul ca subiect pragmatic și ca subiect epistemic a ajuns să cunoască universul și să stăpânească, în parte, lumea, ca subiect axiologic, după care să se călăuzească în viață, a rămas subdezvoltat: egoist, individualist, mincinos, șantajist etc.

Pentru formarea individului uman ca factor activ în societate, un rol fundamental îl are munca. Marele iluminist francez - Voltaire spunea că: „munca alungă din preajma noastră trei rele: sărăcia, viciul și plictiseala”. Este atâta adevăr în această cugetare, încât ar trebui ca orice om - copil, adolescent, tânăr, adult, vârstnic - să o ia drept călăuză în viață, iar familia, școala și societatea, în frunte cu autoritățile statului să îi acorde rolul fundamental în educarea, autoeducarea și reeducarea omului de orice vârstă. Prin muncă omul devine mai bun și mai înțelegător cu semenii, mai cinstit, înlătură sărăcia și viciile. Factorii de conducere a unei societăți, de la orice nivel, trebuie să înlăture cauzele viciilor sociale, iar fundamentală între aceste cauze este lipsa muncii.

CONTABILITATEA INSTITUȚIILOR PUBLICE DE LA CLASIC LA DIGITAL

Autor: Contabil șef Ec. Prisacaru Eusebiu Florentin
Colegiul Economic "Octav Onicescu" Botoșani

Rezumat

Articolul analizează evoluția contabilității instituțiilor publice din România din perspectiva tranziției de la sistemele tradiționale de evidență contabilă la cele digitalizate, cu accent pe transformările legislative, organizatorice și tehnologice. Sunt evidențiate platformele informatice majore implementate la nivel național (FOREXEBUG, e-Factura, SICAP, SAGA PS) și impactul lor asupra activității personalului financiar-contabil. Articolul include o analiză tehnică a funcționalității acestor sisteme, provocările de interoperabilitate, indicatori de performanță contabilă, precum și propuneri de perfecționare a infrastructurii digitale bugetare.

1. Introducere

Contabilitatea publică este un element esențial al managementului financiar al instituțiilor bugetare, contribuind la utilizarea eficientă și transparentă a fondurilor publice. Tranziția de la instrumentele clasice (registre, evidențe manuale, aplicații locale) către sisteme digitale integrate marchează o etapă critică în modernizarea administrației publice.

2. Sistemele informatice specifice contabilității publice

2.1. FOREXEBUG

(Formularul Electronic de Execuție Bugetară) este o platformă electronică națională dezvoltată și gestionată de Ministerul Finanțelor, destinată colectării, validării și consolidării datelor privind execuția bugetară a tuturor instituțiilor publice. Sistemul este utilizat pentru raportarea lunară, trimestrială și anuală a execuțiilor bugetare, inclusiv a angajamentelor, creditelor de angajament și bugetare, a plăților efectuate și a soldurilor disponibile.

Platforma funcționează modular și permite generarea de rapoarte automatizate, validarea încrucișată a datelor și transmiterea acestora către autoritățile centrale. Datele sunt agregate și utilizate pentru fundamentarea politicilor bugetare naționale și pentru raportările către instituții europene și internaționale.

Funcționalități principale:

- înregistrarea și raportarea execuției bugetare;
- gestiunea angajamentelor și a obligațiilor de plată;
- integrarea cu aplicațiile de Trezorerie;
- controlul formal al încadrării în buget.

Limitări: interfață rudimentară, lipsa unei API (Application Programming Interface – interfață de programare a aplicațiilor) care să permită integrarea

automată cu alte softuri contabile; lipsa notificărilor automate privind erori de raportare; timp de răspuns ridicat în perioadele de vârf.

2.2. e-Factura

Sistemul național e-Factura este o platformă electronică gestionată de ANAF care permite transmiterea, recepționarea, validarea și arhivarea electronică a facturilor emise către instituțiile publice. Introducerea sa a fost reglementată prin OUG nr. 120/2021 și a devenit obligatorie pentru toate entitățile publice începând cu anul 2022.

Scopul principal al e-Factura este de a asigura transparența tranzacțiilor cu bani publici, de a preveni fraudă fiscală și de a automatiza procesul de înregistrare contabilă a documentelor justificative. Sistemul funcționează în timp real, iar toate facturile emise sunt automat stocate într-un registru digital controlat de autoritățile fiscale.

Funcționalități:

- recepționarea și înregistrarea automată a facturilor în format XML;
- validarea automată a structurii și conținutului facturii;
- transmiterea notificărilor privind statusul procesării;
- arhivarea digitală a documentelor cu valoare juridică.

Limitări:

- dificultăți de integrare cu unele softuri contabile locale (ex. SAGA, WinMentor);
- necesitatea de adaptare a fluxurilor interne de lucru;
- lipsa unui modul de reconciliere automată între facturile recepționate și comenzile inițiale;
- perioade de nefuncționare temporară în momente de vârf (sfârșit de lună/trimestru).

2.3. SICAP (SEAP - Sistemul Electronic de Achiziții Publice), cunoscut și ca SEAP, este platforma oficială națională prin care instituțiile publice își derulează procedurile de achiziții. Deși nu este un sistem contabil în sine, are o legătură directă cu procesele financiare prin funcția sa de înregistrare, publicare și atribuire a contractelor de achiziții publice.

Utilizarea SICAP este obligatorie pentru toate instituțiile publice și constituie un mecanism esențial de transparență și control al utilizării fondurilor publice. Prin intermediul său, autoritățile pot lansa licitații, încărca documentații, primi oferte și semna contracte. De asemenea, sistemul este integrat cu ROF (Registrul Operatorilor Economici), ceea ce permite validarea automată a participanților la proceduri.

Relevanță contabilă:

- contribuie la fundamentarea angajamentelor bugetare și la justificarea plăților;
- generează documente justificative necesare în contabilitatea instituției;
- permite urmărirea traseului complet al cheltuielilor contractuale.

Limitări:

- lipsa unei interfețe standardizate (API) pentru integrare directă cu softurile de contabilitate;
- necesitatea operării manuale în paralel în sistemul contabil intern;
- variații de funcționalitate și interfață în funcție de actualizări care pot produce confuzii în rândul utilizatorilor.

3. Analiză: indicatori și dificultăți identificate

Analiza implementării digitalizării în contabilitatea publică scoate la iveală o serie de indicatori cantitativi și probleme structurale frecvente:

- Timp mediu de transmitere a execuțiilor bugetare: între 3-5 zile lucrătoare/lună, în funcție de complexitatea structurii bugetare și gradul de dotare tehnică;

- Rate de eroare la validarea e-Facturilor: 6-10% conform datelor furnizate de Ministerul Finanțelor în anul 2023, principalele cauze fiind erori de codificare, lipsa unor câmpuri obligatorii și neconcordanțe între datele contractuale și cele facturate;

- Costuri de instruire pentru personal: media națională estimată este de aproximativ 1500 lei/funcționar anual, incluzând cursuri de formare, asistență tehnică și materiale suport;

- Număr mediu de aplicații utilizate simultan într-o instituție publică: între 3 și 4 softuri distincte (ex: FOREXEBUG, SAGA, SICAP, aplicații interne), fără integrare directă între ele, ceea ce determină întârzieri și creșterea riscului de eroare;

- Probleme frecvente raportate de utilizatori: dificultăți de logare și acces în perioade aglomerate, lipsa suportului tehnic localizat (în special în UAT-uri mici), versiuni neactualizate ale softurilor și absența unei strategii coerente de formare profesională continuă în domeniul digitalizării.

4. Propuneri de optimizare

Pentru a depăși dificultățile semnalate și a asigura o tranziție completă către o contabilitate publică modernă și eficientă, se impun următoarele măsuri structurale și operaționale:

- Dezvoltarea unui sistem unic integrat (ERP public – Enterprise Resource Planning), care să reunească într-o platformă centralizată toate funcțiile

financiare, contabile, de achiziții, salarizare și raportare, eliminând astfel fragmentarea actuală a sistemelor informatice. Acest sistem ar trebui să fie scalabil, securizat și adaptabil atât instituțiilor mari cât și celor mici;

- Introducerea de API-uri oficiale și documentate pentru conectarea aplicațiilor contabile locale la platformele naționale precum FOREXEBUG, e-Factura și SICAP. Aceasta ar permite schimbul automat de date între sisteme și ar reduce volumul de muncă și riscul de erori manuale;

- Implementarea unui program național de formare profesională continuă în digitalizare financiară, destinat personalului contabil din sectorul public. Acest program ar trebui să includă module practice privind utilizarea aplicațiilor, înțelegerea fluxurilor informatizate și adaptarea la noi reglementări tehnologice;

- Stabilirea unor indicatori de performanță contabili standardizați la nivel național, precum: timpul de transmitere al execuției bugetare (TIC), rata de eroare în procesarea e-Facturilor, timpii de încărcare în sistemele digitale și nivelul de integrare între aplicații;

- Crearea unei structuri tehnice de suport regional, sub coordonarea Ministerului Finanțelor, care să asiste instituțiile în implementarea și utilizarea eficientă a soluțiilor digitale;

- Stimularea parteneriatelor public-private pentru dezvoltarea de soluții IT inovatoare dedicate sectorului bugetar, cu respectarea standardelor de securitate și interoperabilitate prevăzute la nivel european.

5. Concluzii

Digitalizarea contabilității publice din România nu mai este o opțiune, ci o necesitate strategică în contextul presiunilor pentru transparență, eficiență și conformitate legislativă. Procesul de tranziție de la metodele clasice la cele informatizate aduce numeroase beneficii, printre care reducerea birocrăției, automatizarea fluxurilor financiare și creșterea capacității de reacție la solicitările de raportare.

Cu toate acestea, această transformare implică și provocări semnificative legate de infrastructura IT, gradul de digitalizare instituțională, nivelul de pregătire al personalului și interoperabilitatea între sisteme. Lipsa unei strategii unitare și a integrării reale între aplicațiile utilizate conduce în continuare la ineficiențe, dublarea muncii și riscuri de erori contabile.

În concluzie, succesul digitalizării în contabilitatea instituțiilor publice depinde de asumarea unui angajament instituțional ferm din partea autorităților centrale și locale pentru investiții susținute în tehnologii, instruire continuă și infrastructură. Doar printr-o abordare sistemică, coordonată și orientată spre rezultate se poate construi o administrație financiară publică modernă, eficientă și rezilientă în fața cerințelor administrative și fiscale actuale.

Bibliografie

- Legea nr. 500/2002 privind finanțele publice;
- Ordinul MFP nr. 1917/2005;
- OUG nr. 120/2021;
- Legea nr. 273/2006;
- CECCAR, 2022, Contabilitatea instituțiilor publice;
- Ministerul Finanțelor, www.mfinante.gov.ro;
- Dospinescu, N. (2021), Digitalizarea administrației publice din România, Ed. Economică.

Statutul administratorului financiar în societatea actuală

Autor: Contabil șef Ec. Prisacaru Eusebiu Florentin
Colegiul Economic "Octav Onicescu" Botoșani

1. Statutul profesional și cadrul legal

Începând cu anul 2023, Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023 reglementează sistemul de învățământ preuniversitar din România, marcând o reformă legislativă majoră. În cadrul acestei legi, administratorul financiar este încadrat în categoria personalului didactic auxiliar și are atribuții esențiale în buna funcționare a instituțiilor de învățământ. Funcția sa este indispensabilă pentru menținerea unui sistem educațional funcțional, în care resursele financiare sunt gestionate eficient, conform legislației în vigoare.

Regulamentul-cadru de organizare și funcționare a unităților de învățământ preuniversitar, aprobat prin Ordinul nr. 5726/2024, completează dispozițiile legii-cadru, precizând clar atribuțiile administratorului financiar și relațiile ierarhice în care acesta funcționează.

Atribuțiile principale includ:

- Elaborarea bugetului anual al unității de învățământ;
- Organizarea și supervizarea evidenței contabile;
- Întocmirea rapoartelor financiare pentru conducerea școlii;
- Participarea la procedurile de achiziții publice;
- Aplicarea normelor financiare în vigoare (Legea nr. 500/2002, Legea nr. 82/1991 etc.).

2. Rolul administratorului financiar în societatea actuală

În contextul complex al anului 2025, marcat de digitalizare accelerată, restructurări bugetare și exigențe de transparență în cheltuirea fondurilor publice, administratorul financiar a devenit o piesă-cheie în echipa de management a instituțiilor educaționale.

Rolul său transcende simpla contabilitate și se extinde către planificarea strategică a resurselor, monitorizarea execuției bugetare, relaționarea cu autoritățile publice locale și naționale și gestionarea proiectelor cu finanțare nerambursabilă. Administratorul financiar este un garant al sustenabilității financiare și un consilier tehnic esențial pentru directorul unității de învățământ.

Mai mult, în perioada post-pandemică, când presiunea asupra fondurilor publice este imensă, capacitatea unui administrator de a propune optimizări bugetare, de a accesa surse alternative de finanțare și de a justifica legal fiecare cheltuială a devenit crucială.

De asemenea, în urma grevei generale din învățământ din 2023, care a evidențiat nemulțumirile legate de salarizare și condițiile de muncă, s-a accentuat necesitatea unei recunoașteri adecvate a contribuției personalului didactic auxiliar, inclusiv a administratorilor financiari.

3. Contextul economico-social actual și implicațiile asupra profesiei

Anul 2025 găsește România într-o perioadă de echilibru fragil între relansarea economică și presiunea fiscală crescută. Inflația moderată, instabilitatea legislativă și decalajele mari între mediul rural și urban influențează profund modul în care resursele sunt distribuite în educație.

Administratorul financiar este în prima linie în acest proces, fiind responsabil cu respectarea disciplinei financiare, chiar și atunci când bugetele sunt insuficiente.

Deși Ministerul Educației a crescut alocările bugetare la 4,5% din PIB, nivelul continuă să fie sub media europeană. Multe școli se bazează în continuare pe finanțări complementare și proiecte europene, iar administratorul financiar devine adesea un „manager de fonduri” care trebuie să se adapteze rapid și eficient.

Nu în ultimul rând, digitalizarea administrației publice și implementarea sistemelor informatice (E-factura, FOREXEBUG, SICAP) transformă profund profesia, cerând competențe digitale solide.

4. Perspective de dezvoltare profesională și provocări viitoare

În pofida provocărilor, profesia de administrator financiar are perspective reale de dezvoltare, în condițiile în care statul român investește tot mai mult în formarea și profesionalizarea resursei umane din educație.

Oportunitățile de evoluție includ:

- Participarea la programe de formare acreditate în domenii ca achiziții publice, audit, management financiar;
- Dobândirea de certificări recunoscute (ex. expert contabil, auditor intern, responsabil financiar proiecte europene);
- Accesarea posturilor din administrația publică locală sau centrală;

- Implicarea în proiecte Erasmus+, PNRAS, PNRR – în calitate de responsabil financiar;

Totuși, se mențin și provocări importante: subevaluarea funcției în ierarhia școlii, salariile relativ reduse comparativ cu responsabilitățile asumate, lipsa unui traseu clar de carieră și suprasolicitarea administrativă. Acestea pot fi depășite printr-o abordare instituțională care să recunoască valoarea strategică a acestei funcții și să asigure acces real la dezvoltare profesională.

5. Bibliografie

- ✓ **Legea contabilității nr. 82/1991**, republicată, cu modificările și completările ulterioare.
- ✓ **Legea finanțelor publice nr. 500/2002**, cu modificările ulterioare.
- ✓ **Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023**, Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 664/2023.
- ✓ **Ordinul ministrului educației nr. 5726/2024** pentru aprobarea Regulamentului-cadru de organizare și funcționare a unităților de învățământ preuniversitar.
- ✓ **Ordinul nr. 1917/2005** al Ministerului Finanțelor Publice privind organizarea și conducerea contabilității instituțiilor publice.
- ✓ **Pîrțac, L. (2021).** *Management financiar în instituțiile publice de învățământ*, Editura Pro Universitaria, București.
- ✓ **Toma, C. (2018).** *Contabilitate publică. Teorie și practică*, Ediția a II-a, Editura CECCAR, București.
- ✓ **HotNews.ro (2025).** „Bugetul educației în 2025: creștere sub media europeană”, disponibil online: <https://www.hotnews.ro> (accesat în mai 2025).
- ✓ **Site-ul oficial al Ministerului Educației**, www.edu.ro – secțiunea legislație și politici educaționale.
- ✓ **FOREXEBUG – Sistemul național de raportare financiară pentru instituții publice**, <https://forexebug.mfinante.gov.ro>

Gestionarea resurselor financiare în cadrul proiectelor Erasmus+: provocări, bune practici și perspective de optimizare

Autor: Contabil șef Ec. Prisacaru Eusebiu Florentin
Colegiul Economic "Octav Onicescu" Botoșani

Rezumat

Gestionarea resurselor financiare în cadrul proiectelor Erasmus+ reprezintă o componentă esențială pentru succesul implementării acestora. Articolul analizează particularitățile bugetare ale proiectelor Erasmus+, structura costurilor eligibile, cerințele de raportare financiară, precum și provocările frecvente întâmpinate de instituțiile beneficiare. Sunt prezentate bune practici privind planificarea bugetară, monitorizarea cheltuielilor și utilizarea platformelor digitale precum Beneficiary Module (BM) și Mobility Tool+. În final, sunt formulate propuneri pentru optimizarea proceselor financiare, în concordanță cu principiile transparenței, eficienței și sustenabilității.

1. Introducere

Programul Erasmus+ este una dintre cele mai importante inițiative ale Uniunii Europene în domeniul educației, formării, tineretului și sportului. Începând cu 2014, Erasmus+ oferă instituțiilor publice și private posibilitatea de a implementa proiecte de cooperare europeană, mobilitate și inovare. Componenta financiară a acestor proiecte este fundamentală, deoarece gestionarea corectă a bugetului asigură atingerea obiectivelor propuse și conformitatea cu reglementările europene.

În contextul globalizării și al integrării europene, proiectele Erasmus+ contribuie semnificativ la dezvoltarea capacității instituțiilor educaționale de a colabora internațional. Pe lângă aspectele pedagogice și metodologice, succesul unui proiect depinde esențial de capacitatea echipei de proiect de a gestiona cu rigurozitate resursele financiare disponibile, asigurând un echilibru între conformitate și flexibilitate. Astfel, se impune o viziune integrată asupra managementului financiar, care să includă atât planificarea, cât și controlul și auditul.

2. Structura bugetului în proiectele Erasmus+

Bugetul proiectelor Erasmus+ este structurat în funcție de tipul de acțiune (KA1 – mobilitate, KA2 – parteneriate de cooperare, KA3 – sprijin pentru reformă). Principalele categorii bugetare sunt: Costuri unitare, Costuri reale, Costuri indirecte. Această structură hibridă impune un grad ridicat de rigoare contabilă și tratare diferențiată a cheltuielilor. Pentru proiectele de mobilitate (KA1), bugetele sunt calculate pe baza unor

costuri unitare prestabilite, în funcție de distanța parcursă, durata mobilității și profilul participanților. În cazul parteneriatelor de cooperare (KA2), structura este mai complexă, incluzând categorii precum: managementul proiectului, întâlniri transnaționale, produse intelectuale, evenimente de multiplicare. Un aspect important este alocarea eficientă a resurselor între parteneri, astfel încât să se respecte echitatea și principiile colaborării internaționale.

3. Principii și cerințe privind gestionarea financiară

Conform Ghidului programului Erasmus+ și contractului de grant, instituțiile beneficiare trebuie să respecte următoarele principii: eligibilitate, transparență, eficiență. Se impune respectarea regulilor naționale de contabilitate, dar și adaptarea la cerințele Comisiei Europene.

4. Instrumente digitale de monitorizare și raportare financiară

Implementarea proiectelor Erasmus+ presupune utilizarea unor platforme digitale: Beneficiary Module (BM), Mobility Tool+, Funding & Tender Portal. Acestea facilitează raportarea în timp real, dar presupun formarea personalului în utilizarea corectă a acestora.

5. Provocări frecvente în gestionarea financiară

Printre cele mai des întâlnite dificultăți se numără: subestimarea bugetului, întârzieri în activități, neconcordanțe între costuri reale și alocări forfetare, lipsa de personal calificat. Acestea pot duce la corecții financiare sau chiar returnarea fondurilor.

În multe cazuri, instituțiile se confruntă cu dificultăți în a documenta corect cheltuielile efectuate, în special în lipsa unei arhivări electronice coerente sau a lipsei de experiență în raportare europeană. De asemenea, actualizarea frecventă a cerințelor Comisiei Europene poate genera confuzii dacă nu există un responsabil financiar bine instruit. Un alt risc îl constituie variațiile cursului valutar, care pot influența semnificativ bugetele în cazul plăților externe în valută.

6. Bune practici în gestionarea bugetului

Pentru o gestionare eficientă se recomandă: buget detaliat intern, monitorizare financiară periodică, instruirea personalului, jurnal financiar, procese automatizate.

7. Studii de caz și lecții învățate

Exemple concrete din proiecte KA1 și KA2 arată că prin actualizarea procedurilor și colaborare internă, dificultățile financiare pot fi gestionate eficient.

În cadrul unui proiect desfășurat în perioada 2022–2024, un consorțiu format din patru licee europene a întâmpinat dificultăți în implementarea activităților din cauza neconcordanțelor între calendarul școlar și cel bugetar. Soluția identificată a fost stabilirea unor puncte de control intermediare, care să permită ajustarea activităților fără a depăși termenele contractuale. Această abordare proactivă a redus riscurile de subutilizare a fondurilor și a permis îmbunătățirea indicatorilor de performanță la finalul proiectului.

8. Propuneri de optimizare a procesului financiar

Se propune: cadru metodologic unificat, rețea de suport financiar, platforme colaborative, formări dedicate managementului financiar european.

9. Concluzii

Gestionarea financiară a proiectelor Erasmus+ este complexă dar vitală. Transparența, planificarea, pregătirea și respectarea normelor europene asigură succesul proiectelor.

În concluzie, eficiența financiară a proiectelor Erasmus+ depinde nu doar de buna cunoaștere a ghidurilor de finanțare, ci și de implicarea activă a echipei de proiect în toate etapele ciclului financiar. Instituțiile care investesc în formarea continuă a responsabililor financiari și în digitalizarea proceselor au un avantaj competitiv clar. Pe termen lung, o gestiune financiară corectă contribuie la consolidarea reputației instituției și la accesarea de noi finanțări europene.

Bibliografie

- Comisia Europeană. Ghidul Programului Erasmus+ 2024.
- ANPCDEFP. Manualul beneficiarului pentru Acțiunea Cheie 1 – Educație Școlară, 2023.
- Legea contabilității nr. 82/1991, republicată.
- Regulamentul financiar (UE, Euratom) 2018/1046 al Parlamentului European.
- ANPCDEFP. Ghid privind utilizarea Beneficiary Module, 2024.
- European Court of Auditors. Financial Management of EU Grants, 2022.
- ANPCDEFP. Întrebări frecvente privind managementul financiar Erasmus+, actualizat 2023.

- Băeșu, C. (2016). Management social. Teorie și practică. Ed. Sedcom Libris.
- Stoica, D. (2019). Proiecte europene în educație. Ghid practic. Ed. Tritonic.
- Popescu, L. (2021). Controlul financiar în instituțiile publice. Ed. Pro Universitaria.

Prof. dr. Răcășan Teodora
Școala Gimnazială Mihai Eminescu, Rm. Vâlcea

Pornind de la dezideratul „Cu răbdare, să dăm copiilor o minte chibzuită, un ideal de viață potrivit cu menirea neamului nostru”, după cum a afirmat Simion Mehedinți, putem înțelege rolul dascălului în democratizarea vieții școlare.

Încă de la naștere, oamenii dispun de capacitatea specific umană de a se modela, de a-și însuși experiența socială a înaintașilor, deci a accepta educația și de a se autoeduca.

Școala, lăcaș de cultură și lumină, a urmărit dintotdeauna prin dascălii săi educația celor mai mici, mici, mijlocii și mari copii, educație care duce în mod implicit la formarea personalității umane și care se realizează la niveluri și în zone diferite, în funcție de obiectivele vizate: educația intelectuală, educația morală, educația estetică, educația fizică, educația profesională, educația sanitară, educația sexuală. Factorii importanți în procesul educației sunt: literatura, arta, mass-media, opinia publică.

Din antichitate și până astăzi, marii gânditori au considerat că educația este esențială pentru evoluția unui om sau a unui popor: „Omul nu poate ajunge om decât prin educație”, spunea marele filozof Immanuel Kant. Fiind un proces complex de pregătire a omului pentru viața socială din toate punctele de vedere, educația are un caracter permanent, se adresează tuturor vârstelor și vizează crearea unei atitudini motivaționale pozitive față de autoinstruire și de autoeducație. Trebuie însă avut în vedere că numai dacă se stabilește un echilibru perfect între drepturi și responsabilități se vor crea premisele realizării unui climat armonios dintre toți membrii societății.

Libertatea prost înțeleasă de către copii, adolescenți și tineri, dreptul de a face „tot ce vreau”, pot crea multe disfuncționalități în interiorul oricărei comunități umane, al oricărui grup social. Un astfel de grup social în care drepturile trebuie să se îndeplinească cu responsabilitățile îl reprezintă grupa de copii, clasa de elevi. Pentru buna desfășurare a vieții dintr-un colectiv școlar sunt necesare anumite reglementări. Fie că ne place sau nu, fiecare școală, fiecare clasă are un regulament de ordine interioară pe care orice elev trebuie să-l cunoască și să îl respecte.

Larga autonomie acordată unităților școlare dă dreptul elevilor să se implice în adoptarea propriilor regulamente.

Dascălii au datoria să aducă la cunoștința elevilor prevederile regulamentului. El trebuie discutat în cadrul colectivului de elevi, publicat în revistele școlii, la avizare, prin stație, dacă școala dispune de aceasta.

Educatorul, învățătorul, sau dirigintele a avut și are în permanență un rol deosebit de important în conducerea grupei de copii, sau clasei de elevi. Relațiile dintre dascăli și elevi constituie elementul fundamental al vieții școlare în condițiile vieții contemporane, când elevul este supus numeroaselor influențe, sursele lui de informație sporind considerabil, iar raporturile cu mediul înconjurător se îmbogățesc și se complică și relațiile interpersonale în grup devin multidimensionale.

Totuși, în perioada școlarității, relația interpersonală dominantă, cu profunde implicații educaționale, rămâne cea care se formează între profesor și elev, între educator și educat. Dacă aceste relații nu satisfac nevoile afective ale copiilor, atunci devine iluzorie îmbunătățirea programelor și a metodelor. Această relație exprimă în fond chintesența procesului pedagogic, unde factorul de răspundere și conducător este profesorul sau educatorul.

Între dascăl și elev are loc un dialog permanent, intelectual și moral. De caracterul și nivelul acestui dialog depinde în mare măsură efectul muncii de educație, în special în sistemul democratic actual. Profesorul este un specialist în domeniul comportamentului uman și sarcina acestuia este de a forma judecata copilului, de a cultiva inteligența acestuia și de a-i modela conduita. Avându-se în vedere că elevii și copiii suferă diverse influențe, datorită dezvoltării tehnicii fiecare având acasă televizor, calculator, casetofon, dascălul trebuie să susțină și să discute cu aceștia diverse teme de actualitate: „televizorul – prieten sau dușman?”, „computerul – antrenor și partener de joc”, „televiziune și violență”.

Dascălul va spune elevilor că televizorul ne satisface dorința de a fi mereu bine informați, într-o lume efervescentă, plină de evenimente și într-o societate marcată de comunicare și dominată de știri. Demonstrațiile și manifestările sportive transmise la TV ne aduc aproape bucuria victoriei sau suferința înfrângerilor și ne cultivă respectul și admirația pentru marii campioni. Emisiunile de divertisment, vesele și tonice, ne dau relaxarea psihică de care avem atâta nevoie după o zi sau o săptămână grea, marcată de efort fizic sau intelectual. Filmele artistice sau documentare, spectacolele de teatru intră în casa noastră prin intermediul televizorului, aducând cu ele o lume, un întreg univers. Dincolo însă de toate aceste aspecte benefice pe care ni le oferă imaginea, dacă știm să o privim cu discernământ, putem vorbi despre TV și ca „obsesie cotidiană”. Televiziunea poate genera în anumite circumstanțe forme grave de dependență. Poate fi un spectacol anesteziant care, la un moment dat, poate deveni haotic, indiferent de conținutul programelor. De aceea trebuie să ne educăm în sensul reducerii și selecției programelor oferite.

Violența este din ce în ce mai prezentă pe micul ecran, suscitând discuții privind efectele ei asupra comportamentului telespectatorilor. Este evidentă creșterea numărului de filme în care agresivitatea, sexualitatea, monstruozitatea sunt difuzate constant, într-un mod aproape abuziv. Violența este folosită de protagoniști ca un instrument pentru rezolvarea unor conflicte. Comportamentul violent a ajuns să fie prezentat la TV aproape ca o atitudine normală, cotidiană, la care apelează fără scrupule diferiți indivizi. Deseori această violență este prezentată ca legitimă apărare. La televiziune se oferă și modele comportamentale care demonstrează cum se pot atinge obiective considerate legitime – bunăstare, prestigiu, dreptate – cu ajutorul unor mijloace ilegite, ca violența.

Cazurile de agresiune, omucidere, viol, sinucidere, vizionate pe micul ecran pot inspira, pot fi „experimente”. Acest proces se poate amplifica dacă se adaugă factori favorizanți ce țin de mediul familial sau social, de ordin genetic sau de diferite experiențe traumatizante.

Un exemplu, studiu de caz, unde zic eu, am reușit să schimb un comportament deviant.

MI este elev în clasa a VIII-a, în cadrul școlii noastre. Este un copil problematic și are tulburări de comportament, atât la școală cât și acasă, cu părinții lui. Locuiește împreună cu mama și bunicii din partea mamei și este crescut de aceștia de la cinci luni de când a fost adus de mama lui din Italia. Părinții sunt divorțați, iar relația lui cu tatăl este una precară. Se văd foarte rar și pe tată nu-l interesează educația

lui și nici ce face el la școală. Tatăl nu lucrează și este un alcoolic, din această cauză copilul a prins ură pe el, dar nu știe să-și gestioneze sentimentele și din comportamentul lui nepăsător o ia pe urmele tatălui. Mama nu are timp suficient să se implice în viața lui, pentru că e plecată la muncă în Italia. Lipsa banilor o forțează să nu fie lângă el. Astfel bunicii sunt cei care îl îngrijesc și se preocupă de educația copilului în cea mai mare parte a timpului. Bunicul e cel care îi ia apărarea mereu, nu-i refuză nimic niciodată, iar bunica nu mai are autoritate față de el, nu o mai ascultă.

La școală, băiatul are probleme mari cu învățătura și disciplina. Este dezorganizat, nu respectă regulile clasei, vorbește urât cu colegii și profesorii, ba chiar s-a apucat și de furat de la colegi. Intră în conflicte cu colegii, e agresiv cu cei din jur. Are un anturaj nociv pentru el, prieteni care se ocupă cu furturile și drogurile. Colegii din clasă nu-l agreează, pentru că fură de la ei. MI înregistrează rezultate slabe la învățătură, atingând cu greu standardele minimale de performanță, riscă să rămână repetent.

Analiza cazului

Subiectul prezintă tulburări de comportament, perturbă permanent activitățile, încalcă frecvent regulile clasei, are dificultăți în menținerea și stabilirea relațiilor interpersonale. Se manifestă frecvent prin loviri ale colegilor, prin injurii, prin amenințări, prin refuzul de a realiza o sarcină și chiar de a vorbi, se integrează foarte greu în grup și nu lucrează în echipă, prin urmare nu este acceptat de grup. Și profesorii îl amenință cu repetenția, dar MI refuză vehement să-și schimbe comportamentul.

Barierile existente în calea învățării pe care le întâmpină MI sunt de ordin psihologic, deoarece el nu se implică în activitățile școlare, activitatea intelectuală s-a diminuat pe fondul unui consum nervos rapid, la școală lipsește des, ceea ce duce la acumularea unor lacune ce nu se mai pot recupera, iar sarcinile pe care le primește la școală din partea profesorului le consideră ca pe o pedeapsă, văzându-l pe profesor un adversar care vrea să-i facă rău, nicidecum bine.

Factorii psihosociali care au cauzat comportamentul deviant al copilului sunt:

- lipsa de timp și afecțiune a părinților;
- agresivitatea verbală a cuplului în prezența băiatului;
- lipsa și indiferența tatălui, ca model în viață;
- anturajul băiatului cu modele negative de conduită.

Strategii și intervenții utile

M-am gândit de multe ori ce e de făcut, ce strategii aș putea să urmez ca să-l ajut, ce intervenții utile l-ar face să înțeleagă cât de important e să-și schimbe comportamentul față de toată lumea, nu doar de mine, că sunt profesorul lui, ci și față de colegi, față de familie, față de școală.

L-am analizat timp de un semestru, pe parcursul unui modul de tipografie forestieră, iar la o lecție, unde predam niște noțiuni noi și de astfel importante, MI n-a vrut să mă mai asculte, a devenit nervos, a împrăștiat toate hârtiile de pe bancă, a început să țipe de față cu mine și cu colegii lui că pe el nu-l mai interesează școala, că el pleacă, ce-i trebuie lui toate „prostiile” astea și și-a luat geanta și a plecat, trântind ușa după el. În momentul acela, am rămas stupefiată. Cum am spus, știam ce se întâmplă cu el, încercasem mai multe metode de a-l ajuta, dar n-am crezut niciodată că va recurge la un asemenea gest, în condițiile date.

Elevul meu nu a apreciat, din contră a vrut să mă supere, să mă provoace, iar eu nu ascultat mesajul pe care mi l-a transmis atunci. De fapt și de drept, prin comportamentul lui, îmi cerea ajutorul. Am stat și m-am gândit ce e de făcut. Îl rugasem și pe colegul meu, psihologul școlii, să vorbească cu el. Părea că se ameliorează, dar nu era suficient. Și mi-am dat seama, el avea nevoie de mine, să-l înțeleg, să nu-l dojenesc, să-l implic în toate activitățile și la toate orele mele în clasă.

După acel episod, am luat această decizie, m-am implicat să-l cunosc, să-i fiu mai aproape de suflet, să știu de ce se comportă așa. N-am renunțat. Am început în pași mici să-l ascult nu numai din materie, ci să-l ascult pe el, de ce este supărat. Prin metoda Follow-up, am făcut conexiuni dintre noțiunile predate cu exemple din viața reală ca să mă asculte, să fie atent și să vină la ore. Când a început să fie mai activ, să-și dorească să fie ascultat, i-am propus prin metoda jocului de rol, să predea o lecție în locul meu. Să fie profesor pentru o oră. MI și-a dat seama că eu nu sunt un adversar care îi vrea răul, ci că sunt un om cu inima deschisă care vrea să-l ajute să se schimbe, să facă ceva bun cu viața lui. Că nu sunt doar profesorul lui, ci prietenul bun care dorește pentru el să fie bine, nu rău.

MI a început să fie cooperant, să fie mai ascultător în clasă și în relație cu colegii lui, face proiecte la modulele mele și ia note mai bune. Planul meu de intervenție a fost un pas important în schimbare, văd că face eforturi. Și nu renunț. Atât timp cât este elevul meu, am o negociere cu mine însumi, o să fac tot posibilul să devină o persoană demnă, cu respect de sine și față de ceilalți, să fie ascultător și să renunțe la jigniri, țipete și bătăi, să învețe ca să aibă mai târziu o meserie pe mână, să fie mai bun cu el însuși.

Această experiență m-a învățat să fiu mai tolerantă, să-i ascult mai mult pe elevii mei, să acord mai multă atenție la tot ceea ce fac în clasă, să am mai mult timp pentru ei, să fac mai multe activități extracurriculare cu ei, în diverse situații și acțiuni, să le urmăresc reacțiile și comportamentul, să știu cum să gestionez faptul și cum să-mi gestionez sentimentele față de ei.

Cunoașterea și dirijarea copiilor spre o viață ordonată, respectând nu numai programul școlar, ci și timpul acordat studiului individual, care constituie baza cunoașterii, reprezintă o trăsătură caracteristică, o nouă relație profesor – elevi și evidențiază rolul educatorului în democratizarea vieții din grădiniță sau din școală.

BIBLIOGRAFIE

1. Băban, A., Consiliere educațională, Imprimeria Ardealului, Cluj-Napoca;
2. Bunesu, Gheorghe, Alecu, Gabriela, Badea, Dan, Educația părinților – Strategii și programe, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1997;
3. Cristea, Sorin, Dicționar de termeni pedagogici, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1998;
4. Elkonin, D. B., Psihologia jocului, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1980;
5. Gălățeanu G., Comișel E., Îndrumător metodic pentru predarea limbii engleze, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1975;
6. Paloș, Ramona, Sava, Simona, Ungureanu, Dorel, Educația adulților. Baze teoretice și repere practice, Editura Polirom, București, 2007.

Puterea jocurilor și activităților în aer liber

în formarea socio-emoțională a copiilor

prof. RADU DANIELA SIMONA

Colegiul Național ” Costache Negri”, Galați

Într-o lume în care competențele emoționale sunt la fel de importante ca performanța academică, educația socio-emoțională devine un pilon fundamental al formării copilului. Dincolo de programele formale, una dintre cele mai eficiente și naturale metode de a educa inteligența emoțională este prin joc și activități în aer liber. Acestea oferă un cadru autentic pentru trăirea, exprimarea și învățarea gestionării emoțiilor.

Ce este inteligența emoțională și de ce contează

Inteligența emoțională (IE) este definită ca abilitatea de a identifica, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți (Goleman, 1995). Este alcătuită din cinci componente esențiale:

- Conștiința de sine
- Autoreglarea
- Motivația personală
- Empatia
- Abilitățile sociale

Studiile demonstrează că elevii cu un nivel ridicat de IE se adaptează mai bine social, au mai puține comportamente disruptive, obțin rezultate școlare mai bune și se confruntă mai rar cu probleme de sănătate mintală (Brackett et al., 2019).

Educația emoțională prin activități outdoor

Activitățile în aer liber au capacitatea de a stimula simultan corpul, mintea și emoțiile. Spre deosebire de mediul formal, structurat, natura creează contexte autentice, în care copilul este provocat să reacționeze spontan, să colaboreze, să tolereze frustrarea și să-și exprime emoțiile.

Beneficiile educației în aer liber includ:

- Reducerea stresului și a tensiunii emoționale (Louv, 2008)
- Îmbunătățirea relațiilor sociale prin colaborare în contexte neformale
- Stimularea creativității și a empatiei
- Crearea unui spațiu sigur pentru exprimarea liberă a emoțiilor

Exemple de activități și jocuri pentru dezvoltarea IE

- ◇ Podul încrederii

Copiii, în perechi, parcurg un traseu cu ochii închiși, ghidați doar de vocea partenerului.

Se dezvoltă încrederea, atenția la celălalt și comunicarea clară.

◇ Busola emoțiilor

Fiecare copil alege un obiect din natură care simbolizează o emoție trăită în acea zi. Îl descrie grupului și povestește contextul. Activitatea dezvoltă conștientizarea emoțională și exprimarea verbală.

◇ Provocarea echipei

Copiii construiesc împreună o structură (turn, cort etc.) folosind doar materiale naturale. Sarcina necesită coordonare, negociere, gestionarea conflictelor și adaptabilitate.

◇ Cercul sentimentelor

Copiii stau în cerc și, pe rând, mimează o emoție pe care ceilalți trebuie să o recunoască și să o descrie. Activitatea dezvoltă empatia și abilitățile de recunoaștere a emoțiilor.

Educație pentru viață, nu doar pentru școală

Inteligența emoțională nu este doar o abilitate „soft”. Este o cheie de acces către o viață împlinită – atât în plan personal, cât și profesional. Prin activități ludice și outdoor, copiii își dezvoltă autonomia emoțională, relaționarea sănătoasă și capacitatea de adaptare – toate acestea esențiale pentru o societate echilibrată.

Educația care nu dezvoltă emoțional copilul este incompletă. Copiii care știu să simtă conștient, să își recunoască trăirile și să le gestioneze echilibrat vor deveni adulți responsabili, empatici și stabil.

Jocurile și activitățile în aer liber nu sunt doar metode recreative, ci instrumente educaționale valoroase. Ele oferă copiilor contexte reale de învățare emoțională, în care pot experimenta, greși, repara și învăța.

Într-o lume în care stresul, izolarea digitală și presiunea performanței devin din ce în ce mai prezente, a cultiva inteligența emoțională prin joc și natură este un act de educație profundă și preventivă.

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI

1. Tabăra de autocunoaștere „Emoțiile în natură”

Context: organizată anual de o școală din mediul rural, tabăra implică elevii clasei a IV-a într-o serie de activități în pădure, sub coordonarea învățătorului și a unui consilier școlar. Obiectiv: dezvoltarea abilităților de identificare, exprimare și reglare emoțională.

Activități cheie:

- Jurnalul de natură: elevii notează emoțiile trăite în timpul zilei și le asociază cu elemente din mediul natural.

- Drumul provocărilor: un traseu cu obstacole unde fiecare copil trebuie să ceară și să ofere sprijin, apoi discută cum s-a simțit.
- Cercul vulnerabilității: seara, în jurul focului, fiecare copil spune un moment în care s-a simțit neînțeles, iar colegii oferă suport empatic.

Rezultate observate: scăderea agresivității verbale în clasă, creșterea empatiei și îmbunătățirea relației elev-profesor.

2. Proiect tematic lunar: „Emoțiile – busola mea”

Locație: Școală urbană, clasă a V-a

Durată: 1 lună, 1 activitate pe săptămână în curtea școlii

Descriere: elevii învață să recunoască și să exprime emoții prin jocuri de rol, mișcare și simboluri vizuale în natură.

Exemple de activități:

- Statui emoționale: elevii reprezintă emoții prin poziția corpului, colegii ghicesc și explică situații asociate.
- Colțul refugiu: amenajarea unui loc simbolic în curtea școlii unde elevii pot merge să se „reîncarce” emoțional.
- Traseul gândurilor: parcurs cu obstacole și mesaje pe care copiii trebuie să le transforme din negative în pozitive.

Impact: reducerea absenteismului, creșterea coeziunii de grup, participare activă la ore.

3. Clubul de empatie „Prietenii din pădure”

Public țintă: elevi din ciclul primar (inclusiv copii cu CES)

Implementat de: profesor itinerant + profesor de sprijin

Scop: dezvoltarea empatiei și a încrederii în sine la copiii cu dificultăți de integrare.

Activități:

- Teatru forum în aer liber: se dramatizează scenarii de excludere, iar copiii propun soluții și intervin ca „regizori”.
- „Eu și emoțiile mele”: pictură pe pietre, fiecare simbolizând o emoție – ulterior folosite pentru exprimare nonverbală.
- Vânătoare de emoții: elevii găsesc „emoții ascunse” în bilețele prin pădure și povestesc când le-au simțit.

Rezultate: incluziune crescută, dezvoltarea limbajului emoțional și a stimei de sine, relații îmbunătățite între elevi.

4. Ziua Inteligenței Emoționale – eveniment outdoor la nivel de școală

Organizat de: echipa de consiliere și învățători

Loc: Parcul orașului / terenul sportiv

Descriere: o zi tematică cu ateliere, jocuri și concursuri legate de emoții și relaționare pozitivă.

Ateliere incluse:

- Pictăm starea de bine: atelier creativ de exprimare emoțională.
- Labirintul empatiei: joc de cooperare în care fiecare participant trebuie să ajute un coleg „orb” să iasă din labirint.
- Terapie cu animale (unde e posibil): interacțiune ghidată cu animale pentru reducerea anxietății.

Feedback de la profesori: elevii au început să vorbească mai des despre cum se simt și să ceară sprijin în mod clar.

Bibliografie

- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Louv, R. (2008). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Algonquin Books.
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2020). *Core SEL Competencies*. www.casel.org
- Palmer, P. (2007). *The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life*. Jossey-Bass.
- Nicol, R., & Whitehead, C. (2002). Outdoor Education: Research Topic or Universal Value? *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 2(1), 29-43.

Smart Lab, Smart City – între ideal și realitate pe pământ românesc

Prof. Radu Mihaela , Scoala Gimnazială Carol I, Călărași

„Tehnologia fără educație este o unealtă oarbă. Educația fără tehnologie este o cale prea lentă.”

Corneliu BODEA

Un Smart Lab este un spațiu educațional inteligent, dotat cu echipamente digitale de ultimă generație, conceput pentru a sprijini învățarea interactivă, creativă și aplicată. Este un laborator al viitorului, unde elevii și profesorii explorează tehnologii precum: imprimante 3D, table interactive, roboți educaționali, ochelari VR, plăci de programare (Arduino, Micro:bit), senzori și aplicații IoT (Internet of Things).

Scopul unui Smart Lab este de a dezvolta competențele digitale, gândirea critică, colaborarea și inovația, toate esențiale pentru economia și societatea viitorului. Elevii devin creatori de tehnologie, nu doar utilizatori pasivi. Un Smart Lab reușește să inoveze educația prin transformarea profundă a modului în care copiii învață, profesorii predau și școala se conectează la realitățile viitorului.

Smart Lab reușește să creeze o educație centrată pe competențe, nu doar pe conținut. În Smart Lab, accentul nu este pus doar pe „ce” învățăm, ci pe cum aplicăm ceea ce învățăm. Elevii dezvoltă: gândire critică, creativitate, colaborare, competențe digitale, capacitatea de a rezolva probleme. Acestea sunt abilități-cheie pentru viitorul profesional al copiilor. Mai mult decât atât, copii se pot adapta la viața reală. Proiectele desfășurate în Smart Lab au legături directe cu viața de zi cu zi: imprimă piese funcționale, programează senzori, creează soluții pentru orașe inteligente. Educația devine relevantă, aplicabilă și actuală.

Colaborare profesor–elev–tehnologie este un alt punct forte pentru ca profesorul devine facilitator, ghid al învățării, nu doar sursă de informații. Împreună cu elevii, descoperă, experimentează, creează. Tehnologia devine un partener natural al educației, nu un scop în sine.

Incluziune și învățare personalizată reprezintă un altă parte importantă pentru Smart lab. Prin resursele digitale dintr-un Smart Lab, fiecare elev poate învăța în ritmul propriu, în funcție de stilul său de învățare. Aplicațiile permit diferențierea sarcinilor și sprijinul elevilor care au dificultăți, creând șanse egale.

Smart Lab pregătește elevii pentru meserii care încă nu există, dar care vor apărea în următorii ani. Prin conectarea la inovație și interdisciplinaritate, educația devine un laborator al viitorului. Smart Lab-ul reprezintă un pas important spre modernizarea educației și pregătirea elevilor pentru provocările viitorului. Prin integrarea tehnologiei în procesul didactic, acest spațiu inteligent stimulează creativitatea, gândirea critică, colaborarea și învățarea prin experiență. Elevii nu mai sunt simpli receptori ai informației, ci devin creatori, inovatori, rezolvatori de probleme – competențe esențiale într-o societate digitalizată.

Cu toate acestea, implementarea Smart Lab-urilor vine și cu provocări: costuri ridicate, necesitatea formării continue a profesorilor, acces inegal la resurse și riscul de a transforma tehnologia într-un scop, nu într-un mijloc. Tehnologia, oricât de avansată, nu poate înlocui rolul pedagogic al dascălului sau valoarea umană a educației. Așadar, Smart Lab-ul nu este un scop în sine, ci un instrument care, utilizat cu discernământ, poate transforma școala într-un spațiu viu, conectat la realitate, în care elevii învață cu sens, își dezvoltă potențialul și se pregătesc pentru a deveni cetățeni activi ai unui viitor inteligent.

II. Smart City

Smart City nu este doar un concept tehnologic, ci o viziune profundă asupra modului în care orașele pot deveni mai eficiente, mai sustenabile și mai apropiate de nevoile reale ale oamenilor. Într-un oraș inteligent, tehnologia lucrează în slujba cetățeanului, infrastructura este conectată, deciziile sunt bazate pe date, iar calitatea vieții este în centrul tuturor inițiativelor.

Un Smart City înseamnă mobilitate curată, clădiri verzi, școli digitale, spitale interconectate, servicii publice rapide și transparente. Dar mai presus de toate, înseamnă comunitate, colaborare și inovație socială. Este un loc unde oamenii trăiesc, nu doar locuiesc.

Orașul viitorului este un spațiu în care tinerii pot învăța și inova, în care vârstnicii sunt sprijiniți prin soluții inteligente, iar natura este respectată. Nu doar mașinile și rețelele devin „smart”, ci și mentalitatea cetățenilor. Smart City este, de fapt, un pas înainte către o societate conștientă, conectată și echitabilă.

Deși conceptul de Smart City promite un viitor urban eficient, conectat și ecologic, nu trebuie să ignorăm provocările semnificative pe care le implică. În primul rând, costurile ridicate de implementare a infrastructurilor inteligente – senzori, rețele de date, sisteme de analiză – pot pune presiune pe bugetele locale, mai ales în orașele mici sau în țările în curs de dezvoltare.

În al doilea rând, există riscul unei digitalizări inegale, care poate accentua diferențele sociale: nu toți cetățenii au acces sau competențele necesare pentru a folosi tehnologia digitală în mod eficient. Astfel, incluziunea devine o provocare majoră pentru orașele inteligente.

Un alt aspect sensibil este cel legat de confidențialitatea datelor și securitatea cibernetică. Orașele smart colectează volume mari de informații despre locuitori, ceea ce impune măsuri stricte de protecție a vieții private și a infrastructurilor critice.

Nu în ultimul rând, un oraș nu devine inteligent doar prin tehnologie – ci prin educație, cultură civică și responsabilitate colectivă. Fără implicarea activă a cetățenilor, fără transparență și colaborare, un Smart City poate deveni un spațiu controlat și inuman, în locul unei comunități conectate și vibrante. Așadar, Smart City-ul are un potențial enorm, dar trebuie construit cu grijă, echilibru și viziune etică.

III. Concluzie

Smart Lab și Smart City nu sunt doar simboluri ale progresului tehnologic, ci și semne ale unei societăți care începe să privească spre viitor cu responsabilitate și viziune. Ele reprezintă

încercarea de a construi un viitor în care educația, inovația și implicarea civică devin pilonii unei dezvoltări autentice.

Pe de altă parte, realitatea românească ne arată și contraste: școli cu laboratoare inteligente în marile orașe, dar și sate unde încă se scrie cu creta pe tăbliță; rețele urbane digitale în unele județe, dar și drumuri de pământ și lipsă de semnal în multe comunități. Acest contrast între „frumosul” aspirației și „urâtul” rămânerii în urmă nu trebuie să ne descurajeze, ci să ne responsabilizeze.

Adevărata transformare nu vine doar din tehnologie, ci din voință, educație și solidaritate. Viitorul României stă în capacitatea de a aduce inovația și speranța acolo unde lipsurile sunt încă dureros de prezente. Un Smart Lab într-o școală rurală, un oraș mic care devine Smart City, un copil care învață să programeze dintr-un sat uitat – toate acestea pot deveni povești frumoase pe pământ românesc.

Când tehnologia se împletește cu umanitatea, și când dorința de mai bine se naște din inimi educate, România poate fi nu doar frumoasă, ci și inteligentă. Smart Lab și Smart City sunt mai mult decât concepte tehnologice – ele reprezintă o viziune despre viitor. Un viitor în care educația, inovația, sustenabilitatea și participarea activă a cetățenilor formează o societate conectată, eficientă și echitabilă.

Pentru România, investiția în laboratoare inteligente și transformarea orașelor în spații „smart” este o șansă reală de progres, iar copiii de astăzi – formați în Smart Lab – sunt constructorii orașelor inteligente de mâine.

Bibliografie

- 1.Corneliu Bodea – Conferințe și interviuri în cadrul Energy Strategy Summit, 2022–2024
<https://energynomics.ro>
- 2.European Commission – What is a Smart City?
https://ec.europa.eu/info/eu-regional-and-urban-development/topics/cities-and-urban-development/smart-cities_en
- 3.OECD – Smart Cities and Inclusive Growth (2020)
<https://www.oecd.org/cfe/cities/smart-cities.htm>

**Cum influențează inteligența artificială modalitatea de studiu și gândirea copiilor.
Inteligența artificială între realitate și viitor**

Prof. Mihaela Radu

Scoala Gimnaziala Carol I, Calarasi

Introducere

Inteligența artificială (IA) a devenit o parte esențială a lumii moderne, influențând profund modul în care copiii învață și își dezvoltă gândirea. De la aplicații educaționale inteligente la asistenți virtuali, IA transformă procesul de învățare, deschizând oportunități fără precedent, dar și provocări pe care trebuie să le gestionăm cu atenție.

1. Personalizarea învățării – un aliat valoros

IA permite personalizarea procesului educațional, adaptând materialele și ritmul de lucru la nevoile fiecărui copil. Platformele inteligente pot analiza performanțele și preferințele elevilor și pot oferi:

- Teste și exerciții adaptate nivelului real al fiecărui copil**
- Recomandări personalizate pentru teme și subiecte care necesită mai multă atenție**
- Feedback instantaneu, astfel încât copiii să își corecteze greșelile rapid și eficient**

Această personalizare încurajează curiozitatea, încrederea și plăcerea de a învăța.

2. Impactul asupra gândirii critice și a creativității

Deși IA facilitează accesul la informații și la metode de învățare inovatoare, există riscul ca, în absența unei abordări echilibrate, copiii să devină dependenți de tehnologie, iar gândirea critică și creativitatea să fie diminuate. Este esențial ca profesorii și părinții să încurajeze:

- Discuțiile și reflecția asupra informațiilor oferite de IA**
- Activitățile practice, care stimulează creativitatea și spiritul critic**
- Învățarea colaborativă, bazată pe dialog și schimb de idei**

3. IA – între realitate și viitor

În prezent, IA este deja integrată în multe aspecte ale educației – de la manuale digitale interactive până la aplicații de realitate augmentată care transformă lecțiile în experiențe captivante. În viitor, IA promite să devină un partener de nădejde în educație, cu posibilitatea de a:

- Asigura o educație accesibilă și de calitate pentru toți copiii**
- Dezvolta instrumente inovatoare care să îmbine joaca și învățarea**
- Sprijini profesorii în adaptarea metodelor la nevoile generațiilor viitoare**

Concluzie – O balanță necesară

Inteligența artificială reprezintă o punte între prezent și viitor, oferind multiple avantaje în procesul de învățare al copiilor. Totuși, este esențial să păstrăm un echilibru

între tehnologie și interacțiunea umană. Numai astfel putem forma generații de copii capabili să gândească liber, să creeze și să transforme lumea în care trăiesc.

Bibliografie

- 1. Luckin, R., Holmes, W., Griffiths, M., & Forcier, L. B. (2016). Intelligence Unleashed: An Argument for AI in Education. Pearson.**
- 2. Holmes, W., Bialik, M., & Fadel, C. (2019). Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning. Center for Curriculum Redesign.**
- 3. UNESCO. (2021). Artificial Intelligence and Education: Guidance for Policy-makers. Paris: UNESCO Publishing.**
- 4. Zawacki-Richter, O., Marín, V. I., Bond, M., & Gouverneur, F. (2019). Systematic review of research on artificial intelligence applications in higher education. International Journal of Educational Technology in Higher Education, 16(1).**

Rolul învățătorului în dezvoltarea inteligenței emoționale la școlarul mic O perspectivă din practica educațională cotidiană

**prof. Radu Mihaela Silvia
Școala Gimnazială Nr.49**

Inteligența emoțională este un pilon esențial în formarea copilului ca om întreg. În anii de început ai școlii, învățătorul nu este doar un formator de minți, ci și un constructor de suflete. Printr-o relație autentică, prin susținerea fiecărui copil în momentele de vulnerabilitate și prin cultivarea empatiei în colectiv, învățătorul modelează viitori adolescenți echilibrați și conștienți de propriile trăiri.

Lucrând timp de patru ani cu o clasă de 20 de copii unici, am înțeles că progresul real începe atunci când copilul se simte acceptat emoțional. Inteligența emoțională nu este doar o teorie, ci o practică zilnică: în felul în care privești un copil care plânge, în modul în care corectezi fără să rănești, în tonul cu care spui „Sunt aici pentru tine!”.

Fie că vorbim despre D.Ș., care suferă mult dacă greșește, sau despre D.V., perfecționist și justițiar, învățătorul este cel care poate traduce eșecul în oportunitate, și lacrima în lecție de autocunoaștere.

În cei patru ani petrecuți cu această clasă, am învățat că fiecare copil are un limbaj afectiv diferit. G.F. răspunde cel mai bine la încurajare și provocări academice, în timp ce L.N. are nevoie de joc, râs și apropiere spontană. T.I. simte că este văzut atunci când îi este valorizată cultura generală, iar S.P. înfloarește într-un spațiu de încredere și susținere.

Pentru a stimula dezvoltarea emoțională, am creat momente în care copiii își puteau exprima trăirile:

- „Jurnalul emoțiilor de luni dimineața”;
- „Cercul de poveste de vineri”;
- Minute de reflecție după conflicte;
- Activități în perechi și grupuri rotative, pentru exersarea empatiei și cooperării.

Exemplele din viața clasei au fost cele mai bune ocazii de învățare:

Când F.D. se supăra că nu câștigă, l-am ajutat să înțeleagă că valoarea sa nu depinde de rezultat.

- ✚ Când A.N. era copleșită de emoții, am învățat să o liniștesc prin desen și joc simbolic.
- ✚ Când C.S. era timid la exprimare, i-am oferit roluri mici, dar cu sens, în proiecte comune.
- ✚ Când D.F. era prea dură cu ea însăși, am vorbit despre cum greșeala face parte din creștere.
- ✚ Fiecare copil a avut nevoie de o „cheie emoțională” diferită, iar rolul meu a fost să o caut și să o folosesc cu răbdare.

Am învățat că niciun conținut nu prinde rădăcini dacă solul emoțional nu este fertil. Am lucrat mult pentru a construi o clasă în care copiii:

- ✓ Se simt în siguranță să se exprime;
- ✓ Știu că nu vor fi ridiculizați dacă greșesc;
- ✓ Își pot cere iertare fără teamă;
- ✓ Pot cere ajutor fără rușine.

Această siguranță a fost fundația pe care am construit învățarea academică.

La finalul celor patru ani, când am privit în ochii fiecărui copil, nu m-am gândit la rezultatele la matematică sau limba română, ci la cât de bine își cunosc emoțiile, cât de frumos pot vorbi despre ele și cât de capabili sunt să îmbrățișeze un coleg care plânge.

A fi învățător înseamnă să oferi mai mult decât lecții, înseamnă să fii acolo, în fiecare emoție mare a copilăriei, cu răbdare, blândețe și fermitate.

Aceasta este, în esență, contribuția noastră la formarea inteligenței emoționale: să fim oglinzi, ghizi și sprijin, zi de zi, pentru inimi în formare.

Bibliografie:

1. Goleman, Daniel – *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, 2008.
2. Salovey, P. & Mayer, J. D. – "Emotional Intelligence", *Imagination, Cognition and Personality*, 1990.
3. Gardner, Howard – *Inteligențele multiple*, Editura Sigma, 2006.
4. Paracka, F. – *Educația emoțională în școala primară*, Editura Didactică, 2021.

Importanța valorizării inteligenței emoționale în educația elevilor cu dizabilitate auditivă

**Profesor psihopedagog Radu Ofelia Amalia
Liceul Tehnologic Special pentru Deficienți de Auz Cluj-Napoca**

În contextul educației incluzive axate pe nevoile fiecărui elev, dezvoltarea inteligenței emoționale devine un pilon esențial pentru promovarea echilibrului psiho-emoțional și a succesului academic. În mod particular, elevii cu deficiențe de auz se confruntă cu provocări semnificative în ceea ce privește comunicarea, integrarea socială și exprimarea emoțiilor. Acești copii au nevoie de sprijin nu numai din punct de vedere cognitiv, ci și emoțional și social. În acest context, inteligența emoțională devine o componentă esențială pentru formarea unei personalități echilibrate și autonome. Astfel, cultivarea inteligenței emoționale în mediul educațional nu este doar o componentă complementară, ci o necesitate în procesul de formare holistică a acestor elevi.

Daniel Goleman (1995) definește inteligența emoțională ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și pe cele ale celorlalți. El subliniază că succesul în viață depinde în mare măsură de abilitățile socio-emoționale, mai mult decât de coeficientul de inteligență (IQ). În educație, inteligența emoțională contribuie la dezvoltarea empatiei, la reglarea comportamentului și la stabilirea unor relații sănătoase între elevi și între elevi și profesori.

Cunoașterea este acumularea de date, fapte și informații, înțelepciunea însă, implică aplicarea acestei cunoașteri în contexte reale, cu discernământ și empatie. Inteligența emoțională este puntea care leagă cele două domenii, ajutând individul să utilizeze informațiile într-un mod adecvat, echilibrat și etic.

Elevii cu deficiențe de auz se confruntă adesea cu frustrare, izolare sau anxietate din cauza barierelor de comunicare. Lipsa accesului la informații auditive afectează nu numai procesul de învățare, ci și dezvoltarea emoțională și relațională. Acești elevi au nevoie de un mediu educațional care să încurajeze exprimarea emoțiilor prin diverse mijloace (limbaj nonverbal, desen, limbajul semnelor), precum și de sprijin constant în înțelegerea propriilor sentimente. Un elev cu deficiențe de auz poate învăța regulile de comportament, dar fără o dezvoltare emoțională adecvată, aplicarea lor poate rămâne mecanică. Prin urmare, înțelepciunea – ca formă superioară de învățare – implică și dimensiunea afectivă. Pentru elevii cu deficiențe de auz, care au dificultăți în înțelegerea nuanțelor limbajului verbal și paraverbal, inteligența emoțională poate sprijini crearea de contexte de comunicare alternative și eficiente.

Un alt aspect important este formarea unei imagini de sine pozitive. Copiii cu deficiențe de auz pot dezvolta sentimente de inferioritate sau nesiguranță, mai ales în comparație cu colegii lor fără deficiențe. Promovarea inteligenței emoționale implică, de asemenea, sprijinirea acestor elevi în construirea unei stime de sine sănătoase prin activități care valorizează, încurajează și recunosc punctele lor forte.

Implementarea unor strategii eficiente pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor cu deficiențe de auz implică adaptări specifice, printre care:

1. Utilizarea pictogramelor și a imaginilor pentru a exprima emoțiile.
2. Activități pentru identificarea și exprimarea emoțiilor – utilizarea de carduri cu fețe expresive, scenarii sociale, desene sau teatru de păpuși, jocuri de rol pentru recunoașterea și gestionarea emoțiilor.
3. Jurnale vizuale ale emoțiilor (cu smiley-uri, desene sau colaje).
4. Povești sociale adaptate pentru înțelegerea empatiei și a relațiilor.
5. Încurajarea cooperării în grupuri mici pentru a dezvolta empatie și abilități sociale – elevii învață să asculte, să înțeleagă și să răspundă nevoilor celorlalți.
6. Exersarea reglării emoționale – prin exerciții de respirație, rutine de relaxare sau activități senzoriale.
7. Crearea unui climat emoțional pozitiv – în care profesorul dă dovadă de deschidere, răbdare și sprijin constant.

Profesorul joacă un rol fundamental în dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor, în special în contextul dizabilității. El trebuie să fie nu numai un mediator al cunoașterii, ci și un model de comportament echilibrat din punct de vedere emoțional. Dezvoltarea profesională continuă a profesorilor în domeniul inteligenței emoționale și al comunicării alternative este esențială pentru sprijinirea elevilor cu deficiențe de auz.

Climatul educațional este ansamblul factorilor psihosociali, relaționali și organizaționali care influențează procesul de învățare. Pentru elevii cu deficiențe de auz, un climat pozitiv, empatic și incluziv este esențial pentru dezvoltarea inteligenței emoționale și pentru succesul lor educațional.

Un climat educațional favorabil necesită:

- Acceptarea necondiționată din partea profesorilor și a colegilor de clasă.
- Comunicare adaptată (comunicare totală, limbajul semnelor, pictograme).
- Implicarea activă a elevilor în decizii și activități colective.
- Spații sigure pentru exprimarea emoțiilor fără teama de a fi judecați.

Exemple de bune practici:

1. Amenajarea unui „colț al emoțiilor” în sala de clasă, unde elevii pot arăta cum se simt folosind pictograme sau desene.
2. Implementarea programelor de învățare socio-emoțională adaptate pentru elevii cu deficiențe de auz.
3. Organizarea de ateliere de teatru, care dezvoltă empatia, expresivitatea și munca în echipă.
4. Colaborarea strânsă între profesori, terapeuți și părinți pentru individualizarea intervenției emoționale.

În concluzie, inteligența emoțională nu este un element decorativ al educației, ci o bază pentru formarea caracterului și a comportamentului. În cazul elevilor cu deficiențe de auz, aceasta joacă un rol dublu: le oferă instrumente pentru o mai bună integrare socială și le

deschide calea pentru a transforma cunoștințele în înțelepciune. Inteligența emoțională este o componentă esențială a unei educații echilibrate, adaptată diversității și nevoilor reale ale elevilor. Pentru cei cu deficiențe de auz, ea devine un sprijin pentru dezvoltarea personală, relațională și academică, reducând impactul izolării și al barierelor de comunicare. O educație eficientă și incluzivă nu poate ignora dimensiunea emoțională, iar cultivarea acesteia trebuie să fie o prioritate în procesul de predare și învățare.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). **Inteligența emoțională**. București: Curtea Veche Publishing.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). **Emotional intelligence: Theory, findings, and implications**. Psychological Inquiry.
- Popovici, D. (2019). **Psihopedagogia persoanelor cu deficiență de auz**. Iași: Polirom.
- Nicolescu, E. (2020). **Copilul cu deficiență de auz – ghid pentru părinți și cadre didactice**. Editura Polirom.
- Stan, E. (2017). **Strategii educaționale pentru copiii cu cerințe educative speciale**. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Popa, A. (2021). **Incluziunea școlară a copiilor cu deficiență de auz**. Revista Psihologia Educației, nr. 2.
- Dolean, D. (2020). **Climatul educațional și dezvoltarea socio-emoțională**. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
- Răduț-Toroiman, D. (2018). **Educația incluzivă – teorie și practică**. București: Pro Universitaria.

STIMULAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE A ELEVILOR DE LICEU LA ORELE DE LIMBA ȘI LITERATURA ROMÂNĂ

Rahovan Vasilica Roxana,
Colegiul Național „Dragoș Vodă”, Sighetu Marmației, jud. Maramureș

Introducere

În contextul actual al educației, dezvoltarea competențelor socio-emoționale este esențială pentru formarea unor tineri echilibrați, capabili să gestioneze emoții, relații și situații complexe. Inteligența emoțională – abilitatea de a percepe, înțelege, exprima și regla emoțiile – devine un obiectiv prioritar în educația secolului XXI. Orele de limba și literatura română, prin natura lor profund umanistă, oferă un teren fertil pentru cultivarea acestei forme de inteligență, favorizând empatia, reflecția personală și comunicarea autentică.

Ce este inteligența emoțională?

Daniel Goleman (1995), unul dintre pionierii cercetării în domeniu, definește inteligența emoțională ca „o formă de inteligență care presupune abilitatea de a controla propriile emoții, de a înțelege emoțiile altora și de a gestiona relațiile într-un mod eficient și empatic.” Ea include cinci dimensiuni fundamentale:

1. Conștiința de sine
2. Autoreglarea
3. Motivația
4. Empatia
5. Abilitățile sociale

În procesul educațional, dezvoltarea acestor dimensiuni sprijină nu doar performanța academică, ci și echilibrul psiho-emoțional al elevilor.

Rolul literaturii în dezvoltarea emoțională

Literatura este, prin excelență, un canal de exprimare și explorare a emoțiilor umane. Textele literare dezvăluie lumi interioare, conflicte, suferințe, bucurii și aspirații care permit elevilor să-și recunoască propriile trăiri și să înțeleagă experiențele altora. În lectura unui roman psihologic sau a unei poezii lirice, adolescentul poate descoperi sentimente similare cu ale sale și învăța să le accepte, să le numească și să le înțeleagă. De exemplu, analiza poeziei „Plumb” de George Bacovia poate deveni un prilej de discuție despre depresie, alienare și nevoia de exprimare emoțională, în timp ce romanul „Enigma Otiliei” de George Călinescu oferă contexte pentru reflecția asupra relațiilor de familie, a frustrărilor sau a nevoii de apartenență.

Strategii didactice pentru stimularea inteligenței emoționale:

1. Lectura empatică și jurnalul reflexiv. Profesorul poate încuraja lectura empatică prin întrebări de tipul: „Ce a simțit personajul în acest moment?”, „Cum ai reacționa tu în locul său?”, „Ți s-a întâmplat vreodată ceva asemănător?”.

Completarea unui jurnal reflexiv după lectură îi ajută pe elevi să identifice emoțiile pe care le-au trăit, să le coreleze cu propriile experiențe și să dezvolte capacitatea de introspecție.

2. Dezbateri și dialogul autentic. Organizarea de dezbateri tematice dezvoltă gândirea critică și abilitățile de comunicare. Elevii învață să-și exprime părerile într-un mod empatic, să asculte activ și să gestioneze diferențele de opinie. De exemplu, după lectura piesei „O scrisoare

pierdută” de I.L. Caragiale, o dezbatere despre responsabilitatea morală a personajelor poate stimula empatia, conștiința civică și exprimarea argumentativă.

3. Dramatizarea și jocurile de rol. Prin dramatizarea unor fragmente sau jocuri de rol, elevii intră în pielea personajelor, trăind emoțiile acestora. Astfel, se dezvoltă capacitatea de a recunoaște emoțiile altora și de a se adapta diferitelor contexte relaționale.

4. Analiza emoțiilor personajelor. Exersarea identificării emoțiilor în textele studiate – frica, rușinea, dragostea, furia, dorința de apartenență etc. – contribuie la extinderea vocabularului emoțional și la creșterea conștientizării emoționale. De exemplu, în „Moara cu noroc”, se poate discuta despre transformarea emoțională a lui Ghiță – de la teamă la lăcomie și disperare – și despre consecințele neregulării emoțiilor.

Rolul profesorului ca model emoțional

Profesorul este un actor-cheie în dezvoltarea inteligenței emoționale. Atitudinea sa empatică, capacitatea de a crea un climat de siguranță emoțională și de a gestiona cu blândețe conflictele din clasă devin modele de comportament pentru elevi. Profesorul care validează emoțiile elevilor, care acceptă vulnerabilitatea și oferă feedback constructiv, contribuie la formarea unei relații bazate pe încredere și respect reciproc – factori esențiali pentru învățare. În plus, studiile arată că profesorii care validează emoțiile elevilor contribuie la creșterea stimei de sine și la scăderea anxietății școlare (Ciolan, 2008).

De asemenea, climatul clasei – sigur, deschis, lipsit de judecată – este un factor decisiv pentru exprimarea emoțională. Orele de limba română, prin natura lor discuțională, pot fi convertite în spații de dezvoltare emoțională autentică, cu condiția ca profesorul să valorizeze dimensiunea afectivă a învățării.

Concluzie

Limba și literatura română, ca disciplină umanistă, are potențialul unic de a contribui la formarea emoțională a elevilor. Prin lectura empatică, reflecție personală și comunicare autentică, elevii devin mai conștienți de emoțiile lor și ale celorlalți, dezvoltându-și capacitatea de a gestiona relații, conflicte și decizii. În acest fel, educația literară devine nu doar o formă de cunoaștere estetică, ci și un mijloc de formare a omului întreg.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Lickona, T. (2004). *Educating for Character*. New York: Bantam Books.
- Ciolan, L. (2008). *Abilități emoționale în educație*. București: Institutul de Științe ale Educației.
- Preda, M. (2006). *Literatura ca formare a conștiinței*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Pânișoară, I.-O. (2012). *Inteligența emoțională în educație*. Iași: Polirom.
- Ministerul Educației (2020). *Programa școlară pentru Limba și literatura română – liceu*.

În educația modernă, accentul nu mai cade doar pe cunoștințele teoretice sau pe rezultatele la teste. Studiile arată că inteligența emoțională (IE) joacă un rol esențial în dezvoltarea armonioasă a elevului și în succesul său școlar. Elevii care își cunosc și gestionează emoțiile sunt mai capabili să învețe eficient, să colaboreze și să depășească obstacolele cu încredere.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională presupune:

- Conștientizarea emoțiilor proprii și ale celorlalți.
- Controlul reacțiilor impulsive și adaptarea comportamentului.
- Empatia – înțelegerea emoțiilor altora.
- Comunicarea eficientă și construirea relațiilor pozitive.

Cum influențează IE progresul școlar?

1. Crește motivația internă

Elevii emoțional inteligenți sunt mai autonomi și mai motivați din interior. Ei nu învață doar pentru note, ci pentru sens și satisfacție personală.

2. Îmbunătățește gestionarea stresului

Testele, temele și comparațiile pot fi stresante. Elevii care își reglează emoțiile reușesc să rămână calmi, concentrați și perseverenți.

3. Favorizează relațiile sănătoase

O bună IE ajută elevii să evite conflictele, să coopereze în proiecte și să fie deschiși la feedback-ul profesorilor.

4. Îmbunătățește performanța academică

Elevii care se simt înțeleși și în siguranță emoțională își pot activa mai bine resursele cognitive. Studiile arată o corelație clară între IE ridicată și rezultate școlare mai bune.

5. Susține autonomia și încrederea

Un copil care știe ce simte și cum să reacționeze devine mai încrezător în sine, mai responsabil și mai implicat în procesul de învățare.

Ce pot face profesorii și părinții?

- Să încurajeze exprimarea emoțiilor în mod sănătos.
- Să modeleze comportamente emoțional inteligente (ex: calm, empatie).
- Să introducă activități de educație socio-emoțională în clasă.
- Să asculte activ și să valideze sentimentele copilului.

Concluzie

Inteligența emoțională nu este un „extra” în educație, ci o componentă fundamentală a progresului școlar. Dezvoltarea ei încă din școală sprijină nu doar învățarea academică, ci și formarea unor tineri echilibrați, empatici și pregătiți pentru viață.

Ranga Mariana

Competențele emoționale și dezvoltarea lor la vârsta preșcolară

Ranta Florina Ioana

Școala Gimnazială „Ștefan Micle”

Feleacu, județul Cluj

Daniel Goleman afirma într-una din cărțile sale, că *„abilitatea de a înțelege și de a exprima emoțiile joacă un rol egal, dacă nu chiar mai important decât abilitățile intelectuale (funcții cognitive precum memorie, atenție, raționament...) pentru a obține succesul în viață”*. (Goleman D., 1996)

Vârsta preșcolarității se caracterizează prin nevoia de autonomie sau control a copilului, care, intrând în contradicție cu regulile impuse de adult, naște trăiri emoționale puternice ce îmbracă forma crizei de opoziție, manifestată printr-o serie de răzvrătiri împotriva celor mari. O satisfacere a nevoii de autonomie (fără a fi pusă în pericol siguranța copilului) tradusă prin permiterea luării de decizii, de a fi sursa propriilor alegeri, va declanșa comportamente pozitive. La extrema cealaltă, se identifică blocarea acestei nevoi, caz în care copilul este asaltat de stări emoționale negative, acest lucru oglindindu-se într-un comportament necorespunzător.

Odată cu frecventarea grădiniței se conturează un comportament inter-relațional, grupul de copii din grădiniță generând un climat psihosocial în care fiecare copil este în același timp spectator și actor al tuturor întâmplărilor care au loc aici. Pe măsura ce regulile și normele de conviețuire în acest grup social sunt conștientizate și acceptate, copilul are parte de o evoluție socio-emoțională. “Emoțiile sunt mediate de analiza situațiilor prin prisma valorilor morale, ceea ce constituie un nivel superior de socializare emoțională” (Glava A., 2002)

Preșcolaritatea reprezintă și perioada în care copilul conștientizează trecerea spre sentimente, ca stări afective stabile și generalizate. Astfel, în jurul vârstei de 3-4 ani, apar unele sentimente morale precum rușinea - când este muștrat pentru un comportament ce contravine normelor de conduită), în jurul vârstei de 4 ani, conștientizează mulțumirea atunci când este lăudat pentru o faptă bună, atașamentul și dragostea către frați, prietenia - preferința de a se juca cu anumiți copii).

În achiziția comportamentelor sociale preșcolarii parcurg câteva etape specifice. Întreaga dezvoltare a copilului este condiționată de calitatea relațiilor pe care le stabilește cu mediul social în care trăiește.

Competența emoțională este definită de Ștefan și Kallay (2007, p. 18) drept “capacitatea de a recunoaște și interpreta emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și abilitatea de a gestiona adecvat situațiile cu încărcătură emoțională. Competențele emoționale sunt împărțite în 3 categorii:

- ✓ experiențierea și exprimarea emoțiilor
- ✓ înțelegerea și recunoașterea emoțiilor
- ✓ reglarea emoțională”

Experiențierea și exprimarea emoțiilor

Dintre abilitățile emoționale care stau la baza experiențierii și exprimării emoțiilor amintim conștientizarea trăirilor emoționale proprii, transmiterea adecvată a mesajelor cu încărcătură emoțională, manifestarea empatiei.

Unul dintre aspectele cele mai importante care stau la baza abilităților de identificare și înțelegere a emoțiilor este conștientizarea acestora.

După Ștefan și Kallay (2007), conștientizarea emoțiilor proprii reprezintă componenta esențială pentru achiziționarea tuturor celorlalte abilități emoționale, respectiv sursa adaptării sociale. Dacă o persoană nu-și conștientizează emoțiile, nu le va putea recunoaște și nici exprima adecvat, ceea ce poate duce la reglare emoțională deficitară. Aceasta poate genera în timp strategii de relaționare socială dezadaptativă și de adaptare socială precară.

„Incapacitatea de a observa adevăratele noastre sentimente ne lasă pradă acestora. Cei care au o certitudine mai mare asupra sentimentelor lor sunt piloți mai buni asupra existenței personale, având un simț mai sigur asupra felului în care relaționează în privința deciziilor personale - de la persoana cu care se căsătoresc până la persoana pe care o știu.” (Goleman, 2001)

Copiii trebuie să învețe că trăiesc o anumită emoție (furie, teamă, mirare, bucurie, etc.) în condiții specifice, să cunoască aceste circumstanțe, să recunoască ceea ce simt cu referire la fiecare emoție și cum se exprimă în exterior, și, de asemenea, ce etichetă să-i atribuie ca să poată vorbi de ea, ceea ce implică un anumit grad de conștientizare a emoțiilor. (Schaffer, 2005)

Capacitatea copilului de a transmite emoțiile adecvat, presupune exprimarea acestora sub o formă care să favorizeze adaptarea socială. Abilitatea de a exprima emoțiile în mod adecvat este legată de modul în care copilul înțelege relația dintre trăirea emoțională și exprimarea emoției. Exprimarea emoțiilor presupune apariția unor comportamente observabile, în timp ce trăirea unei emoții se referă la experiențierea acesteia de către persoană.

De regulă, copiii exprimă emoțiile exact așa cum le simt, fără să fie influențați de reguli de exprimare. Ei au, la început, dificultăți de înțelegere a faptului că se poate gestiona modul de exprimare al emoțiilor. Aici intervine rolul adultului care este responsabil de modelarea comportamentului adecvat al copiilor, în special în situații cu încărcătură emoțională negativă.

Una din calitățile importante în viața socială este felul în care oamenii știu mai bine sau mai puțin bine să-și exprime propriile sentimente. Paul Ekman folosește termenul de “reguli de exprimare” pentru a desemna consensul social în privința sentimentelor ce trebuie manifestate în anumite momente. Există mai multe reguli de bază în privința modalității de exprimare. Una dintre ele este minimalizarea exprimării emoției, o alta ar fi exagerarea a ceea ce simte cineva, prin exacerbară expresiei emoționale (o fetiță de șase ani își se încruntă cumplit și își strâmbă gura când se repede să se plângă la mama ei ca fratele mai mare a necăjit-o). O a treia ar fi o înlocuire a unui sentiment cu un altul (de exemplu, copilul nu arată dezamăgire atunci când primește un cadou nedorit, ci bucurie) (Goleman, 2001).

O altă dimensiune semnificativă a competenței emoționale o constituie empatia. Empatia se referă la capacitatea oamenilor de a privi din perspectiva celuilalt, de a înțelege o emoție ca și cum ar fi “în pielea celuilalt”.

Empatia, numită de Goleman (2001) “talentul de a simți ce simt ceilalți”, presupune deci deschiderea către ceilalți, abilitatea de a identifica sentimentele celorlalți și capacitatea de a alături de persoana respectivă. Cheia intuirii sentimentelor altcuiva stă în capacitatea de a interpreta canalele nonverbale: tonul vocii, gestică, expresia feței și altele asemenea. De cele mai multe ori, cuvintele oamenilor pot exprima relativ puțin din emoțiile lor. Adevărul în privința emoțiilor se află, mai mult, în cum spune persoana, decât în ceea ce spune.

Înțelegerea și recunoașterea emoțiilor

Abilitatea de a citi sentimentele celorlalți, din comportamentul lor, este o parte esențială a relațiilor sociale.

După Roco (2001), înțelegerea și recunoașterea emoțiilor presupune:

- ✓ capacitatea de a înțelege emoțiile și de a folosi cuvinte despre emoții;
- ✓ recunoașterea asemănărilor și diferențelor dintre stările emoționale (de exemplu, între a fi supărat și a fi furios);
- ✓ cunoașterea modului de evoluție și de transformare a emoțiilor în funcție de situații (de exemplu, supărarea se poate intensifica și preschimba în furie, transformându-se ulterior în satisfacție sau, dimpotrivă, în vină) și orientarea atenției spre legăturile specifice care pot exista între emoții;
- ✓ capacitatea de a interpreta sensul emoțiilor în relații cum ar fi tristețea, care se instalează în urma unei pierderi;
- ✓ capacitatea de a recunoaște tranzitul posibil de la o emoție la alta, spre exemplu trecerea de la furie la satisfacție sau de la furie la rușine.

Identificarea unei emoții din expresia ei exterioară și înțelegerea a ceea ce simte cineva care se comportă într-un anumit fel îi face capabili pe copii să răspundă corespunzător. Astfel, ei vor ști că nu trebuie, de exemplu, să le ceară părinților să le cumpere ceva în momentul în care aceștia sunt furioși, pentru că, sigur nu le va cumpăra, ci, mai bine încearcă mai târziu, după ce părinții s-au calmat și le-a trecut supărarea.

Dificultățile în recunoașterea emoțiilor celorlalți creează probleme în interpretarea corectă a mesajelor cu conținut emoțional, dar și în emiterea unui mesaj adecvat ca răspuns la emoțiile acestora. S. Nowicki, psiholog de la Universitatea Emorz, studiind abilitățile nonverbale la copii, a observat că acei copii care nu puteau citi sau exprima emoțiile în mod constant se simțeau frustrați. (Roco, 2001)

După ce dobândesc abilitatea de a conștientiza și identifica emoțiile, copii devin din ce în ce mai capabili să înțeleagă cauzele și consecințele emoțiilor. Dobândirea acestei abilități presupune identificarea unor asocieri între emoții și situații.

Un accent se pune și pe stăpânirea emoțiilor, adică înțelegerea a ceea ce se află în spatele unui sentiment (de exemplu durerea care sugerează mânia) și învățarea modalităților de a stăpâni anxietățile, mânia și tristețea.

Stăpânirea, în domeniul emoțional, este extrem de dificilă, pentru că trebuie dobândite anumite abilități, oamenii fiind foarte puțin înclinați să fie atenți la noi informații sau să învețe noi modalități de reacție, mai ales când sunt supărați.

Reglarea emoțională după Roco (2001), reglarea emoțiilor înseamnă:

- ✓ capacitatea de a fi deschis, de a accepta atât sentimente plăcute, cât și pe cele neplăcute;
- ✓ capacitatea de a utiliza și de a se elibera de o emoție, după voință, în funcție de utilitatea sau importanța ei;
- ✓ capacitatea de a manipula, atât emoția proprie cât și pe a celorlalți, prin modelarea emoțiilor negative și evidențierea celor plăcute, fără a reprima sau exagera informația pe care o conțin.

Capacitățile de reglare emoțională sunt responsabile de gestionarea reacțiilor emoționale pozitive sau negative și permit diminuarea stresului provocat de stările emoționale disfuncționale. Pentru a reduce intensitatea emoțiilor care le produc disconfort, copii recurg, de cele mai multe ori, la căutarea apropierei fizice față de adulți. În timp, copii reușesc să achiziționeze și strategii de autocontrol, strategii prin care încep să exercite, independent de adulți, gestionarea propriilor reacții emoționale.

Dezvoltarea competențelor emoționale ale copiilor este foarte importantă în interacțiunea și formarea relațiilor cu celelalte persoane și în adaptarea copiilor la grădiniță și la școală. Eșecul în dobândirea acestei competențe poate să ducă, uneori, la consecințe dezastruoase.

BIBLIOGRAFIE:

1. **Glava, A., Pocol, M., Tătaru, L.**, (2009), *Educație timpurie: ghid metodologic pentru aplicarea curriculumului preșcolar*, Paralela 45, Pitești.
2. **Glava A., Glava, C.**, (2008). *Introducere în pedagogia preșcolară*, Editura Dacia Educațional
3. **Goleman, D.** (2004) *Inteligența emoțională cheia succesului în viață*, Alfa, București; 24.
4. **Goleman, D.**, (2007) *Inteligența socială*, Trad. rom. I. Achim, Editura Curtea Veche. București;
5. **Grimbert, P.**, *Emoțiile explicate copiilor (dar și părinților)*, Editura Prut;
6. **Programul educațional „Da poți!”** (2009)-*Un curriculum educațional pentru dezvoltarea socio-emoțională*
7. **Roco, M.**, 2004, *Creativitate și inteligență emoțională*, Polirom, Iași;
8. **Schaffer, R.**, (2005), *Introducere în psihologia copilului*, ASCR, Cluj Napoca;

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE PRIN IMPLICAREA ELEVILOR ÎN PROIECTE EDUCAȚIONALE

Prof. înv. primar, Reabschi Adriana
Școala Gimnazială „T.V.Ștefanelli”, C-lung Mol.

MOTTO: „Să nu-i educăm pe copiii noștri pentru lumea de azi. Această lume nu va mai exista cândei vor fi mari și nimic nu ne permite să știm cum va fi lumea lor. Atunci să-i învățăm să se adapteze.”
M Montessori

Problematica educației dobândește în societatea contemporană noi conotații, date mai ales de schimbările fără precedent din toate domeniile vieții sociale. Accentul trece de pe informativ pe formativ. Educația depășește limitele exigențelor și valorilor naționale și tinde spre universalitate și către patrimoniul valoric comun al umanității. Un curriculum unitar nu mai poate răspunde singur diversității umane, iar dezideratul educației permanente tinde să devină o realitate de necontestat.

Noile demersuri educaționale redimensionează atât statutul cât și sarcinile cadrelor didactice, care trebuie să devină manageri de educație prin intermediul unor proiecte/programe educative operaționale adecvate ethos-ului unității școlare și orizontului de așteptare al comunității locale, proiecte/programe desfășurate pe baza unor convenții/contracte de parteneriat.

Modelarea, formarea și educația omului cere timp și dăruire. Timpul istoric pe care îl trăim cere oameni în a căror formație caracterul și inteligența se completează pentru propria evoluție a individului. În școala contemporană eficiența educației depinde de gradul în care se pregătește copilul pentru participarea la dezvoltarea de sine și de măsura în care se reușește să se pună bazele formării personalității copiilor. În acest cadru, învățământul are misiunea de a-i forma pe copii sub aspect psihointelectual, fizic și socioafectiv, pentru o cât mai ușoară integrare socială. Complexitatea finalităților educaționale impune îmbinarea activităților curriculare cu cele extracurriculare, iar parteneriatul educațional, ca set de intervenție complementară, apare ca o necesitate. Educația curriculară realizată prin procesul de învățământ, nu epuizează sfera influențelor formative exercitate asupra copilului. Rămâne cadrul larg al timpului liber al elevului, în care viața capătă alte aspecte decât cele din procesul de învățare școlară. În acest cadru numeroși alți factori acționează, pozitiv sau nu, asupra dezvoltării lor. După o binecunoscută clasificare UNESCO, educația extracurriculară, adică educația de dincolo de procesul de învățământ, apare sub două aspecte principale: educația informală – reprezintă influența incidentală a mediului social transmisă prin situațiile vieții de zi cu zi și educația non-formală, care se realizează fie în sistemul de învățământ, fie în cadrul unor organizații cu caracter educativ.

Există o multitudine de moduri de realizare a acestor activități. O modalitate care implică mai multă dăruire, talent și muncă este proiectul educațional. Acesta trebuie să constituie o oportunitate la dispoziția școlii ce își propune să asigure inovația, schimbarea și dezvoltarea și să se încadreze într-un model standardizat impus de MEN/ISJ, model ce conține un set de elemente cheie.

Proiectarea și elaborarea unui proiect educațional constă în parcurgerea unor etape de lucru esențiale, pentru ca acesta să aibă efectul scontat.

Echipa de proiect reprezintă o formație eficientă bazată pe o bună colaborare între membri și comunitatea din școală, lucru în echipă și comunicare interpersonală. Sarcinile acestei echipe sunt variate, pornind de la elaborarea propunerii de proiect educațional către unitatea școlară/

inspectoratul școlar, urmând încheierea protocoalelor de colaborare cu partenerii vizați până la implementarea proiectelor aprobate și promovarea rezultatelor acestora la nivelul comunității locale sau la nivel național, după caz. Echipa care elaborează proiectul trebuie să asigure echilibrul între rigoare și creativitate, să valorifice întreaga experiență de care dispune în domeniul proiectelor.

Un proiect educațional de succes trebuie să fie:

- *inovator*, prin elementele inedite pe care le conține;
- *coerent*, prin legătura logică între toate elementele/componentele sale;
- *fezabil*, prin realismul activităților și temelor pe care le prevede;
- *relevant*, prin semnificația problemelor pe care dorește să le soluționeze;
- *curajos*, prin obiectivele pe care vrea să le atingă;
- *clar, logic, riguros*, prin felul în care explică ceea ce propune.

Proiectul educațional constă într-un set de activități planificate și controlate care urmăresc realizarea unui scop bine definit, într-un cadru bine stabilit și într-o perioadă de timp clar determinată. Aceste activități sunt apreciate de către copii și de către factorii educaționali în măsura în care îndeplinesc următoarele condiții :

- urmăresc lărgirea și adâncirea influențelor exercitate în procesul de învățământ ;
- valorifică și dezvoltă interesele și aptitudinile copiilor ;
- organizează timpul liber într-o manieră plăcută, relaxantă ;
- formele de organizare ale acestor activități au caracter recreativ, dar urmăresc un scop educativ;
- au un efect pozitiv pentru munca desfășurată în grup, creează un sentiment de siguranță și încredere.

Copiii au nevoie de acțiuni prin care să li se lărgască lumea spirituală, să li se împlinească setea de cunoaștere, să li se ofere prilejul de a se emoționa puternic, de a fi în stare să caute singuri rezolvarea unei probleme apărute și de a-și forma convingeri durabile..

Organizarea unor astfel de activități prin care elevii să contribuie, după puterile lor, la creșterea calității vieții în comunitatea în care trăiesc, are nenumărate avantaje din punctul de vedere al educației pe care o face școala. Acestea sunt:

- împletirea teoriei cu practica - elevii constată că ceea ce învață la școală poate fi aplicat în cadrul unei acțiuni concrete;
- acțiunile dezvoltă elevilor sentimentul de responsabilitate și sensibilitate față de semenii lor;
- se creează legături la nivelul comunității;
- se stimulează gândirea critică;
- se educă percepția multiculturalității,
- se dezvoltă stima de sine și devotamentul pentru ideile civice.

Astfel de activități presupun utilizarea unor metode activ- participative de implicare a copiilor, multe acțiuni se desfășoară în afara școlii –în comunitate – acțiuni cu impact comunitar (acțiuni ecologice, sanitare, campanii pentru dezvoltare comunitară etc.).

Personal, am derulat și derulez și în prezent proiecte și parteneriate educaționale în care sunt implicați și alți factori educativi, creând astfel un mediu bazat pe valori morale pozitive în care fiecare copil să poată deveni un model pentru societate.

Ideea inițierii **Proiectului educațional „ Clubul de lectură”** pe care l-am derulat timp de 2 ani cu elevii, a derivat din necesitatea de a populariza și aprofunda cunoștințele elevilor din unitatea de învățământ în care funcționez ca profesor petru inv. primar, precum și din dorința de a realiza activități care să combine latura literară cu cea artistică, lectura cu dramaturgia, tradițiile și obiceiurile cu valorificarea lor prin cunoaștere. Activitățile din cadrul proiectului au adus o mare contribuție la descoperirea și stimularea talentelor și a aptitudinilor elevilor, la cultivarea interesului și a pasiunii pentru literatură și lectură, pentru

tradiție și artă tradițională populară precum și la cunoașterea și însușirea temeinică a limbii române.

Acțiunea pedagogică din acest proiect s-a centrat în egală măsură pe formarea competențelor, a capacităților intelectuale de bază, a atitudinilor și comportamentelor dezirabile la elevi; calitatea acestor performanțe asigurându-se prin utilizarea preponderentă a metodelor interactive, activ - participative precum și prin raportarea problematicei la experiențele copiilor.

Participând la aceste activități, elevii și-au dezvoltat competența de lectură, au citit cu plăcere cărțile pe care singuri și le-au selectat și le-au integrat în preocupările personale, s-au familiarizat cu mediul cultural prin vizitarea de bibliotecii școlare și orășenești, muzee, edituri, case memoriale.

Activitățile pe care le-am desfășurat împreună cu elevii în **Proiectul educațional „100 de zile de școală”** au avut o pronunțată valoare formativă, fiind complementare procesului instructiv-educativ. Prin aceste activități am contribuit la dezvoltarea gândirii creative, inteligenței, inventivității, spontaneității și a lucrului în echipă.

Programele artistice, recitalurile de poezie și vizitele pe care le-am organizat în cadrul proiectului, au rămas în mintea copiilor peste vreme, ca moment de bucurie sufletească. Ele au creat cadru favorabil exprimării libere a copiilor, aceștia reușind să adopte o atitudine degajată, lipsită de emoții și inhibiții. Prin toate activitățile desfășurate am realizat o modelare creativă a caracterului micilor școlari și am oferit un minunat mijloc de petrecere în mod util și plăcut a timpului liber. Implicarea elevilor într-un astfel de proiect a avut o importanță majoră, deoarece le-a dezvoltat comportamente și atitudini sociale active, responsabile, tolerante, deschise, comunicative și autoevaluative sensibilizându-i față de tot ceea ce-i înconjoară.

Prin derularea proiectului educațional în parteneriat cu Poliția municipiului **„Sunt boboc, dar sunt atent”** mi-am propus să-i învăț pe elevi cum să evite sau măcar să reducă la minimum accidentele în care pot fi implicați „micii pietoni”.

Activitățile propuse a se derula în cadrul proiectului au avut ca formă specifică de desfășurare întâlnirile directe dintre copii și agenți de poliție, activități menite să-i îndemne pe elevi să învețe, să cunoască și să respecte întotdeauna regulile de circulație pe drumurile publice, în calitate de participanți direcți la trafic, precum și regulile de comportare în mijloacele de transport în comun. Întâlnirile cu persoanele specializate au avut loc atât la școală, unde elevilor li s-au exemplificat diverse situații din trafic pe bază de expunere verbală și de imagini, cât și sub formă de deplasări directe pe drumurile publice, elevii aflându-se în situații concrete de punere în aplicare a deprinderilor formate privitoare la respectarea regulilor de circulație. Jocurile de rol organizate i-au făcut pe elevi să descopere strada din perspectiva micului polițist din cadrul patrului de circulație. Astfel polițiștii mari și cei mici și-au dat mâna și au lucrat umăr la umăr pentru rezolvarea situațiilor dificile apărute în timpul plimbărilor organizate și ale filmulețelor vizionate.

Proiectul educațional **„Copiii au șanse egale”** derulat în parteneriat cu Școala Profesională Specială din Câmpulung Moldovenesc a încercat să vină cu idei originale în legătură cu modelarea caracterului la copii, în vederea diversității. Cu toate că majoritatea cadrelor didactice evidențiază deja calități cum ar fi toleranța, acest proiect a oferit o abordare cuprinzătoare pentru a-i învăța în mod practic pe copii ce este diversitatea.

Prin activitățile cuprinse în proiect am contribuit la educarea gândirii creative, inteligenței, inventivității, spontaneității, lucrului în echipă, creând astfel cadru favorabil exprimării libere a copiilor, adoptând o atitudine degajată, lipsită de emoții și inhibiții.

Am participat activ la educarea pentru mediu a copiilor prin creșterea gradului de conștientizare a acestora privind importanța pădurii, în cadrul Programului Mondial

Learning About Forest – Să învățăm despre pădure , coordonând proiectul „Pădurea, prietena mea” în unitatea școlară unde activez.

Proiectul educațional a urmărit stimularea elevilor pentru cunoașterea, îngrijirea și ocrotirea pădurii, în vederea formării unei atitudini responsabile față de mediul înconjurător. Datorită faptului că Municipiul Câmpulung Moldovenesc este un oraș situat în plină zonă forestieră am hotărât, împreună cu elevii și cu părinții acestora, ca prin acțiunile noastre să reducem influențele negative asupra pădurii care dăunează peisajului natural din zonă.

Temele și conținuturile activităților desfășurate în cadrul acestui proiect au fost următoarele:

- „Să facem cunoștință cu pădurea” - popularizarea proiectului la nivelul instituției de învățământ, contactarea Ocolului Silvic Vama (semnarea unui parteneriat), întocmirea jurnalelor de activități ecologice;
- „Minte sănătoasă în mediu sănătos” – concurs de poezie, lecturarea unor citate ale unor scriitori celebri și realizarea unor rebusuri având drept temă centrală *Pădurea ... toamna* ;
- „Culorile pădurii” – observare sistematică (sol, plante/copaci, viețuitoare) a schimbărilor care se petrec în natură, completarea jurnalelor de ecologie; realizarea unor desene și colaje care să descrie pădurea sub diferitele sale aspecte;
- „Arbore... arbore” – atelier de lucru- realizarea unui atlas care să conțină diferite imagini de arbori din categoria foioaselor, coniferelor, dar și pomi fructiferi din diferite colțuri ale lumii, prezentarea unor timbre care ilustrează exemple de arbori pentru a sensibiliza crearea de hobby-uri estetice la elevi;
- „Ne preocupă soarta ta”- activitate de ecologizare în Parcul Mihai Eminescu;
- „Dăm viață naturii” – activitate de plantare de puieți de brazi pentru ca elevii să înțeleagă că acest lucru este o responsabilitate care le revine;
- „Pădurea vara” – sfaturi practice pentru adoptarea unui comportament adecvat atitudinii ecologice în timpul drumețiilor și excursiilor; îndrumări pentru completarea jurnalului cu observații privind flora și fauna în anotimpul vara.
- „Protejăm natura, pentru totdeauna!” – seminar de încheiere a proiectului educațional *Pădurea, prietena mea*, concluzii finale, aprecieri, popularizarea rezultatelor proiectului.

Prin intermediul proiectelor educaționale, elevii devin capabili să înțeleagă lumea în care trăiesc și să o transforme, să se cunoască pe sine, să recepteze și să transmită mesaje, exprimându-și gândurile și sentimentele fie prin comunicare verbală utilizând un limbaj bogat și nuanțat, fie prin creație plastică. Ilustrând realitățile vieții lor cotidiene, activitățile specifice școlii, familiei și comunității din care fac parte, variatele forme de exprimare ale copiilor dobândesc atât rol formator cât și informator. Rezultatul actului lor creator devine astfel cartea lor de vizită, dar și a școlii în care învață.

Bibliografie:

1. Albulescu I., (2008),- *Pragmatica predării. Activitatea profesorului între rutină și creativitate*, Cluj-Napoca, Editura Presa Universitară Clujeană;
2. Wolfgang Lessel, (2007), - *Managementul proiectelor*, București, Editura All;

ÎNCURAJAREA ATITUDINII ELEVILOR ÎN LUAREA DECIZIILOR ȘI A EXPRIMĂRII OPINIILOR PERSONALE

Prof. înv.primar Adriana Reabschi,

Școala Gimnazială „T.V.Ștefanelli” C-lung Mold.

„Din gura copiilor iese adevăr”, Platon

Manifestarea unor atitudini favorabile luării deciziilor și exprimării opiniilor personale la elevi este esențială pentru dezvoltarea gândirii critice, a autonomiei și a responsabilității. Aceste atitudini pot fi observate și cultivate în diverse contexte educaționale și sociale.

Dezvoltarea personală și Educația civică, educația pentru viață trebuie să înceapă cu prima copilărie pentru că, la această vârstă se poate contura mai bine impresiile.

În popor ideile și învățăturile moral-civice se transmiteau de la o generație la alta prin tradiția folclorică. Literatura populară didactică a avut un important rol formativ. Prin tradiții și obiceiuri se transmiteau reguli după care erau pregătiți copiii pentru viață:

- cum să se poarte;
- cum să muncească;
- cum să petreacă.

Ideea educației civice a apărut în mintea adulților atunci când aceștia au simțit nevoia să transmită urmașilor experiența dobândită, cu scopul de a-i forma pentru viață, ca buni cetățeni. Scopul educativ al primelor școli a fost acela de a pregăti copiii ca să devină buni cetățeni pentru conducerea statului și buni militari pentru apărarea lui. Morala se realiza cu ajutorul lecturilor din operele scriitorilor.

În centrul educației la greci se afla ideea perfecțiunii persoanei umane – ideea exprimată de Homer prin cuvintele eroului legendar Hector: „să fiu totdeauna primul între ai mei și înaintea tuturor să mă disting..., să fiu meșter la vorbă și vrednic la fapte”. Aceasta înseamnă asigurarea dezvoltării armonioase a individului, adică o dezvoltare fizică, intelectuală și morală.

Dezvoltarea moral-civică avea ca scop formarea unor trăsături de caracter ca:

- săpânirea de sine;
- cumpătarea;
- respectul pentru dreptate și lege;
- venerarea divinității.

Educația se realiza în familie și în școală. În familie, copiii primeau educație morală învățând cântece, poezii, reguli morale care urmăreau formarea unor deprinderi de comportare.

Școala urmărea formarea bunelor maniere și a unor trăsături de caracter.

Pentru Aristotel, educația morală, educația pentru virtute înseamnă pregătirea omului pentru o conduită rațională. Educația civică înseamnă la Aristotel pregătirea tânărului pentru a fi un om cu judecată, a gândi înainte de a acționa, a lucra cu prudență, a fi înțelept.

Lui Seneca îi datorăm maximele:

- *nu pentru școală învățăm, ci pentru viață;*
- *lung este drumul prin reguli, dar scurt și eficace prin exemplu;*
- *educația trebuie să fie bărbătească, căci viața e ca o bătălie care cere energie și perseverență.*

Putem spune că educația civică a fost concepută ca o datorie de a forma la om anumite virtuți: înțelepciunea, cumpătarea, curajul și dreptatea, dar și modestia, bunăvoința, politețea, respectul, hărnicia.

Ca metode ale educației morale erau exemplul, povestirea morală, exercițiile morale, toate având ca scop să formeze deprinderi de ordine, conduită, muncă.

Această disciplină corespunde nevoii de a forma la elevi atitudinea și conduita civică, continuând tradiția școlii românești, preocupată de educarea viitorului cetățean.

Dezvoltarea personală și Educația civică la această vârstă urmărește inițierea copilului ca viitor cetățean într-un comportament conștient, responsabil, capabil de înțelegere, toleranță, respect, curajul de a răspunde pentru propriile fapte, de a acționa conștient față de drepturi, dar și de îndatoriri. În acest fel educația civică conduce nu la o supraîncărcare a elevilor ci la conștientizarea rostului educației, instruirii și normelor morale în pregătirea pentru viață.

Prin activitățile de dezvoltare personală și educație civică se pot dezvolta și manifesta atitudini favorabile luării deciziilor și exprimării opiniilor personale în aproape toate activitățile desfășurate la clasă fiind capabil:

- Să se identifice pe sine și pe ceilalți oameni în termeni de persoane, toate acestea le întâlnim în programele școlare, ca teme:
 - persoana mea;
 - persoana lui;
 - ce înseamnă să fim persoane;
 - corpul meu;
 - persoane cu nevoi speciale;
 - trăsături morale ale persoanei: încrederea/lipsa de încredere; respectul/lipsa de respect; curaj, frică, lașitate;
- Să compare diferite persoane pe baza asemănărilor și deosebirilor dintre ele, în vederea acceptării diferențelor și formării unui comportament tolerant.
- Să poată manifesta și cultiva respect față de sine și față de celălalt.

În raporturile noastre cu lucrurile și ființele, să justifice consecințele respectului, curajului, bunăstării, sincerității și a atitudinii lor negative în relațiile cu ceilalți.

Copilul să-și formeze atitudini pozitive în raport cu lumea lucrurilor, lumea plantelor și animalelor, în vederea manifestării unui comportament ecologic.

- Să înțeleagă noțiunea de grup și să identifice principalele tipuri de grupuri din care fac parte.
- Să manifeste înțelegere, respect, interes pentru problemele grupului din care fac parte, în contextul exercitării drepturilor și asumării de responsabilități.

Pe baza conținutului textelor care pot fi citite de către cadrul didactic sau individual, elevii își pun întrebări în legătură cu faptele prezentate și consecințele acestora și încercă să deosebească sinceritatea de minciună, curajul de frică și de lașitate, bunățatea de răutate, construindu-și prin proprie înțelegere și dorință atitudinea pozitivă.

Pot fi abordate diverse teme ca:

- Lucrurile din jurul nostru;
- Nu-mi sunt doar simple lucruri
- Proprietatea asupra lucrurilor
- Nevoia de lucruri

pun în discuție importanța unor atitudini pozitive față de lucruri, iar teme ca:

- Sunt animalele și plantele persoane?
- Despre simboluri
- Copil ca tine sunt și eu

- Nevoia de plante și de animale pun în lumină consecințele unei atitudini pozitive față de plante și animale.

Întrebările, exercițiile prezentate gradual, au menirea de a antrena elevii într-o participare activă pe baza stimulării gândirii, prin realizarea exercițiilor de recunoaștere, problematizare, comparare, diferențiere, descoperire, generalizare. În acest scop se apelează la forme și procedee de lucru: antrenamente, comentarea, argumentarea, justificarea, astfel se pot dezvolta atitudini favorabile luării deciziilor și exprimării opiniilor personale.

Formele de lucru prin care se dobândesc cunoștințe și atitudini sunt: jocul de rol (*Despre mine, Crenguța fermecată, Cine sunt eu?, Autoportret*), dialogul, convorbirea, chestionarul, comentarea desenelor, epigramelor, citatelor, proverbelor.

În luarea unor decizii și exprimarea unor opinii personale elevii trebuie să găsească o soluție cazului prezentat apoi vor trebui să o evalueze. Sunt de acord cu soluția găsită? Ce va însemna ea pentru părțile implicate? Dar pentru societate? În anumite situații, când cazul analizat este real și a fost rezolvat nu i se va spune elevului dinainte soluția adoptată. Elevii sunt lăsați să tragă propriile concluzii și apoi, pentru comparație, se prezintă soluția adoptată real. Este important ca atunci când soluția prezentată de ei nu corespunde cu cea reală să fie asigurați că ei nu au greșit ci că doar au avut o opinie personală.

Manifestarea unor atitudini favorabile luării deciziilor și exprimării opiniei personale nu se face numai în orele de educație civică ci la toate obiectele de studiu din clasele primare, în familie, în jocurile libere, se face permanent.

Bibliografie

1. „Pedagogie,, , Conferențiar Universitar Doctor Mihai Diaconu, Profesor Universitar Doctor Ioan Jinga, Editura ASE București 2004.
2. „Îndrumător pentru utilizarea manualului de educație civică,, , Marcela Peneș și Vasile Molan, Editura Aramis, 1996.
3. „Competențe și calificative la clasele a IIIa și a IVa la Educație Civică,, , Editura Sigma, 1999.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI CLIMATUL EDUCAȚIONAL - O GARANȚIE A SUCCESULUI ȘCOLAR

**Prof. înv.primar Adriana Reabschi,
Școala Gimnazială „T.V.Ștefanelli” C-lung Mold.**

Climatul educațional și inteligența emoțională sunt două concepte interdependente care influențează profund dezvoltarea elevilor și succesul lor școlar.

Climatul educațional reprezintă ansamblul de factori psihosociali, relaționali și organizaționali care definesc atmosfera generală dintr-o unitate de învățământ sau dintr-o clasă. Acesta este influențat de:

- Relațiile profesor-elev- respect, sprijin, empatie;
- Relațiile dintre elevi - cooperare, competiție sănătoasă;
- Atitudinea față de învățare - deschidere;
- Siguranța emoțională și fizică - exprimare liberă, acceptare;;
- Nivelul de sprijin oferit elevilor - resurse, gestionarea conflictelor, feedback constructiv.;
- Modul în care se gestionează conflictele și disciplina.

Un climat educațional pozitiv încurajează învățarea, cooperarea, exprimarea emoțiilor și dezvoltarea personală.

Inteligența emoțională la elevi este un concept esențial în dezvoltarea lor personală și academică. Ea se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege, exprima și gestiona propriile emoții, dar și de a recunoaște și înțelege emoțiile celorlalți. Este un factor important pentru succesul în viață, la fel de important (sau chiar mai important, în anumite cazuri) decât inteligența cognitivă (IQ). Termenul a fost popularizat de către psihologii Peter Salovey și John Mayer, iar autorul și psihologul Daniel Goleman a contribuit semnificativ la popularizarea conceptului prin lucrările sale.

Componente ale inteligenței emoționale (după Daniel Goleman):

1. Conștientizarea de sine - Capacitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții.
2. Autoreglarea – Capacitatea de a-ți gestiona emoțiile într-un mod sănătos și constructiv. Acest lucru include gestionarea stresului, controlul impulsurilor și menținerea unei stări de bine emoționale
3. Motivația intrinsecă – Dorința de a realiza obiective fără a fi neapărat impulsionat de recompense externe.
4. Empatia – Capacitatea de a înțelege emoțiile celorlalți, de a te pune în locul lor și văzând lucrurile din perspectiva lor.
5. Abilități sociale – Capacitatea de a construi relații sănătoase, de a comunica eficient și de a rezolva conflictele într-un mod constructiv.

Legătura dintre climatul educațional și inteligența emoțională sunt aspecte foarte importante pentru ca elevul să poată avea succes, atât pe plan personal, cât și în ceea ce privesc relațiile pe care le dezvoltă cu ceilalți elevi:

- Interacțiune reciprocă - un climat educațional pozitiv stimulează dezvoltarea inteligenței emoționale la elevi, iar elevii cu inteligență emoțională ridicată contribuie, la rândul lor, la menținerea unui climat pozitiv.
- Efecte asupra performanței - un mediu școlar sigur din punct de vedere emoțional susține participarea activă, curiozitatea, motivația și învățarea eficientă.
- Relații sănătoase - într-o clasă în care empatia, ascultarea activă și exprimarea asertivă sunt încurajate, conflictele sunt mai rare, iar colaborarea este crescută.
- Prevenirea comportamentelor negative - un climat educațional negativ (cu frică, competiție excesivă, lipsă de sprijin) inhibă dezvoltarea emoțională, crește stresul și poate duce la comportamente problematice (anxietate, retragere, agresivitate).

Profesorii au un rol esențial în modelarea ambelor dimensiuni prin exemplul personal de comportament empatic și autoreglat, prin crearea unui spațiu sigur și incluziv pentru elevi, ca aceștia să capete încredere și să poată să se concentreze pe informațiile predate/sarcinile de lucru pe care le are de rezolvat. Integrarea activităților de dezvoltare socio-emoțională în rutina zilnică, prin programe dedicate sau integrate în alte materii, reprezintă un factor esențial, pentru ca elevii să capete încredere în ei, în abilitățile lor, pentru a se cunoaște mai bine și pentru a-i cunoaște și pe ceilalți; pentru a-și transforma emoțiile negative, pentru a ști să se manifeste în siguranță atunci când se simt furioși, triști, îngrijorați sau obosiți. Voi exemplifica câteva activități concrete care pot fi desfășurate cu elevii, în acest scop:

„Roata emoțiilor” – Stimularea elevilor pe direcția unei exprimări emoționale deschise, autentice, spontane și descoperirea abilităților empatică/ identificarea emoției trăite și discuția despre ea.

„Cum m-aș simți dacă...” – exerciții de empatie având drept scop înțelegerea emoțiilor celuilalt, cât și trăirea acestora într-un mod indirect. De exemplu, un copil care vede un coleg plângând își poate imagina cum s-ar simți în locul lui și poate avea o reacție afectivă corespunzătoare.

„Termometrul emoțiilor” – pornind de la desenul unui termometru împărșit în mai multe sectoare de culori diferite, elevii își pot identifica/pasa starea de spirit într-o scară simplă care exprimă gradul de emoție. În acest mod pot identifica cu ușurință dacă se simt fericiți, mulțumiți, calmi, nervoși, supărați, furioși sau triști și pot să noteze intensitatea emoțiilor pe o scară de la 1 la 5.

„Mindfulness și respirație conștientă,, – exercițiile de respirație conștientă îi ajută pe elevi să se calmeze, să se concentreze mai bine și să gestioneze stresul și emoțiile.

„Jocul Spaghetti,, - participanții la activitate sunt așezați în cerc. Fiecărui participant i se cere să scrie pe un bilețel primul cuvânt care îi vine în minte. Profesorul strânge bilețelele și le amestecă, apoi fiecare copil trage un bilețel. I se cere fiecărui copil să pronunțe cuvântul cu emoții diferite – supărare sau entuziasm, surpriză, furie, indignare, blazare, mirare, dezamăgire, bucurie, resemnare, rugămintă. Copiii pot alege cu ce emoție vor să prezinte cuvântul pe care l-au primit sau există posibilitatea ca același cuvânt să fie prezentat prin cât mai multe variante din cele prezentate. Profesorul va scrie pe tablă variantele din care pot alege elevii și lasă spații libere pentru alte sugestii de-ale elevilor (dacă este cazul). Scopul activității este acela de a-i face pe elevi să conștientizeze faptul că valoarea cuvintelor este dată de modul în care le spunem și că spunând același lucru, putem trimite mesaje diferite. De multe ori, nu este important ce spunem, ci cum spunem. Modul în care transmitem un mesaj, dă sens comunicării.

Un climat educațional sănătos este terenul fertil pe care inteligența emoțională poate crește. Împreună, aceste două componente creează premisele pentru o educație completă, care nu doar instruește, ci și formează oameni echilibrați, empatici și pregătiți pentru viață.

Bibliografie:

1. Goleman Daniel „*Inteligența emoțională*”, Editura Curtea Veche, București, 2001;
2. Mihaela Roco „*Creativitate și inteligență emoțională*”, Editura Polirom, Iași, 2004;
3. Bar-On-R Parker. D.A. „*Manual de inteligență emoțională*”, Editura Curtea Veche, București, 2018;

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată societății contemporane

prof. Otilia Georgeta Rebrean,

Director Grădinița cu Program Prelungit „Universul copiilor” Cluj-Napoca

Într-o lume în continuă schimbare, marcată de inovații tehnologice rapide, globalizare și provocări socio-culturale majore, sistemele educaționale sunt nevoite să se adapteze și să evolueze. Una dintre cele mai importante direcții de reformă educațională în acest context este integrarea inteligenței emoționale (IE) în procesele de predare și învățare. Depart de a fi un concept abstract, IE se dovedește a fi un factor esențial în dezvoltarea personală, socială și profesională a elevilor, contribuind la formarea unui echilibru între cunoștințele cognitive și cele afective.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională este capacitatea de a percepe, înțelege, gestiona și exprima emoțiile într-un mod constructiv. Potrivit psihologului Daniel Goleman, IE presupune cinci dimensiuni fundamentale: conștientizarea de sine, autoreglarea emoțională, motivația, empatia și abilitățile sociale. Aceste competențe permit individului nu doar să se adapteze eficient la mediul în care trăiește, ci și să dezvolte relații armonioase cu cei din jur.

Importanța inteligenței emoționale în educație

În cadrul educației tradiționale, accentul a fost pus în mod predominant pe dezvoltarea inteligenței logico-matematice și lingvistice, în detrimentul dimensiunii emoționale. Totuși, cercetările recente arată că succesul academic și profesional nu depinde exclusiv de coeficientul de inteligență (IQ), ci și, în mare măsură, de capacitatea de a face față presiunilor, de a colabora eficient și de a lua decizii în mod responsabil — toate acestea fiind trăsături ale unei inteligențe emoționale dezvoltate.

Elevii care posedă un nivel ridicat de IE manifestă un comportament mai empatic, sunt mai puțin predispuși la conflicte, au o stimă de sine mai stabilă și sunt mai motivați să învețe. Mai mult, aceștia dau dovadă de reziliență în fața eșecului și au o atitudine pozitivă față de provocările școlare.

Adaptarea educației la societatea contemporană

Societatea actuală solicită din ce în ce mai mult abilități care nu țin doar de cunoaștere teoretică, ci și de adaptabilitate emoțională, gândire critică, colaborare și empatie. Angajatorii, de exemplu, caută indivizi care știu să lucreze în echipă, să comunice eficient și să gestioneze conflictele. Aceste competențe se formează încă din anii de școală, iar educația are datoria de a le cultiva sistematic.

Promovarea IE în școli presupune o abordare holistică, în care profesorii devin nu doar furnizori de informații, ci și facilitatori ai dezvoltării personale. Programele educaționale ar trebui să includă activități care încurajează reflecția asupra propriilor emoții, exerciții de comunicare asertivă, jocuri de rol pentru cultivarea empatiei și strategii de reglare a stresului.

Rolul cadrelor didactice

Profesorii joacă un rol esențial în dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor. Pentru a putea ghida elevii în acest proces, este esențial ca și cadrele didactice să își dezvolte propriile competențe emoționale. Formarea continuă a profesorilor în domeniul IE ar trebui să devină o componentă obligatorie în perfecționarea profesională.

Un cadru didactic care înțelege dinamica emoțională a clasei poate preveni escaladarea conflictelor, poate sprijini elevii vulnerabili și poate crea un climat educațional bazat pe încredere și respect reciproc. Mai mult, profesorii pot integra în activitatea zilnică momente de reflecție, discuții despre emoții sau tehnici de mindfulness, fără a altera obiectivele curriculare.

Beneficiile unei educații centrate pe IE

O educație care pune în centrul său inteligența emoțională are efecte pozitive multiple:

- Reducerea abandonului școlar: elevii care se simt înțeleși și sprijiniți emoțional sunt mai puțin predispuși să renunțe la școală.
- Îmbunătățirea relațiilor sociale: elevii își dezvoltă empatia, cooperarea și toleranța.
- Creșterea motivației pentru învățare: un elev motivat intern va învăța din plăcere, nu din obligație.

- Formarea unor cetățeni responsabili: o societate alcătuită din indivizi empatici și echilibrați emoțional este mai coezivă și mai tolerantă.

În concluzie, promovarea inteligenței emoționale nu este doar o opțiune educațională modernă, ci o necesitate pentru formarea unor indivizi echilibrați, capabili să răspundă adecvat provocărilor lumii contemporane. Integrarea IE în școli contribuie la crearea unui mediu educațional mai uman, mai deschis și mai eficient. O educație completă este aceea care pregătește atât mintea, cât și inima, iar acest ideal nu poate fi atins fără o abordare conștientă și sistematică a dimensiunii emoționale a procesului educațional.

Bibliografie:

J.D. Mayer, P.Salovey, ” What is Emotional Intelligence”, in Salovey P., Sluyter D., Emotional Development and Emotional Intelligence, Educational Implications, 1997;

Papalia D., Wendoks Olds S., Duskin Fieldman R., ” Dezvoltarea umană”, București, Editura TREI, 2010;

Roco M., ”Creativitate și inteligență emoțională”, Iași, Editura Polirom, 2004;

Dranga M.A., ”Inteligența emoțională și accepțiuni ale conceptului de inteligență”, 2021;

Goleman D., ”Inteligența emoțională cheia succesului în viață”, București, Editura Alfa, 2004.

Inteligența Emoțională în Structura Educației Contemporane

Cu studiu de caz: Școala Gimnazială „Ion Preotu” – Troianul

Prof. Roată Paul
Școala Gimnazială „Ion Preotu,, Troianul

Introducere

În epoca modernă, sistemul educațional nu se mai limitează la transmiterea de informații și acumularea de cunoștințe teoretice. Rolul școlii a devenit mai complex, vizând formarea unui individ echilibrat, capabil să își gestioneze emoțiile, să comunice eficient și să colaboreze cu ceilalți. Toate acestea sunt componente ale **intelenței emoționale**, un concept tot mai prezent în pedagogia contemporană.

La Școala Gimnazială „Ion Preotu” din comuna Troianul, implementarea unor practici educaționale centrate pe dezvoltarea inteligenței emoționale a început să câștige tot mai multă importanță în rândul cadrelor didactice și al conducerii școlii.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională presupune capacitatea de a înțelege și de a controla propriile emoții, precum și empatia și abilitatea de a relaționa eficient cu ceilalți. Daniel Goleman, unul dintre principalii cercetători în domeniu, consideră că succesul în viață este influențat într-o măsură semnificativă de inteligența emoțională, chiar mai mult decât de IQ-ul academic.

Importanța inteligenței emoționale în educația contemporană

Școala trebuie să formeze nu doar specialiști, ci și **cetățeni responsabili, empatici, capabili să gestioneze conflicte și să colaboreze în comunități diverse**. În acest sens, inteligența emoțională are următoarele beneficii în mediul școlar:

- Scade incidența comportamentelor agresive sau de tip bullying;
- Îmbunătățește climatul clasei și relațiile elev-profesor;
- Crește motivația și implicarea elevilor în activități școlare;
- Contribuie la reducerea anxietății și stresului școlar.

Aplicarea conceptului la Școala Gimnazială „Ion Preotu”, Troianul

La nivelul Școlii Gimnaziale „Ion Preotu”, conceptul de inteligență emoțională începe să fie integrat în activitățile educative prin:

1. **Activități extracurriculare cu tematică emoțională** – cum ar fi „Săptămâna altfel”, în cadrul căreia se organizează ateliere de autocunoaștere, empatie, comunicare nonviolentă și dezvoltare personală.
2. **Proiecte educaționale locale și naționale** – participarea la proiecte precum „Școala pentru toți”, care promovează incluziunea și empatia în rândul elevilor.
3. **Implicarea consilierului școlar** – consilierea psihopedagogică are un rol esențial în dezvoltarea inteligenței emoționale, sprijinind elevii în gestionarea conflictelor, a stresului și a relațiilor interpersonale.
4. **Implicarea profesorilor diriginți** – prin orele de dirigiență, elevii sunt încurajați să discute despre emoții, relații, prietenie și respect reciproc. Profesorii folosesc metode moderne de predare axate pe comunicare deschisă, jocuri de rol și feedback constructiv.

Rezultate observate în școală

În urma acestor activități, s-au observat:

- o scădere a numărului de conflicte între elevi;
- o creștere a empatiei și cooperării în cadrul colectivelor de clasă;
- o implicare mai activă a elevilor în activitățile școlare și extrașcolare;
- îmbunătățirea relației dintre elevi și profesori.

Concluzie

În concluzie, **inteligența emoțională** este o componentă esențială a educației moderne. La Școala Gimnazială „Ion Preotu” din Troianul, eforturile profesorilor, ale consilierului școlar și ale conducerii contribuie la formarea unor elevi echilibrați, empatici și bine pregătiți pentru viață. Continuarea și extinderea acestor practici reprezintă o investiție valoroasă în viitorul comunității.

Bibliografie

1. Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing, 2008.
2. Goleman, Daniel. *Inteligența socială*. București: Curtea Veche Publishing, 2007.
3. Salovey, Peter & Mayer, John D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
4. Roco, Mihai. *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom, 2004.
5. Colecția „Ghiduri pentru profesori” – Ministerul Educației Naționale, Institutul de Științe ale Educației, 2018.
6. CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning:
<https://casel.org> (accesat în iunie 2025)
7. Ordinul M.E.N. nr. 5638/2020 privind strategia de promovare a educației socio-emoționale în învățământul preuniversitar.

Inteligența emoțională – pilon esențial al unei educații moderne și echilibrate

Prof. Roman Cristina-Oana
Școala Gimnazială Nr.1, Ruscova, Maramureș

Într-o societate globalizată și digitalizată, în care transformările tehnologice și sociale se succed cu o viteză amețitoare, educația are obligația de a forma indivizi echilibrați emoțional, adaptați, empatici și capabili să funcționeze armonios în relațiile interpersonale. Lucrarea de față își propune să argumenteze rolul esențial al inteligenței emoționale în formarea elevilor ca viitori cetățeni și să propună direcții concrete de integrare a acestei dimensiuni în cadrul sistemului educațional românesc.

1. De ce avem nevoie de o educație emoțională în școală

Timp de decenii, școala a fost centrată aproape exclusiv pe dezvoltarea cognitivă a elevului: acumularea de cunoștințe, performanță academică, competiție. Însă acest model s-a dovedit insuficient într-o lume în care dezechilibrul emoțional, anxietatea, depresia, comportamentele violente sau lipsa empatiei afectează tot mai mulți copii și adolescenți.

În acest context, inteligența emoțională devine o componentă indispensabilă a educației moderne, completând inteligența academică și contribuind la formarea unui profil de personalitate complex, rezilient și adaptabil.

2. Ce este inteligența emoțională? Fundamente teoretice

Daniel Goleman (1995), cel care a popularizat conceptul, definește inteligența emoțională ca fiind compusă din cinci dimensiuni principale:

- **Conștientizarea de sine** – abilitatea de a-ți recunoaște propriile emoții;
- **Autoreglarea** – capacitatea de a-ți controla reacțiile emoționale;
- **Motivația intrinsecă** – dorința de a atinge obiective fără motivație externă;
- **Empatia** – înțelegerea emoțiilor celorlalți;
- **Abilitățile sociale** – capacitatea de a construi relații pozitive.

Aceste componente formează un ansamblu de competențe care influențează modul în care elevii învață, colaborează, rezolvă conflicte și își construiesc imaginea de sine.

3. Impactul inteligenței emoționale asupra procesului educațional

Inteligența emoțională nu este doar un „accesoriu” al educației, ci un fundament pe care se clădește întregul proces de învățare. Studiile arată că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională au performanțe academice mai bune, sunt mai implicați în activitățile școlare și au relații mai bune cu colegii și profesorii (Brackett & Rivers, 2014).

Beneficii concrete:

- reducerea comportamentelor disruptive în clasă;
- îmbunătățirea climatului educațional;
- creșterea stimei de sine și a motivației pentru învățare;
- dezvoltarea spiritului civic și a empatiei sociale.

4. Modele de bune practici în promovarea inteligenței emoționale

La nivel internațional, numeroase programe educaționale integrează deja educația socio-emoțională în curriculum:

- **Programul RULER** (Yale University): dezvoltă vocabularul emoțional, empatia și autoreglarea în rândul elevilor;
- **CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)** – propune un cadru clar pentru integrarea inteligenței emoționale în curriculumul de zi cu zi;
- **MindUP și PATHS** – programe care folosesc meditația, reflecția și activități de grup pentru dezvoltarea conștiinței emoționale.

România, deși aflată la început de drum în acest domeniu, începe să integreze timid componenta emoțională în activitățile extrașcolare sau în orele de dirigentie, însă este nevoie de o abordare sistematică, susținută prin politici educaționale coerente.

5. Rolul profesorului în cultivarea inteligenței emoționale

Cadrele didactice sunt modele și mediatori emoționali. Un profesor conștient de propriile emoții și empatic cu elevii săi contribuie esențial la starea de bine a clasei.

Competențele emoționale ale profesorului includ:

- ascultarea activă;
- gestionarea conflictelor cu calm;
- crearea unui climat securizant emoțional;
- oferirea de feedback constructiv și încurajator.

Formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul comunicării nonviolente, al consilierii școlare de bază sau al tehnicilor de reglare emoțională ar trebui să devină parte integrantă a dezvoltării profesionale.

6. Obstacole și soluții în implementarea educației emoționale în România

Obstacole identificate:

- curriculum încărcat și rigid;
- lipsa de formare specifică pentru profesori;
- percepția greșită că emoțiile „nu au ce căuta” în școală;
- lipsa consilierilor psihopedagogici suficienți în școli.

Soluții propuse:

- crearea unui modul de educație socio-emoțională în fiecare ciclu de învățământ;
- introducerea educației emoționale ca disciplină opțională sau integrată;
- colaborarea cu specialiști (psihologi, consilieri, logopezi);
- programe de formare continuă pentru profesori, acreditate și accesibile.

Promovarea inteligenței emoționale în educație este cheia unei școli moderne, umaniste, adaptate nevoilor reale ale elevilor. Fără echilibru emoțional, nu poate exista nici performanță, nici progres, nici oameni împliniți.

Într-un viitor educațional responsabil, școala trebuie să devină nu doar un spațiu de învățare, ci un spațiu de dezvoltare emoțională și socială – un loc în care fiecare copil să se simtă văzut, valorizat și pregătit pentru viață.

Bibliografie

- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). *Transforming Students' Lives with Social and Emotional Learning*. Yale Center for Emotional Intelligence.
- CASEL. (2023). *The CASEL Guide to Effective Social and Emotional Learning Programs*. www.casel.org
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes*, *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- OECD. (2021). *Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing.
- World Economic Forum. (2023). *Future of Jobs Report*. www.weforum.org

“RELAȚIA DINTRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI CLIMATUL EDUCAȚIONAL”

Roșu Elena – Georgiana
Școala Profesională Clejani,
Giurgiu

Dintr-o perspectivă proprie, tactul pedagogic, parte integrantă fundamentală a procesului instructiv-educativ, cade mult în desuet în societatea contemporană, fie prin incapacitatea sa adaptativă, fie prin ubicuitatea unei generații de tineri ancorați într-o eră a digitalizării. Învățământul se succede în înnoiri multiple, haotice, cadrul didactic fiind constrâns să-și mascheze autenticitatea într-un peisaj social în care artificialitatea și teatralizarea sunt fundamentul. Învățarea se desfășoară difuzând un mimetism care nu cunoaște inflație.

Contextul educațional se îmbogățește cu experți și lideri care urmează pași deontologici în elaborarea unor programe centrate pe nevoile unei societăți în perpetuă depreciere. Este nevoie de educație formală și nonformală, dar ambele trebuie arborate într-o definitivare informală, moment în care creativitatea, gândirea critică și afectivitatea trebuie să joace un rol mai important decât memoria.

Se vorbește în ultimii ani despre competențe și mai puțin despre esențe. Ce sunt competențele? De unde ar trebui să vină importanța lor? Din faptul că ele sunt mai mult decât cunoștințe și abilități la un loc. În acest cumul este impetuos necesar să fie angrenată veriga cea mai importantă: atitudinile, emoția. Acum și aici inteligența emoțională trebuie să crească și să acționeze pe fondul inteligenței cognitive. A fi competent înseamnă mai mult decât a avea cunoștințe. Înseamnă fel de a fi, de a te comporta. Înseamnă a-ți construi o concepție despre ceva sau despre cineva ca expresie a implicării, a angajamentului în raport cu individul, cu cei din jur. Atitudinea implică deopotrivă convingeri și voință. A fi competent înseamnă a ști, a ști să faci, a ști să devii și, astfel, am putea spune că atitudinea face diferența la fel cum tonul face muzica.

“Vreau să trăiesc o viață perfectă. Singurul mod de a trăi viața perfectă este de a trăi în izolare. Am urât întotdeauna mulțimile” . “Societatea n-ar trebui să judece pe nimeni după standarde unilaterale. Fiecare are diferite capacități de învățare, speranțe, talente și visuri, iar noi ar trebui să respectăm asta. (...) Poți avea o capacitate intelectuală mare, poți fi genial la matematică și să ai abilități lingvistice de necontestat, dacă nu iubești în mod constant, chiar fără de măsură, și nu te iubește nimeni, nimic nu mai contează. Am fost sus, acolo unde majoritatea oamenilor vor să ajungă. Nu e nimic acolo... E pustiu... Întoarce-te la lucrurile simple... Îți va fi mult mai bine.”. Afirmările par desprinse din realitatea cotidiană, dar ele aparțin celor doi cei mai inteligenți oameni din lume, William James Sidis (1898) și respectiv Kim Ung-yong (1962), ambii având un IQ cuprins între 200 și 300. Experiențele acestora de la vârste fragede în cadrul unor instituții de renume precum Harvard sau NASA s-au dovedit a fi traumatizante. Motivul? O inteligență emoțională necultivată a celor din jur, lipsa empatiei și bruiajele psihologice la care aceștia au fost supuși. Nefiindu-le apreciate în mod cuvenit capacitățile, aceștia s-au retras în domenii de activitate simpliste, fugind de o societate fără un caracter incluziv.

Având în vizor aceste fapte ne este și mai simplu să aruncăm o privire și asupra educației secolului XXI care de departe nu mai poate fi concepută exclusiv prin prisma achizițiilor

cognitive. Într-o societate caracterizată de instabilitate emoțională, relații sociale fragile și nevoia crescândă de adaptabilitate, dimensiunea emoțională capătă un rol esențial în formarea individului. Inteligența emoțională, definită de Daniel Goleman ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și pe ale celorlalți, devine o competență fundamentală ce trebuie cultivată în școală, încă din primii ani de viață. În educație, inteligența emoțională este vitală. Studiile recente arată că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională, obțin rezultate academice mai bune, au relații sociale mai armonioase, manifestă o mai mare capacitate de gestionare a stresului, dezvoltă mecanisme sănătoase de adaptare și reziliență.

În absența unei educații emoționale structurate, comportamentele disruptive, anxietatea, lipsa motivației și dificultățile de relaționare devin obstacole frecvente în procesul educativ.

Pentru ca școala să devină un spațiu al echilibrului interior, sunt necesare schimbări atât la nivel de curriculum, cât și la nivelul culturii organizaționale. Este necesară introducerea programelor de educație socio-emoțională în orarul școlar. Este nevoie de formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul comunicării empatice și al reglării emoționale. Trebuie creat un climat de învățare sigur și incluziv, care să promoveze respectul, cooperarea și valorizarea diferențelor. Literatura poate reprezenta o verigă importantă în educarea inteligenței emoționale. O carte bine aleasă, cu un subiect sensibil pentru noile generații de elevi, poate deveni un teren fructuos de empatizare a elevului cu destinele zugrăvite în diverse opere. Este nevoie și de resursa timpului pentru o integrare activă a consilierii școlare în viața cotidiană particulară a elevilor, încurajându-se, astfel, reflecția, exprimarea emoțiilor și gestionarea acestora sub o atență supraveghere chiar în mediul de proveniență.

Inteligența emoțională trebuie să fie un răspuns imediat la nevoile societății contemporane. În fața unor provocări precum polarizarea socială, anxietatea colectivă, criza identitară a tinerilor, fenomenul therianismului sau dificultățile de integrare pe piața muncii, inteligența emoțională devine o armă tăcută, dar puternică. Fără doar și poate, cu o inteligență emoțională solidă, fenomenul războiului va genera și energii pozitive.

Educația trebuie să-și redefinească misiunea: ea nu trebuie să fie centrată doar pe a forma minți strălucite, ci și pe a construi inimi capabile de empatie, generozitate, toleranță și echilibru.

Se poate spune cu fermitate că promovarea inteligenței emoționale în școală nu este doar un moft pedagogic, ci și o necesitate socială urgentă. O educație eficientă și echilibrată presupune formarea integrală a ființei umane – minte, trup și suflet. Cadrele didactice au misiunea nobile de a semăna în sufletul elevilor nu doar cunoștințe, ci și capacitatea de a trăi conștient, de a iubi cu discernământ și de a acționa responsabil. Iar aceasta începe cu alfabetizarea emoțională cultivată zi de zi, cu empatie și răbdare.

Bibliografie:

1. *Wikipedia*
2. Goleman, Daniel - *“Inteligența emoțională”*, Editura Curtea Veche Publishing, 2018

Inteligența emoțională în educația contemporană

Autor: Rotariu Camelia

Instituția: Școala Gimnazială „Regina Maria”, Sector 6, București

Omenirea evoluează în permanență, căci acesta este rolul nostru pe pământ ca mici sau mari creatori. Omul este o ființă sensibilă, creativă, modelată de emoție, stări și atitudini și acest lucru se pare ca și educația modernă a început să îl înțeleagă, din ce în ce mai mult, căci procesul de învățare nu se rezumă doar la acumularea de cunoștințe și abilități cognitive, ci la transmiterea de stări și atitudini care îți determină drumul sau alegerile în viața și în carieră. Într-o lume tot mai complexă și schimbătoare, competențele emoționale devin fundamentale pentru noi toți. Vrem din tot sufletul ca cel de lângă noi să înțeleagă prin ce trecem, suferința, chinul sau bucuria. Suntem ființe sociale, cu o sensibilitate crescută, cu un nivel crescut de stres, din păcate, din dorința de a fi mai buni, perfecționiști, așa cum prezintă lucrurile social-media și rețelele de socializare. Aici intervine conceptul de inteligență emoțională. Ce este de fapt? Este acea capacitate care ne ajută să recunoaștem, să înțelegem și să gestionăm propriile emoții, dar și să empatizăm cu sentimentele celor din jur. Astfel, inteligența emoțională devine o componentă indispensabilă în educația contemporană, un pilon al dezvoltării armonioase a elevilor, al adulților de mâine cu care construim societatea. Până nu demult, școala era văzută ca un spațiu în care principalul scop era să formeze „creiere”, să transmită informații și să testeze memoria, însă acum profesorii trebuie să suplinească și nevoile parentale pentru mulți copii care provin din medii mai puțin favorizante și propice dezvoltării personale. Notele și rezultatele la examene erau principalele măsuri ale succesului. Dar această perspectivă s-a dovedit limitată. Nu de puține ori vedem situații în care elevii extrem de buni la școală au dificultăți mari în a-și gestiona emoțiile sau relațiile sociale, iar alții, mai puțin performanți la materii, excelează în abilitatea de a comunica, de a conduce sau de a lucra în echipă. De aceea, educația contemporană recunoaște că inteligența emoțională este la fel de importantă ca și inteligența cognitivă și trebuie să devină parte componentă a programei școlare. Fiecare ar putea fi un mini coach pentru celălalt. Conștiința comună umană ne unește pe toți într-un punct, acela de a ne accepta, tolera și înțelege unul pe altul. Inteligența emoțională înseamnă mai mult decât a fi „doar” emotiv sau sensibil. Este vorba despre conștientizarea propriilor stări sufletești, despre înțelegerea impactului lor asupra gândurilor și comportamentelor, atât a celor personale, cât și pentru cei din jur, dar și despre abilitatea de a face alegeri conștiente și echilibrate. De exemplu, un elev care se simte frustrat din cauza unei note mici poate fie să se lase copleșit de emoții negative și să abandoneze, fie să folosească acea experiență ca pe o motivație, să se mobilizeze și să învețe mai bine. Inteligența emoțională îl ajută să facă această alegere, să folosească orice situație în avantajul său. Mai mult, această inteligență include empatia – capacitatea de a înțelege și simți ce trăiesc ceilalți. Într-o clasă, empatia ajută la reducerea conflictelor, la dezvoltarea respectului reciproc și la crearea unui mediu în care fiecare elev se simte valorizat și înțeles. Prin dezvoltarea acestor competențe, elevii învață să comunice eficient, să rezolve problemele în mod constructiv și să își gestioneze conflictele fără violență sau suferință inutilă. Integrarea inteligenței emoționale în educație nu este o sarcină simplă și nici rapidă. Ea presupune schimbări în modul în care școala funcționează. Mai întâi, noi ca profesori trebuie să fim pregătiți să recunoaștem și să înțelegem emoțiile elevilor, să le oferim sprijin și să realizăm un mediu în care exprimarea emoțiilor este încurajată. Pentru profesori singurul lucru care îi ajută în acest sens este să urmeze cursuri de formare în psihopedagogie sau educație emoțională. De asemenea, abordările tradiționale, centrate doar pe predarea de materie, sunt completate cu metode interactive – discuții deschise, jocuri de rol, exerciții de mindfulness

sau de respirație, toate menite să-i ajute pe elevi să-și descopere și să-și gestioneze emoțiile, oboseala sau neatenția. Este important că programele de educație socio-emoțională să nu fie doar „activități în plus”, ci parte integrantă a dezvoltării armonioase a personalității elevilor, adică a adulților de mâine. În țări precum Statele Unite, Finlanda sau Canada, astfel de programe sunt parte a curriculumului oficial, iar rezultatele sunt vizibile: elevii devin mai toleranți, au o mai bună stare de bine, iar conflictele și bullying-ul scad pe parcurs. Un alt aspect deosebit de important este legat de sănătatea mentală. În ultimii ani, din cauza stresului, presiunilor sociale și digitale, din ce în ce mai mulți tineri se confruntă cu anxietate, depresie și alte probleme psihice. Educația emoțională oferă unelte practice pentru prevenirea și gestionarea acestor situații. Astfel, școala devine nu doar un loc de învățare intelectuală, ci și unul de sprijin emoțional și dezvoltare personală pentru că toată lumea devine mai bună atunci când acesta este iubit, apreciat, respectat și mai ales, înțeles. Pe lângă beneficiile imediate pentru elevi, dezvoltarea inteligenței emoționale are efecte pe termen lung, în viața adultă. Piața muncii modernă nu caută doar oameni care să știe să folosească anumite instrumente sau să aibă anumite cunoștințe, ci vrea oameni care să se poată adapta, să lucreze în echipă, să comunice clar și să-și gestioneze emoțiile în situații de presiune. Abilitățile socio-emoționale sunt adesea diferența între un angajat obișnuit și unul care poate deveni lider. De aceea, investiția în educația emoțională este, de fapt, o investiție în viitorul societății și o investiție care duce la dezvoltare și progres. Multe companii asigură azi un mediu relaxant ca muncitorii să devină mai productivi într-un mediu mai plăcut. O societate formată din adulți capabili să-și gestioneze bine emoțiile, să colaboreze și să-și asume responsabilități este o societate mai sănătoasă, mai productivă și mai echitabilă. Pe lângă profesorii și curriculumul adaptat, și părinții joacă un rol vital în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor. O comunicare deschisă acasă, un model de gestionare sănătoasă a emoțiilor și sprijinul oferit în momentele dificile sunt esențiale pentru ca elevii să-și însușească aceste abilități. De aceea, educația emoțională trebuie să fie un efort comun, între familie și școală. Desigur, există și provocări în implementarea pe scară largă a educației emoționale. Unul dintre principalele obstacole este încărcătura mare de materie pe care trebuie să o parcurgă profesorii și elevii, care uneori lasă puțin spațiu pentru „lucruri care nu se văd imediat” precum emoțiile. Mai mult, unii profesori și părinți încă privesc educația emoțională cu scepticism, considerând-o prea „soft” sau inutilă. În plus, evaluarea competențelor emoționale este mai greu de standardizat și măsurat comparativ cu materia școlară tradițională, ceea ce complică și mai mult integrarea lor în sistem. Cu toate acestea, beneficiile pe care le aduce sunt atât de evidente, încât tot mai multe sisteme educaționale pun în centrul reformelor lor dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Aceasta este direcția spre care merge educația viitorului: o educație care să formeze oameni echilibrați, responsabili, capabili să-și gestioneze emoțiile și să contribuie la binele comun. Dacă vrem ca școala să rămână relevantă și eficientă, trebuie să înțelegem că inteligența emoțională nu este o opțiune, ci o necesitate. Este ceea ce face diferența între a fi doar un elev bun la teste și a fi un om pregătit să trăiască o viață frumoasă, echilibrată și împlinită. Pe lângă școli și părinți, societatea în ansamblu joacă un rol important în susținerea dezvoltării inteligenței emoționale. Mass-media, cultura populară și tehnologia pot fi, la fel, instrumente utile în acest proces, dacă sunt folosite cu responsabilitate. De exemplu, există tot mai multe filme, seriale sau cărți care abordează teme legate de emoții, relații și sănătate mintală, ajutând tinerii să-și înțeleagă mai bine propriile trăiri. De asemenea, aplicațiile digitale și platformele educaționale oferă acum materiale interactive și exerciții pentru conștientizarea și reglarea emoțiilor. Un alt aspect esențial este legat de diversitate și incluziune. Educația emoțională trebuie să fie adaptată la nevoile tuturor elevilor, indiferent de mediul lor social, cultural sau de capacitățile lor. De exemplu, copiii din medii vulnerabile sau cei cu dizabilități pot avea nevoie de suport suplimentar pentru a-și dezvolta aceste competențe. În acest sens, politicile educaționale moderne încep să

includă programe specializate și resurse dedicate, astfel încât nimeni să nu fie lăsat în urmă. Nu în ultimul rând, inteligența emoțională ajută și la formarea unei conștiințe civice și morale. Elevii care învață să fie empatici, să-și controleze impulsurile și să comunice deschis sunt mai predispuși să dezvolte valori precum respectul, toleranța și responsabilitatea socială. Aceste valori sunt esențiale pentru construirea unei societăți democratice, în care diversitatea este apreciată și conflictele sunt rezolvate prin dialog. În concluzie, inteligența emoțională nu este un „lux” în educație, ci o necesitate care reflectă realitățile și nevoile lumii contemporane. Este un pilon al educației care pregătește elevii nu doar pentru examene, ci pentru viață. Iar pentru a avea o școală cu adevărat relevantă și umană, este important ca fiecare dintre noi – profesori, părinți, factori decidenți și societate – să conștientizăm acest lucru și să lucrăm împreună pentru a o integra deplin în procesul educațional. Societatea a ajuns să își dorească aceasta libertate emoțională, moștenită din generație în generație și transmisă acum copiilor din ziua de astăzi.

Bibliografie

1. Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing, 2008.
2. Salovey, Peter și Mayer, John. „Emotional Intelligence.” *Imagination, Cognition and Personality*, 1989.
3. Zins, Joseph E., Weissberg, Roger P., Wang, Margaret C., și Walberg, Herbert J. *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* New York: Teachers College Press, 2004.
4. Băban, Adriana (coord.). *Educația pentru sănătate. Ghid pentru profesori*. Cluj-Napoca: ASCR, 2009.
5. OECD. *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. Paris: OECD Publishing, 2015.
6. CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. *What is SEL?* <https://casel.org/what-is-sel/>, 2019.
7. Ministerul Educației. *Strategia națională pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale în școli*. București: Ministerul Educației, 2020.

LOGICA GÂNDIRII CRITICE

Prof., Lucia-Marusia RÖTZHEIM, Școala Gimnazială Nr. 1 Putineiu, localitatea Putineiu, județul Giurgiu

Articolul pe care l-am inserat mai jos scoate în evidență logica gândirii critice și dezvoltarea acesteia, ca fiind o abilitate cognitivă esențială pentru dezvoltarea armonioasă a creierului uman încă din copilărie, și, mai apoi, pe întreg parcursul vieții. A avea un psihic bun înseamnă să fii fericit și mulțumit cu tine însuși, fapt care este extrem de important în zilele noastre.

Importanța gândirii critice

O gândire critică îi ajută pe cei mici să descopere cât mai în profunzime soluții ce constituie aprofundarea unor idei și dezvoltarea unor rațiuni referitoare la acestea. Așadar, este nevoie de imaginație și de căutare în esență. Dobândind cunoștințe noi, cei mici își formează în subconștient o mică colecție de documente. Pe măsură ce le dobândesc, în mintea lor apar mult mai multe soluții pe care le vor folosi pentru a înțelege noile bagaje de informații acumulate.

Soluțiile la probleme sunt rațiunea și o gândire corectă, întrucât gândirea critică este o deprindere cognitivă extrem de importantă. Prin conștientizarea acestui stil de gândire, cei mici percep modul în care se derulează activitățile din rutina zilnică, venind deseori cu rezolvări creative noi.

Apare astfel o dexteritate logică din partea copilului, care îl ajută să se exprime concret, să se retragă dintr-un mediu în care ar putea fi șicanat din cauza imboldurilor venite din partea altor copii, să aibă curajul de a se exprima liber și singur în momentul în care trebuie să participe la anumite activități, și nu numai. Se va observa un comportament sigur în rezolvarea unor acțiuni noi, dar și siguranța prin care vor prezenta cum au reușit să facă acest lucru.

O parte dintre avantajele gândirii critice, pe care cei mici se pot baza de-a lungul vieții, ar putea fi:

- felul în care se descurcă în situația de lider, prin exemplul personal și acțiunile de care se folosesc – evoluarea stilului de a conduce;
- cei care au deprinderea de a acționa printr-o gândire critică, trăiesc prin propria experiență situațiile în care sunt implicați, având în acest fel o perspectivă mai logică de a vedea calea prin care trebuie să ajungă și să soluționeze problemele – deprinderea prin concepție și aplicare;
- soluțiile care se găsesc în definitivarea unor greșeli, prin apelarea la gândire logică și critică, duc la rezultate și hotărâri bune – capacitatea de separare și eliminare a răului;
- gândirea constructivă impune găsirea de rezolvări pe diferite căi, văzând cu un ochi critic, din miezul problemei, rezultatul final – dezvoltarea conceptelor, însușirea de a fi creator.

Dezvoltarea conceptului critic

A dobândi o concepție care apreciază și valorizează calitățile umane este nevoie să fie parcurs un drum lung și anevoios, care presupune multă răbdare și muncă deopotrivă. Astfel se dezvoltă o societate nouă, dispusă la schimbare pe termen lung, în care domină o gândire liberă, cu o varietate de soluții noi, în care nimeni nu mai poate funcționa ca un roboțel, ci după comportamente asimilate în timp, ce duc la o analiză concretă prin a ajunge mai apoi la o finalitate echilibrată.

În instituții, atât la grădiniță, cât și la școală, se folosește deseori dobândirea de cunoștințe prin repetare, aspect care nu este tocmai ceea ce trebuie să primească o societate modernă, care trebuie să se schimbe de la rădăcini. Se observă că cei mici devin niște ființe manipulate, care nu reușesc să discearnă în cele mai multe cazuri soluții la diferite probleme, cauza fiind dată de o gândire îngrădită, nereușind ulterior să formuleze prin propria gândire o expunere, soluții la diverse probleme, dar, și mai grav, nu pot participa la o comunicare liberă.

Expansiunea unor concepții cu soluții multiple se dezvoltă de regulă încă din cea mai fragedă perioadă a copilăriei. Așadar, părinții au un rol extrem de important în facilitarea informațiilor față de copiii lor, prin a-i forța să găsească singuri soluții prin care să iasă dintr-o zonă de disconfort psihic sau fizic, angrenându-i în subiecte complexe, prin care să-i determine să intre într-o competiție cu propria gândire, astfel încât să devină capabili să se descurce individual, ori de câte ori au nevoie. Astfel vor dobândi o mentalitate deschisă la nou, la curiozitate, le adaptare în orice mediu, în orice conjunctură, având o societate deschisă la modern, depășirea tradiționalului și integrarea într-un context cotidian dorit.

Copilul devine pe parcurs un adult capabil care își depășește propria existență, propria condiție umană, capabil de o comunicare relaxantă, ușoară, fără emoții, înțelegând ce îi transmite societatea și ajutând la dezvoltarea în timp a acesteia.

Gândirea critică

Printr-un mod corect de gândire, de aflare a soluțiilor la oricare ar fi problemele zilnice care apar în orice context, în orice împrejurare, trebuie aplicat un principiu concret, cel al gândirii critice.

Cei mici află pas cu pas răspunsuri la multe întrebări, utile în a se descurca și a se manifesta în diferite ipostaze. De asemenea, vor fi capabili să înțeleagă care dintre variante este cea mai potrivită atunci când au de luat o decizie, dar și să aleagă cine le va fi tovarăș de drum, fiind conștienți și cerebrali față de alegerea făcută. Este bine ca fiecare copil, cu noțiunile dobândite în timp, să nu se adapteze la decizii pe care să le ia altcineva în locul lui, ci să discearnă prin propria gândire ce este bine, fiind ferm și echilibrat atât în comportamente, cât și în comunicare.

Prin urmare, a gândi rațional, liber și concret înseamnă a avea o gândire critică, care să fie aplicată în orice act educațional, fie de către părinți, fie de către educabili, având astfel „un produs finit modern”, într-o societate deschisă la schimbare.

Inteligența emoțională în sala de clasă: lecții de viață prin orele de limba engleză

Prof. Dorina Șacu
Școala Gimnazială Nr. 30 „Gheorghe Țițeica”

În perioada contemporană, climatul educațional a suferit schimbări majore. Dacă până la Revoluția din decembrie 1989, structura tradițională a clasei presupunea existența unui cadru didactic investit cu autoritatea supremă și care derula o activitate din poziția magisterului atotștiutor și căruia i se arăta automat, dar artificial, desigur, de multe ori, supunere oarbă, astăzi, cadrul didactic este văzut ca partener, mediator, sprijin în procesul de dezvoltare personală a elevului. În plus, el este acela care trebuie să încerce a pune în practică un climat educațional echilibrat construit, în primul rând, prin relații bazate pe respect, încredere și înțelegere reciprocă. Atunci când elevii simt că vocea lor contează și că sunt ascultați fără a fi judecați, ei capătă curajul de a se implica, de a greși, de a învăța cu mai multă deschidere. Am remarcat de multe ori că elevii care învață să își recunoască și să își controleze emoțiile sunt mai puțin conflictuali, cooperează mai bine în activitățile de grup și răspund cu mai mult calm în fața dificultăților școlare.

Daniel Goleman definește inteligența emoțională ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a relaționa eficient cu ceilalți. În mediul școlar, acest tip de inteligență contribuie semnificativ la dezvoltarea empatiei, a spiritului de cooperare și la prevenirea comportamentelor violente sau discriminatorii. La nivelul elevilor, dezvoltarea inteligenței emoționale presupune: autocunoașterea și conștientizarea propriilor emoții, controlul impulsurilor și gestionarea frustrărilor, capacitatea de a lucra în echipă și de a coopera cu ceilalți, exprimarea emoțiilor într-un mod constructiv și asertiv. Predarea limbii engleze oferă un cadru ideal pentru promovarea acestor valori prin activități de comunicare, jocuri de rol, dezbateri și proiecte colaborative care stimulează exprimarea personală și învățarea empatică.

Pe parcursul anului școlar 2024-2025, am încercat să introduc în lecțiile de engleză momente dedicate dezvoltării personale. De exemplu, am lucrat împreună la teme precum „Cum recunoaștem emoțiile?”, „Ce impact au cuvintele noastre?” sau „Cum arătăm empatie?”. Am folosit scurte filmulețe, povestiri cu personaje aflate în situații dificile sau cântece cu mesaj constructiv, care au declanșat discuții profunde și valoroase din punctul de vedere al realizării, mai întâi, a unei introspecții eficiente, care să conducă la o re poziționare a elevului în angrenajul clasei, fără a-și nega convingerile și trăirile personale. Într-un mod firesc, copiii și-au îmbogățit vocabularul emoțional, dar și capacitatea de a-și exprima gândurile și sentimentele respectuos. Astfel de activități nu doar că sprijină învățarea limbii engleze, ci contribuie semnificativ la formarea unor tineri mai conștienți de sine și de cei din jur. În activitatea mea de zi cu zi ca profesor de limba engleză la ciclul gimnazial, am observat cât de mult influențează starea emoțională a elevilor modul în care învață și interacționează. De aceea, am încercat să integrez dezvoltarea inteligenței emoționale în lecțiile obișnuite. De exemplu, în cadrul unui exercițiu de tip „role-play”, elevii au primit scenarii care implicau mici conflicte între colegi, precum neînțelegeri în timpul pauzei sau excluderea dintr-un joc, iar apoi au fost încurajați să găsească soluții constructive. Am observat că, atunci când au ocazia să se pună în locul celuilalt, copiii devin mai empatici. În cadrul orelor de limba engleză la clasa a VI-a, am integrat componente ale inteligenței emoționale în diverse activități, dintre care aș dori să exemplific câteva.

Jocul de rol “Conflict in the schoolyard”. Elevii au interpretat scenarii în care doi colegi intră într-un conflict minor, iar ceilalți trebuie să găsească soluții prin comunicare

empatică. Această activitate a dezvoltat abilități de negociere, ascultare activă și exprimare calmă a punctului de vedere.

Scriere creativă “If I Were in Your Shoes...”. Elevii au scris scurte texte imaginându-și că trăiesc o zi în pielea unui coleg care are dificultăți în a se integra. Activitatea a promovat empatia și înțelegerea diferențelor individuale. Identificarea cu un coleg aflat într-un astfel de tip de suferință socială reprezintă o metodă ce dă rezultate foarte bune, mai ales dacă este aplicată cu consecvență, nu doar sporadic. Uneori, elevii par a ști teoria, cunosc valorile și principiile unei vieți corecte și știu ce se așteaptă de la ei a scrie în astfel de situații. Pentru a fi siguri că elevii interiorizează cu adevărat povestea celui aflat în dificultate, exercițiul de scriere creativă trebuie să aibă o frecvență mare și poate fi urmat de discuții individuale, de mese rotunde, de dezbateri, cu păstrarea unui anumit grad de anonimizare, astfel încât acestea să nu lezeze și mai mult stima de sine a celui implicat direct.

Jurnalul emoțiilor “Ten-minute writing prompt”. În fiecare vineri, timp de 10 minute, elevii au scris în limba engleză despre cum s-au simțit în acea săptămână, ce i-a bucurat, ce i-a întristat și ce au învățat despre ei înșiși. Acest exercițiu a stimulat autorefecția și dezvoltarea vocabularului afectiv. De altfel, scrierea autoreflexivă este o metodă cu rezultate dovedite nu numai în terapii, în activitățile de consiliere, ci și ca tehnică de autocunoaștere și de poziționare identitară față de grupurile din care elevul face parte și față de propriul sistem de valori.

Mesajele de încurajare. În cadrul proiectului eTwinning “Towers of Togetherness: Strengthening Citizenship One Brick at a Time”, elevii au făcut schimb de mesaje de încurajare și “kindness posters” cu colegi din alte țări, învățând că empatia și respectul sunt valori universale. Fiecare elev poate simți astfel puterea vorbelor bune, care conduc la creșterea stimei de sine, la depășirea timidității, la multiplicarea relațiilor pe care le dezvoltă.

Aceste activități au dus la scăderea conflictelor minore, la creșterea încrederii și la un climat mai echilibrat în clasă. Este important ca fiecare profesor să încerce să abordeze latura emoțională a formării copiilor deoarece este o componentă fundamentală a personalității fiecărui om. De altfel, într-un mileniu în care ia amploare utilizarea inteligenței artificiale inclusiv în scopul înlocuirii profesorilor cu avataruri virtuale care să răspundă individualizat nevoilor de formare pe care le au elevii, unul dintre atuurile profesorului tradițional este acela că el poate ajunge, prin prisma tactului său pedagogic, a empatiei reale pe care o simte, a sentimentelor necondiționate pe care le oferă, acolo unde inteligența artificială nu poate ajunge niciodată sau nu poate ajunge momentan, la inima copiilor.

Bibliografie

Goleman, D. (2006). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing.

Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P. (1997). Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. ASCD.

CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. www.casel.org

Bocoș, M., & Jucan, D. (2019). Strategii didactice interactive. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.

Cerghit, I. (2008). Metode de învățământ. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Oprea, C. L. (2011). Inteligența emoțională și succesul în carieră. București: Editura Pro Universitaria.

Ministerul Educației Naționale (2022). Strategia Națională pentru Educația Parentală.

OECD (2021). The Future of Education and Skills – 2030.

<https://www.oecd.org/education/2030-project/>

Safta Mariana Alina

Școala Gimnazială Tudor Vladimirescu, Târgoviște

Studiile au descoperit că abilitățile sociale și emoționale pot influența obținerea succesului în viață într-o măsură mai mare decât capacitatea intelectuală. Un EQ ridicat poate fi mai important pentru succes decât un IQ ridicat, în variate situații.

Sintagma inteligență emoțională a fost folosită pentru prima dată în 1990 de psihologii Peter Salovey de la Harvard University și John Mayer de la University of New Hampshire și a fost folosită pentru a descrie trăsăturile emoționale care par să fie importante pentru a avea succes. Printre acestea se numără: empatia, exprimarea și înțelegerea sentimentelor, controlarea temperamentului, independența, adaptabilitatea, capacitatea de a se face plăcut, rezolvarea problemelor interpersonale, perseverența, atitudinea prietenoasă, amabilitatea, respectul.

Salovey și Mayer au definit pentru prima dată inteligența emoțională drept „un subset al inteligenței sociale care include capacitatea de a monitoriza sentimentele și emoțiile proprii și pe cele ale altora, de a face distincție între ele și de a folosi aceste informații ca ghid al gândirii și al acțiunilor”.

O bună dezvoltare morală presupune sentimente și comportamente care să reflecte preocuparea față de alții: împărtășire, ajutorare, susținere, un comportament altruist, toleranța față de alții și dorința de a respecta normele sociale.

Profesorul Willian Damon de la Brown University sugerează că pentru a deveni o persoană, copiii trebuie să dobândească următoarele abilități emoționale și sociale: să internalizeze și să înțeleagă care este deosebirea dintre comportamentul bun și cel rău și să se obișnuiască să se poarte în conformitate cu ceea ce percep ca fiind bine; să învețe să le pese de bunăstarea și drepturile altora, să le respecte și să-și dezvolte un simț al responsabilității în acest sens; Trebuie să se încurajeze exprimarea sentimentelor, emoțiilor, gesturilor de afecțiune, de generozitate, de amabilitate, de compasiune; să aibă o reacție emoțională negativă; să simtă rușine, vină, revoltă, teamă, dispreț, atunci când se încalcă anumite reguli morale.

Copiii din Hopi învățau că nimic nu este mai important în viață decât să fii bun la suflet, iar pentru aceasta trebuia să se axeze pe bunătatea și fericirea altora.

Cele două sentimente pozitive importante care modelează dezvoltarea morală a unui copil sunt empatia și ceea ce am putea numi instinct de ocrotire, ce include și capacitatea noastră de a putea iubi.

O activitate importantă pentru a stabili o atmosferă armonioasă și colaborarea între elevi este Ping-pong cu gânduri.

Ping-pong cu gânduri este un joc care concentrează gânduri optimiste împotriva unora pesimiste, care pot duce la conflicte sau situații neplăcute. Este un mod de a conștientiza care sunt ideile negative și a învăța să le opună rezistență. Este vorba de bine și rău, astfel că în trei coloane elevii scriu: acțiunile negative/lucruri negative, în al doilea tabel -tip de distorsionare și în ultimul aserțiune pozitivă. La acest joc participă trei elevi: unul ține cartonașul pe care scrie acțiune pozitivă, altul cel pe care scrie acțiune negativă.

Optimistul reprezintă un mod pozitiv și realist de a privi o problemă. O astfel de problemă poate fi: nu mă descurc deloc la matematică, de ce să mai încerc?

Comentariul pozitiv este: dacă înveți mai mult, lucrezi suplimentar, faci un proiect, îți poți îmbunătăți notele.

Un alt comentariu negativ: degeaba înveți, tot notă mică iei, iar comentariul pozitiv este: dacă citești mai mult, poți lua notă mare la lectură.

În acest mod elevul poate conștientiza că problemele se pot îndrepta, că trebuie să lucreze mai mult, să învețe mai mult.

Trebuie să învețe să fie optimiști și părinții, profesorii să insiste pe dezvoltarea acestui comportament.

Lawrence E Shapiro, Inteligența emoțională a copiilor, PSIHOLOGIA COPILULUI & PARENTING, POLIROM, 2016

Emotional Intelligence – A Key to Balanced and Inclusive Education

Șandor Alexandra Mariana

Școala Profesională Clejani

Abstract

The accelerated transformations of contemporary society call for a profound rethinking of educational paradigms. In an environment marked by diversity, mobility, uncertainty, and interdependence, schools have the responsibility to shape not only cognitively competent individuals but also emotionally balanced persons empathetic and capable of meaningful relationships in varied contexts. This paper argues for the necessity of integrating emotional intelligence (EI) into the core of the educational process, highlighting its role in fostering balanced and inclusive education. It examines the link between emotional intelligence and academic success, school climate, educational equity, and personal development, proposing an integrative vision for an education aligned with the demands of the 21st century.

1. Rethinking Education in a Changing World

Modern education faces numerous challenges, especially in the context of a globalized, digital, and deeply interconnected world. The need to adapt to the social, cultural, and emotional diversity of students requires a fundamental reconfiguration of traditional educational goals. Solely focusing on cognitive performance and the transmission of knowledge is no longer sufficient; instead, a holistic approach is needed—one that values the emotional, social, and ethical dimensions of child development.

In this context, emotional intelligence (EI) plays a central role, offering a solid framework for developing individuals capable of managing their emotions, understanding and responding appropriately to others' emotions, and building healthy relationships in school and society. This transversal competence supports psychological well-being, social cohesion, and

effective learning, and is essential for an education that meets the demands of contemporary society.

2. Emotional Intelligence – Definitions and Theoretical Perspectives

The concept of emotional intelligence was initially introduced by psychologists **Peter Salovey and John Mayer (1990)**, who defined it as the ability to perceive, understand, use, and regulate one's own emotions and those of others. Later, **Daniel Goleman** popularized the concept, contributing significantly to its adoption in education, leadership, and applied psychology.

According to Goleman (2008), the core components of emotional intelligence include:

- **Self-awareness** – the ability to recognize one's own emotions;
- **Self-regulation** – the ability to manage impulses and negative emotions;
- **Motivation** – the drive to pursue goals and persist in learning;
- **Empathy** – the capacity to understand and respond to others' emotions;
- **Social skills** – the ability to communicate, cooperate, and resolve conflicts effectively.

In educational settings, these dimensions influence how students learn, relate, integrate, and develop their identities.

3. Emotional Intelligence and Balanced Education

A balanced educational system focuses not only on performance but also on the emotional well-being of students. Recent studies show that students with high emotional intelligence:

- perform better academically;
- exhibit more prosocial behavior;
- are less likely to drop out or be socially excluded;
- adapt better to academic and social demands.

Furthermore, schools that promote students' emotional development tend to create a positive educational climate, characterized by cooperation, respect, and emotional safety. In such environments, all students—including those with special educational needs or from disadvantaged backgrounds—have real opportunities to succeed and feel included.

4. Emotional Intelligence as a Pillar of Inclusive Education

In the context of inclusive education, promoting emotional intelligence serves as a key tool for:

- reducing stigma and social exclusion;
- increasing empathy and tolerance among students;
- supporting intercultural and interpersonal communication;
- developing an equitable and supportive school climate.

Teachers who integrate emotionally intelligent practices into their teaching—such as self-awareness activities, reflection, conflict mediation, cooperation, and constructive feedback create non-violent, collaborative, and inclusive learning environments.

Moreover, teacher training programs should include emotional education modules to help educators become emotionally balanced role models and facilitators of students' socio-emotional development.

5. Adapting Education to the Needs of Contemporary Society

The 21st century demands citizens who can:

- manage stress and negative emotions;
- collaborate with people from diverse cultural and social backgrounds;
- resolve conflicts through dialogue and empathy;
- make ethical and responsible decisions.

Education must respond to these needs not only by providing academic content but also by fostering life skills, with emotional intelligence at the core.

This perspective is also supported by international strategic documents, such as the UN's Agenda 2030 for Sustainable Development, which highlights the importance of inclusive, equitable, and relevant education.

6. Conclusions and Recommendations

Promoting emotional intelligence in schools is not a luxury or optional activity, but a fundamental necessity for the holistic development of students and the effective functioning of the educational system.

To build a balanced and effective education system aligned with current societal expectations, we must:

- integrate socio-emotional learning (SEL) into national curricula;
- include emotional intelligence in teacher education and training programs;
- establish educational partnerships between schools, families, and communities to support students' emotional growth;
- assess and value emotional competencies within the educational process.

Emotional intelligence must become a core element of educational policy in Romania and globally, in order to meet the real needs of future generations.

References

1. Bârlea, G. (2016). *Emotional Intelligence in Education*. Bucharest: Didactic and Pedagogical Publishing House.
2. Chipea, F., & Bocoș, M. (Eds.). (2018). *Inclusive Education – Challenges and Perspectives*. Cluj-Napoca: Cluj University Press.
3. Cristea, S. (Ed.). (2016). *Dictionary of Educational Sciences*. Bucharest: Litera Publishing House.
4. Florian, L., & Black-Hawkins, K. (2011). Exploring inclusive pedagogy. *British Educational Research Journal*, 37(5), 813–828.
5. Gherguț, A. (2011). *Psycho-pedagogy of Persons with Special Educational Needs*. Iași: Polirom.
6. Goleman, D. (2007). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. New York: Bantam Books.
7. Goleman, D. (2008). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
8. Romanian Ministry of Education. (2022). *National Strategy for Inclusive and Equitable Education 2022–2030*. Bucharest.
9. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
10. UNESCO. (2009). *Policy Guidelines on Inclusion in Education*. Paris: UNESCO.

EDUCAȚIA INCLUZIVĂ ÎN CONTEXTUL PROMOVĂRII INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

PROFESOR: ȘANDOR ALEXANDRA MARIANA

ȘCOALA PROFESIONALĂ CLEJANI

Copiii sunt ca fluturii care zboară în văzduh. Unii se înalță mai sus ca alții, însă fiecare zboară cât de bine poate. De ce să-i compari între ei? Fiecare este diferit. Fiecare este special. Fiecare este frumos.

Citatul transmite un mesaj de încurajare și apreciere a fiecărui copil, evidențiind frumusețea și unicitatea fiecăruia. Există copii care ar vrea „să zboare”, dar pur și simplu nu pot, pentru că nu știu cum să o facă, sau știu cum să o facă, dar, pur și simplu, nu pot. Aceștia sunt copiii cu cerințe educative speciale sau copiii cu dificultăți de învățare. Toți copiii au dreptul la educație, iar școala și noi, dascălii, în principal, suntem datori să le-o oferim. Fiecare copil are nevoie de școală și chiar și școala are nevoie de fiecare dintre ei. Astăzi, nu ni se mai pare ciudat ca un elev să aibă dificultăți de învățare și pentru că ne pasă, ne punem întrebarea: Cum îi putem ajuta? Cel mai greu e să găsim metodele potrivite pentru a-i sprijini pe acești elevi să învețe, să progreseze, să se adapteze, să răspundem nevoilor lor atât de diferite. De ce? Pentru că fiecare este unic și chiar și atunci când crezi că ai descoperit o metodă potrivită, poate deveni imediat mai puțin eficientă.

Educația incluzivă este o necesitate și, în același timp, o provocare. Incluziunea copiilor cu cerințe educaționale speciale în învățământul de masă este un proces complex. Toți copiii au dreptul la educație și fiecare copil este capabil să învețe în ritm propriu. Școala și politicile școlare trebuie să se schimbe în funcție de nevoile fiecărui copil. Tipul dizabilității, atitudinea cadrelor didactice, a copiilor, implicarea familiei sunt factori care influențează educația incluzivă.

Educația incluzivă reprezintă un ideal și totodată o necesitate într-o societate modernă, caracterizată prin diversitate, mobilitate și interdependență. În acest context, inteligența emoțională devine un pilon esențial pentru construirea unui mediu educațional care nu doar tolerează, ci valorizează diferențele. Astfel, o educație

echilibrată și eficientă nu poate fi concepută fără o atenție sporită asupra dezvoltării emoționale a elevilor și cadrelor didactice.

În contextul societății actuale, caracterizate de diversitate, mobilitate și provocări sociale multiple, educația incluzivă devine o prioritate strategică pentru sistemele educaționale moderne. Lucrarea de față susține ideea că dezvoltarea inteligenței emoționale reprezintă un pilon fundamental în construirea unui mediu școlar incluziv, echilibrat și eficient. Prin cultivarea empatiei, autoreglării și a competențelor socio-emoționale, școala poate răspunde mai adecvat nevoilor tuturor elevilor, reducând inechitățile și promovând coeziunea socială. Sunt prezentate argumente teoretice, dar și implicații practice pentru cadrele didactice, care devin agenți activi ai unei educații transformatoare.

Inteligența emoțională, conform lui Daniel Goleman, presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște, înțelege și influența emoțiile celorlalți. Componentele-cheie ale IE sunt: conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația intrinsecă, empatia, abilitățile sociale.

În mediul școlar, aceste componente se traduc prin capacitatea de a gestiona conflicte, de a colabora eficient, de a înțelege perspective diverse și de a construi relații sănătoase. Asadar, educația incluzivă presupune adaptarea procesului de predare-învățare astfel încât toți elevii, indiferent de particularitățile lor cognitive, emoționale, sociale sau culturale, să aibă șanse egale de dezvoltare. În acest sens, inteligența emoțională:

- Contribuie la reducerea prejudecăților și a stereotipurilor, prin dezvoltarea empatiei și a toleranței.
- Sprijină incluziunea elevilor cu CES (cerințe educaționale speciale), printr-un climat emoțional sigur și sprijin socio-afectiv.
- Facilitează comunicarea între profesori, elevi și părinți, sporind calitatea relațiilor educaționale.
- Previne fenomenul de bullying, care adesea afectează copiii percepuți ca „diferiți”.

Beneficiile promovării inteligenței emoționale în școală:

1. Creșterea stimei de sine și a rezilienței în rândul elevilor.
2. Scăderea absenteismului și a abandonului școlar, prin crearea unui spațiu educațional în care elevii se simt acceptați și valorizați.
3. Creșterea motivației pentru învățare, printr-o atmosferă pozitivă și încurajatoare.
4. Îmbunătățirea rezultatelor școlare, prin dezvoltarea autocontrolului și a capacității de concentrare.
5. Pregătirea elevilor pentru viață și muncă într-o societate complexă, unde competențele emoționale sunt la fel de importante ca cele tehnice.

Cadrele didactice au un rol esențial în modelarea inteligenței emoționale a elevilor.

Acestea trebuie să:

- Manifeste empatie și ascultare activă în relația cu elevii.
- Încorporeze activități de dezvoltare socio-emoțională în demersul didactic.
- Dezvolte propria inteligență emoțională, pentru a face față provocărilor și stresului din mediul educațional.
- Promoveze colaborarea și învățarea în grup, ca modalități de învățare socială.

Societatea actuală valorizează tot mai mult diversitatea, colaborarea, gândirea critică și flexibilitatea. Pentru a răspunde acestor cerințe, școala trebuie să devină un spațiu al incluziunii reale – nu doar fizice, ci emoționale și sociale. A învăța elevii să fie conștienți de propriile emoții, să le gestioneze și să înțeleagă emoțiile celorlalți este o condiție esențială pentru a construi o societate empatică, echitabilă și funcțională.

În concluzie, promovarea inteligenței emoționale în școală nu este un lux, ci o necesitate. Într-o lume în schimbare rapidă, cu provocări sociale majore, educația incluzivă susținută de dezvoltarea competențelor emoționale devine cheia pentru formarea unor cetățeni echilibrați, empatici și capabili să contribuie activ la binele comun. Educația incluzivă, în forma sa autentică, nu poate exista în absența inteligenței emoționale. Cultivarea acesteia în rândul elevilor și profesorilor devine o prioritate pentru orice sistem educațional care aspiră la echitate, eficiență și adaptabilitate. O școală incluzivă este, înainte de toate, o școală care dezvoltă inimi inteligente, capabile de înțelegere, colaborare și solidaritate.

BIBLIOGRAFIE

1. Bârlea, G. (2016). *Inteligența emoțională în educație*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
2. Cristea, S. (coord.). (2016). *Dicționar de științe ale educației*. București: Editura Litera.
3. Goleman, D. (2008). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.
4. Gherguț, A. (2011). *Psihopedagogia persoanelor cu cerințe educative speciale*. Iași: Polirom.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Prof. Săndulescu Steluța
Liceul Teoretic Iulia Zamfirescu, Mioveni, Argeș

Într-o lume în continuă schimbare, în care tehnologia, globalizarea și stresul cotidian influențează profund viața personală și profesională, educația nu mai poate fi centrată exclusiv pe acumularea de cunoștințe cognitive. Este tot mai evident că inteligența emoțională (IE) — capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și exprima emoțiile proprii și ale celorlalți — reprezintă un fundament esențial al unei educații echilibrate, relevante și adaptate cerințelor societății contemporane.

În contextul educațional, promovarea inteligenței emoționale devine nu doar oportună, ci și necesară. Formarea caracterului, dezvoltarea empatiei, reglarea emoțională și cultivarea abilităților sociale sunt componente esențiale ale unei educații echilibrate, capabile să răspundă provocărilor societății contemporane.

Conceptul de inteligență emoțională a fost introdus de Peter Salovey și John D. Mayer și a fost popularizat de Daniel Goleman. În viziunea acestuia, inteligența emoțională presupune cinci dimensiuni esențiale:

1. Conștientizarea de sine – capacitatea de a-ți înțelege emoțiile și influența lor asupra comportamentului;
2. Autoreglarea – abilitatea de a gestiona emoții dificile, cum ar fi furia sau anxietatea;
3. Motivația internă – dorința de a reuși dincolo de recompensele externe;
4. Empatia – înțelegerea emoțiilor celorlalți;
5. Abilitățile sociale – capacitatea de a construi relații sănătoase și eficiente.

Aceste componente formează o structură psiho-socială complexă care influențează modul în care învățăm, relaționăm și luăm decizii. Aceste dimensiuni nu sunt înnăscute, ci se pot învăța, antrena și dezvolta, în special în context educațional.

De ce este vitală inteligența emoțională în educație?

Tradițional, educația a favorizat inteligența logică și lingvistică. Totuși, cercetările recente arată că rezultatele academice de durată, echilibrul emoțional și succesul în viață depind în mare măsură de nivelul de inteligență emoțională al elevilor, succesul școlar și adaptarea socială a elevilor sunt strâns legate de nivelul de inteligență emoțională. Așadar, o educație de calitate nu poate ignora dezvoltarea socio-emoțională a copiilor.

Beneficiile integrării inteligenței emoționale în educație:

- Reducerea comportamentelor disruptive și a violenței în școli;
- Îmbunătățirea climatului școlar, prin cultivarea empatiei și respectului reciproc;
- Stimularea învățării active, prin creșterea motivației și rezilienței;
- Dezvoltarea abilităților de gestionare a stresului și a anxietății;
- Creșterea stimei de sine și a sănătății mintale.

Strategii de promovare a inteligenței emoționale în mediul școlar:

1. Introducerea programelor SEL (Social and Emotional Learning)

Programele de tip SEL oferă strategii clare pentru predarea și exersarea abilităților emoționale și sociale, prin activități interactive, jocuri de rol și reflecție personală.

2. Formarea cadrelor didactice în domeniul inteligenței emoționale

Profesorii trebuie să fie modele de competență emoțională și să dețină instrumente pentru a gestiona conflictele, stresul și diversitatea emoțională din clasă, să promoveze o educație bazată pe empatie, înțelegere și respect.

3. Integrarea inteligenței emoționale în disciplinele existente

Activitățile de dezvoltare emoțională nu trebuie să fie izolate. Ele pot fi incluse în lecții de literatură, istorie, religie sau educație civică, prin discuții despre personaje, valori, empatie sau moralitate.

4. Crearea unui climat afectiv pozitiv

Un climat de învățare care valorizează progresul emoțional, în care elevii se simt acceptați și valorizați, nu doar performanța cognitivă, contribuie la o educație mai echilibrată.

Este adevărat că sistemele educaționale sunt adesea supuse unor presiuni legate de testare standardizată și performanță academică. În acest context, prioritizarea inteligenței emoționale poate părea o „pierdere de timp”. Însă studiile arată contrariul: elevii cu nivel crescut de inteligență emoțională au rezultate școlare mai bune, sunt mai cooperanți, mai puțin stresați și mai bine pregătiți pentru viața reală.

Pentru a depăși rezistența instituțională, este nevoie de politici educaționale coerente, de formare continuă pentru cadrele didactice și de colaborare cu părinții și comunitatea.

În concluzie, inteligența emoțională nu este un „accesoriu” al educației moderne, nu este un lux educațional, ci o condiție esențială pentru dezvoltarea integrală a elevilor, pentru formarea unor tineri echilibrați, empatici și responsabili. Într-o societate tot mai complexă, în care adaptabilitatea, colaborarea și gestionarea emoțiilor devin competențe-cheie, promovarea inteligenței emoționale în școală înseamnă, în fond, educarea inimii, nu doar a minții – un demers esențial pentru societatea viitorului.

Bibliografie

- Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*, București, editura Curtea Veche Publishing, 2001
Goleman, Daniel, *Inteligența socială*, București, editura Curtea Veche Publishing, 2008
Roco, Mihaela, *Creativitate și inteligență emoțională*, Iași, Editura Polirom, 2004
Cerghit, Ioan, *Metode de învățământ*, Iași, Editura Polirom, 2006
OECD (2021). Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills. Paris: OECD Publishing, <https://doi.org/10.1787/92a11084-en>

Relația dintre inteligența emoțională și respectul de sine

Prof. învă. preșcolar: Sánta Salomé-Ibolya

Școala Gimnazială „Gáspár András” Biharia

Copiii au câteva nevoi fundamentale, două dintre ele fiind nevoia de dragoste și nevoia de semnificație. Ei au nevoie să știe în mod profund că au o valoare intrinsecă enormă pentru părinții lor cărora le-au fost încredințați. Mama satisface nevoia de dragoste a copilului, în timp ce tatăl o împlinește pe aceea de semnificație, cu toate că amândoi, într-o măsură mai mare sau mai mică, vor alimenta ambele nevoi. Copilul printre alte lucruri, are nevoie de mâncare, apă, odihnă, de activitate, exerciții fizice, de hobbyuri, îmbrăcăminte, de atingeri și îmbrățișări.

S-a spus că, lipsa afecțiunii materne afectează sănătatea mintală a unui copil și îi amenință însăși supraviețuirea”.

Inteligența intrapersonală are o deschidere către inteligența emoțională: capacitatea copilului de autocunoaștere a propriilor resurse cognitive, dar și noncognitive, afectiv motivaționale. În realizarea unei activități eficiente, determinantă este „inteligența intrapersonală care permite individului să se înțeleagă pe sine și să lucreze cu sine” pe fondul îmbinării optime a unui „amalgam de componente interpersonale și intrapersonale”

Educația este o metodă, care este valabilă pentru toți copiii. A neglija educarea înseamnă a crea o ambianță nefericită atât pentru adult cât și pentru copil. Nici o măsură disciplinară nu poate compensa lipsa educației. Părinții nu ar trebui să aștepte până ce comportarea copilului devine intolerabilă și abia atunci să încerce să-l educe - aceasta înseamnă disciplinare. Disciplinare este parte a educării, dar în ea însăși, este insuficientă pentru a forma un comportament corespunzător. A educa înseamnă a modela mintea copilului înainte de apariția crizelor, înseamnă a-l pregăti pentru ascultarea viitoare, promptă și fără comentarii. Atletul se antrenează înainte de a participa la competiții. Sentimentul frustrării experimentat de părinți rezultă din propria lor atitudine ignorantă. Nu există copii „răi”, ci doar educație rea.

Neglijarea emoțională în copilărie apare atunci când nevoile copilului nu sunt îndeplinite de către adulți. Pe termen lung, neglijarea emoțională duce la deconectarea de propriile emoții și la dificultăți serioase în relațiile cu cei din jur.

Cei mai importanți sunt primii ani din viața unui copil. Trebuie să i se asigure:

Siguranță „Simte-te în largul tău și fii tu însuși. Vom fi întotdeauna aici pentru tine.”

Dragoste „Te iubim”

Respect de sine „Însemni foarte mult pentru noi, și asta n-are nicio legătură cu ceea ce faci”

Acceptare „Te acceptăm așa cum ești, acceptăm forma ta, mărimea ta și abilitățile tale.”

Încurajare „Poți să faci asta, credem că ești un copil minunat”

Valoare „ Te prețuim pentru ceea ce ești”

Copiii neglijăți emoțional cresc și se dezvoltă cu convingerea mai mult sau mai puțin conștientizată că este ceva neregulă cu ei.

Efectele neglijării emoționale:

Sentimentul de vinovăție și de furie împotriva propriei persoane. Toată lumea poate experimenta astfel de stări dar când te simți vinovat că ai și tu emoții, sentimente, că ai dorințe pe care încerci să le ignori este semn clar că ceva nu e chiar cum ar trebui să fie.

Sentimentul acut al eșecului/ Atunci când simți că ceva e profund în neregulă în viața ta și-ți spui: „eu sunt de vină”, „oamenii nu mă plac”, „sunt altfel decât ceilalți oameni”

Dificultatea de a identifica, controla și exprima emoții. Te închizi în tine și nu poți exprima ce simți când ești supărat? Nu știi de ce tu sau alții se poartă într-un anumit fel?

Cum dezvoltăm încrederea de sine? Cea mai bună metodă de a insufla autoîncrederea este de a învăța metodele prin care copilul își poate compensa slăbiciunile. Trebuie să punem accent pe punctele sale forte.

Este datoria cadrelor didactice de a-i ajuta pe copii să identifice aceste puncte forte și să-i învățăm să extragă din ele toată satisfacția pe care o pot oferi. Totul depinde de reacția individului la circumstanțele date. Inferioritatea poate zdrobi și paraliza cu ușurință un individ sau poate produce o formidabilă energie emoțională, care îi va permite să obțină rezultate remarcabile.

Raționamentul inconștient al celui care încearcă să-și compenseze slăbiciunile prin puncte forte „, Pot să mă realizez prin succese, dacă voi lucra din greu la aceasta!”

Profesorii au un rol important în modelarea valorilor și atitudinilor celor mici.

Trebuie să „ luptăm” împotriva discriminării, să avem copii frumoși sau copii neatractivi.

Există cinci mari grupe de copii care, în mod constant, suferă eșecuri la școală, aceasta conducând pe ei la concluzia că sunt incapabili. Aceste mari categorii sunt următoarele:

1. Cel ce învață încet.
2. Copilul marcat (într-un mediu sau o familie bilingvă)
3. Cel cu rezultate inferioare capacității sale
4. Copilul privat de cultură (provenit dintr-un mediu sărac)
5. Copilul întârziat

Sentimentele de prețuire și acceptare de sine, care furnizează baza unei personalități sănătoase pot fi obținute numai dintr-o sursă. Nu poate fi cumpărată sau fabricată. Aprecierea de sine generată numai de ceea ce vedem că se reflectă, cu privire la noi, în ochii altor oameni sau în ochii lui Dumnezeu. Cu alte cuvinte, dovada valorii noastre trebuie să vină din exteriorul nostru. Cea mai mare parte dintre noi are nevoie de alții pentru susținerea emoțională de fiecare zi. Caracteristicile unei persoane cu inteligență emoțională dezvoltată. E foarte important să nu facem confuzie între persoanele cu inteligență emoțională dezvoltată și cele care sunt mai optimiste din

fire, care sunt calme și găsesc motivație la locul de muncă. Iată cum arată o persoană cu un nivel ridicat al coeficientului emoțional:

- Găsește motivație pentru fiecare zi
- Nu se lasă influențată de lucrurile negative
- Ascultă și înțelege nevoile celor din jur
- Spune ceea ce simte și acceptă criticile
- Poate rezolva chiar și cele mai complexe probleme
- Poate crea și întreține relații, indiferent de context
- Știe când se spune „Mulțumesc” sau „Îmi pare rău”
- Se adaptează ușor și se folosește chiar de propriile defecte
- Apreciază ceea ce are și nu caută perfecțiune.
- Știe când trebuie să se oprească, dar și când trebuie să meargă mai departe

Un rol important în dezvoltarea emoțională la copii îl au părinții. Ei sunt cei care își asumă rolul de model, cei care le explică diferitele comportamente și alternativele pe care le au în crearea unor relații de lungă durată. Cum poți face acest lucru?

- Încurajează-l pe cel mic să deseneze, să scrie sau să creeze o poveste despre ceea ce simte;
- Invită-l la dialog și explică-i care sunt repercursiunile fiecărei reacții;
- Încurajează-l să comunice, să-și găsească mereu parteneri de joacă;
- Întrebă-l tot timpul despre felul în care se simte. Așa îl vei încuraja să lucreze la autocunoaștere;
- Ajută-l să se integreze și oferă-i posibilitatea de a participa la cursuri și programe pentru copii;
- Oferă-i posibilitatea de a se juca și de a fi înconjurat de povești și scenarii diverse.

Fiecare dintre noi am experimentat și vom experimenta stări emoționale „mai grele”, dar cheia de a supraviețui acestei experiențe este de a pune o temelie corectă și, apoi, de a-i face față cu curaj.

„Dacă pot să-l apăr pe un copil de experiența coșmarului conflictelor....al nenorocirii durerilor sufletești, atunci înseamnă că nu mi-am trăit viața în zadar” (dr. James Dobson)

Bibliografie

Dr.James Dobson, Armonia în familie, Noua Speranță, 1994

GARDNER, H. Inteligențe multiple. Noi orizonturi / Traducere. București: Sigma, 2015

M. și D. Pearl „Despre educația copiilor”, Editura Lampadorul de Aur, 1997

*“Zei au dat oamenilor două arte: muzica
și gimnastica, pentru a-și educa energia
și înțelepciunea sub semnul armoniei”*

PLATON

Meloterapia este o terapie care folosește influențele sonore armonioase. Meloterapia a fost cunoscută încă din antichitate, când era folosită pentru a-i revigora pe cei deprimati și pentru a-i încuraja pe cei care plecau la luptă. Studiile științifice, din domeniu, au demonstrat că muzica modifică undele cerebrale și frecvența cardiacă. Ea este cunoscută în tradițiile lumii, ca făcând parte dintr-un domeniu magic de activități.

Muzica este o minune a lumii deoarece trezește spiritul de libertate, conștiința, îndepărtează pesimismul și melancolia, îmbunătățește calitatea somnului și creativitatea, reducând stările de stres și depresie. Meloterapia poate avea un puternic efect contra durerilor și oboselii deoarece stimulează eliberarea de endorfine, așa-numiții hormoni ai fericirii.

Despre muzică, suflet și arta vindecării prin muzică s-au scris puține cărți. A accepta că muzica are dimensiuni psihologice și valente terapeutice este de bun simț deoarece noi, oamenii, percepem dincolo de sunete, prin a treia ureche, cea a sufletului, mesaje profund umane - pe care le poartă cu sine muzica.

Personalități muzicale și medicale, psihologi și psihoterapeuți au studiat împreună complexitatea fenomenului. Urmărind evoluția muzicii, de la incantație magică-tinzând să redea ascultătorului forțele pierdute în cursul bolii și până la revelațiile subtile oferite de lumea sonoră contemporană utilizate în recuperarea sănătății prin efectele tămăduitoare ale muzicii asupra psihicului omului bolnav, concluziile au fost următoarele: dintre toate artele muzica în cadrul dimensiunii sale pe verticală prezintă cea mai mare importanță prin aceea că ea este în stare să trezească puternice emoții din adâncurile ființei noastre.

O altă dimensiune, pe orizontală, a muzicii este aceea că ea stabilește nenumărate relații între ea și auditori dar și între obiecte și fenomene, comunicându-și mesajele deasupra limbajului vorbit, practice singurul mijloc autentic și potent de comunicare între diferite popoare. Haydn afirma că: muzica mea este înțeleasă de lumea întreagă.

Meloterapia se încadrează în arteterapie, la rândul ei inclusă în terapia de expresie.

Termenul de muzică funcțională desemnează faptul că muzica în terapie este destinată obiectivelor practice, în funcție de necesitățile copilului. Această formă de terapie îmbunătățește performanțele în domeniul motricității, și în special motricitatea fină uneori deficitară la acești copii atunci când se folosesc instrumentele muzicale (toba, muzicuta cu clapă, pian).

În literatura de specialitate este citat cazul unei fetițe de 10 ani care a reușit să scrie și să citească numai când a exersat aceste activități simultan cu învățarea pianului. Valoarea terapeutică a muzicii asupra copiilor cu sindrom Down rezultă din multiplele influențe pe care le are asupra psihicului uman datorită complexității mesajului muzical.

Limbajul muzical rezonază cu personalitatea umană, dacă admitem că cele trei elemente ale naturii umane, viața psihologică, viața activă și viața mentală sunt reflectate în plan atitudinal prin ritm, melodie și armonie. Astfel, viața psihologică implică dinamism și sensibilitate sonoră, în funcție de capacitatea de discriminare perceptivă, reprezentând armonia.

În terapia educațională, limbajul muzical poate determina crearea unei motivații pozitive, deschidere individuală sau de grup pentru comunicare și creșterea performanțelor școlare. Din experiența personală, sugerez ca anumite litere sau grupuri de litere defectuos sau incorect pronunțate să fie consolidate pe linii melodice simple, deja cunoscute de copil. Învățarea unei strofe dintr-un cântec însoțită de mișcări ritmice ale despărțirii cuvintelor în silabe și accentuarea unor sunete trezește un interes crescut pentru copiii cu sindrom Down, cunoscută fiind preferința lor pentru muzică și dans.

AFECȚIUNI TRATATE PRIN MELOTERAPIE

- dureri de cap
- oboseală
- stres
- insomnie
- depresie
- agitație
- anxietate
- stima de sine
- nervozitatea
- astenia fizică și psihică
- migrena
- hipertensiunea arterială
- palpitațiile
- aritmia
- boala Parkinson
- demența (boala) Alzheimer
- insuficiență cardiacă, etc.

MUZICĂ SI MISCARE ÎN MELOTERAPIE

Specialiștii încearcă promovarea **kinetoterapiei** după standarde europene prin îmbinarea armonioasă a mișcării și a muzicii.

Mișcarea corpului pe muzica este un **tratament curativ** ce încearcă să se reînnoadă, prin noi metode, tradițiilor antice care susțineau și promovau muzica și mișcarea ca mijloace benefice asupra trupului și minții umane. De aceea, această modalitate de tratament nu trebuie văzută ca ceva ce se consumă în cadrul unor ședințe de „dans”, cu caracter de divertisment, ci una în care se urmărește, în mod deliberat și prin observație atentă, un proiect medical ce urmărește vindecarea pacientului începând prin a-i restabili echilibrul dintre suflet și corp. Metoda de tratament este importantă deoarece prin **mișcare** subiectul își poate exprima toată personalitatea sa făcând apel la experiența sa emotivă. Mișcarea pe muzica înseamnă „simțire”, înseamnă a avea senzații ce se leagă unor emoții, amintiri, dorințe, sau unor fantezii.

În **muzicoterapie** corpul pacientului cu care noi venim în contact (copil, , om în vârstă, etc.,...) de multe ori este unul îndreptat către negativ: este un corp închis plăcerii de a se mișca, un corp „mut”, și de aceea foarte puțin utilizat ca mijloc de expresie și de comunicare cu sine însuși și cu cei din jur. Reactivarea dorinței de a se mișca și de a simți este unul din obiectivele fundamentale ale metodei noastre de tratament. În această direcție muzica și mișcarea reprezintă motivații puternice în reușita acestor obiective.

Astăzi, știința modernă încurajează tot mai mult utilizarea proprietăților miraculoase ale muzicii întrucât *rezultatele științifice uimesc an de an prin uluitoarele descoperiri făcute în laboratoare sau săli clinice și prezentate în cadrul numeroaselor simpozioane internaționale*. Rezultatele analizelor și măsurătorilor efectelor fiziologice ale muzicii asupra organismului uman au confirmat faptul că, la baza vindecării prin sunet și muzică se află rezonanța.

În baza ***Teoriei sonicității*** s-a constatat că transmiterea energiei sonore în corpurile lichide (hidrosonicitate) și solide (stereo-sonicitate) se face pe baza vibrațiilor și a undelor elastice longitudinale. Fiecare organ al corpului omenesc trebuie să aibă o frecvență particulară, o armonie specifică. Pentru a exista armonie și sănătate e necesar ca funcția fiecărui organ să se efectueze în parametrii ritmului ei specific. Boala se manifestă printr-o dereglare a ritmului vital interior.

De aceea, cu mult timp înainte, Novalis avea să spună că orice boală este o problemă muzicală. Scopul terapiei prin muzică este acela de a reface armonia fiziologică dar și cea sufletească

Dezvoltarea inteligenței emoționale

în cadrul orelor de Limba Engleză

Material educațional ce vizează dezvoltarea socio-emoțională a elevilor din clasele V–VIII

Prof.Săvulescu Ionela Victorița

Școala Gimnazială Matei Basarab, Pitești

În perioada gimnaziului, elevii trec prin schimbări majore atât din punct de vedere cognitiv, cât și emoțional. Acesta este un moment esențial pentru a le cultiva nu doar competențele academice, ci și cele socio-emoționale. Una dintre cele mai eficiente modalități de a susține dezvoltarea inteligenței emoționale (IE) este integrarea acesteia în activitățile didactice, iar ora de Limba Engleză oferă un cadru ideal în acest sens.

Ce înseamnă inteligența emoțională pentru un elev de gimnaziu?

La această vârstă, elevii încep să își înțeleagă mai bine emoțiile, să se confrunte cu presiunea grupului, să dezvolte prietenii complexe și să caute validare. Inteligența emoțională îi ajută să:

- își recunoască și exprime emoțiile într-un mod sănătos;
- gestioneze conflictele și frustrările;
- colaboreze cu colegii;
- manifeste empatie și respect față de ceilalți.

Cum pot sprijini orele de Limba Engleză dezvoltarea IE?

Orele de engleză pot deveni mai mult decât simple lecții de vocabular sau gramatică. Prin activități interactive, creative și reflecții personale, elevii pot învăța atât limba, cât și cum să își înțeleagă și gestioneze mai bine emoțiile.

1. Texte literare adaptate vârstei

Lectura unor povești sau fragmente literare (cum ar fi „The Boy in the Striped Pyjamas” sau scurte povestiri motivaționale) oferă contexte excelente pentru a discuta despre sentimentele personajelor, despre empatie, curaj, teamă sau prietenie.

> Exemplu de activitate:

După lectura unui text, elevii pot răspunde la întrebări precum:

How do you think the character felt in that situation? Have you ever felt the same?

2. Jocuri de rol și simulări

Prin scenarii simple (de ex. la magazin, în curtea școlii, într-un conflict între prieteni), elevii pot învăța cum să gestioneze diverse situații sociale, să își exprime sentimentele și să asculte activ.

> Exemplu:

„You are having an argument with a friend. How do you express your feelings without hurting them?”

3. Jurnal de reflecție în limba engleză

O dată pe săptămână, elevii pot scrie câteva rânduri despre cum s-au simțit în ultimele zile, ce i-a bucurat sau ce i-a supărat. Acest obicei simplu dezvoltă conștiința de sine și exprimarea emoțiilor în mod clar și asertiv.

4. Proiecte tematice despre emoții și valori

Proiecte precum „My emotions poster”, „A story about kindness” sau „How to be a good friend” încurajează gândirea critică, creativitatea și implicarea emoțională.

5. Vizionarea de materiale video și reflecția asupra lor

Scurtmetraje sau animații cu mesaje emoționale pot declanșa discuții valoroase despre alegeri, empatie, acceptare sau toleranță.

> Exemplu:

Vizionarea filmului scurt "The Present", urmată de întrebări de reflecție:

How did the boy feel? Why did his attitude change? What can we learn from this story?

Rolul profesorului de engleză

Profesorul are un rol esențial în modelarea unui mediu de învățare sigur și deschis. Prin atitudinea empatică, ascultarea activă și încurajarea exprimării personale, el contribuie la

construirea unei relații de încredere cu elevii. Un profesor care integrează IE în lecțiile sale creează nu doar învățare lingvistică, ci și dezvoltare personală.

În concluzie, inteligența emoțională poate și trebuie să fie parte integrantă a procesului educațional, mai ales în perioada gimnaziului, când elevii au nevoie de ghidare emoțională. Limba Engleză, prin activități autentice, creative și relaționale, oferă un spațiu ideal în care elevii pot învăța nu doar să comunice într-o limbă străină, ci și să se descopere pe sine și pe ceilalți.

Inteligența emoțională, componentă esențială a calității actului educațional

Scutelnicu Marcela Daniela, Școala Profesională Specială Câmpulung Moldovenesc

În contextul actual se discută tot mai mult despre o criză a școlii, fundamentată pe schimbările apărute constant atât la nivel decizional, legislativ, cât și axiologic, cu implicații profunde asupra parcursului educațional al elevului. Pe fondul acestor modificări, cadrul didactic are nevoie de un control eficient asupra provocărilor de natură emoțională ce survin permanent, adică are nevoie să dețină o competență socio-emoțională.

Inteligența emoțională este un criteriu de succes și un factor determinant al vieții personale împlinite și fericite. Dezvoltarea inteligenței emoționale reprezintă înțelegerea și gestionarea emoțiilor pentru a crea relații armonioase cu cei din jur. Inteligența emoțională este o abilitate importantă care permite profesorilor și elevilor să analizeze, să utilizeze și să gestioneze propriile emoții în mod conștient și liber.

Emoția este o dimensiune intrinsecă a actului educațional. Calitatea educației este condiționată în primul rând de competențele profesorilor, de concepția lor pedagogică, de măsura în care ei construiesc un demers educațional centrat pe nevoile și interesele elevilor. Toate aceste competențe emoționale sunt necesare pentru optimizarea comunicării didactice și a relațiilor educaționale.

Competența socio-emoțională a cadrelor didactice este o coordonată fundamentală pentru parcursul educațional al elevului prin amprenta pe care o lasă asupra acestuia. Profesorul care deține această competență are un nivel crescut de autoconștientizare socială, utilizează strategii de diminuare a conflictelor și reușește motivarea elevilor și transpunerea în sala de clasă a unor emoții pozitive precum entuziasmul și bucuria.

Dezvoltarea competenței socio-emoționale devine un deziderat pentru profesorul vremurilor noastre. El asigură comunicare eficientă, relaționare pozitivă, autentică, reciprocă, influențând climatul psihosocial din sala de clasă, și starea de bine a elevilor. Totodată, în sala de clasă, profesorul este motorul principal care pune în practică o intervenție bazată pe învățare socio-emoțională care va conduce către o învățare profundă, către dezvoltarea emoțională și socială a elevilor.

Climatul educațional cunoscut și cu semnificația de atmosferă spirituală, stare de spirit, ambianță la locul de muncă, este un concept care se referă la atmosfera, moralul, starea afectivă a unei clase de elevi, fiind indicatorul de sănătate a unui grup educațional, ce poate fi luat drept criteriu valoric de diferențiere a unor clase de copii. Mediul educațional din școală cuprinde totalitatea factorilor interni și externi care influențează realizarea procesului educațional în învățământul general, fiind un mediu organizațional complex, care prioritizează exigențe de natură psihologică și socială a subiecților implicați: elev, cadru didactic. Presupune întreaga rețea de relații de colaborare și de dependențe existente la un moment dat între membrii acestuia,

determinând atitudinea lor în cadrul și față de respectivul grup, prin facilitarea sau frânarea acțiunilor acestuia..

Climatul educațional a devenit o componentă importantă cel puțin în viziunea celor responsabili de calitatea educației și a vieții beneficiarilor educației. S-a demonstrat și faptic că nu e de ajuns să mergem la clasă și să predăm dacă suntem dascăli ci contează și impactul pe care îl avem asupra celor în fața cărora ne aflăm. La școală, elevii pot fi veseli sau triști, exuberanți sau melancolici. Toți se simt însă valorizați într-o clasă prietenoasă, cu cadre didactice apropiate lor, dar exigente în același timp, cu elevi care dezvoltă trăiri afective pozitive. Ambientul clasei/școlii trebuie să aibă propria sa identitate, să devină locul unde copilul se simte bine, un mediu care să-l reprezinte. Fiecare colțisor al clasei trebuie să transmită un mesaj , reprezentând atât colectivul, cât și pe fiecare elev în parte.

Educația emoțională este procesul prin care copiii învață să își recunoască, să își exprime și să își gestioneze emoțiile. Este importantă pentru că emoțiile joacă un rol esențial în viața copiilor și afectează în mod direct comportamentul și deciziile lor. Copiii care au o bună educație emoțională sunt mai adaptabili, mai rezilienți și au relații mai bune cu cei din jur.

De exemplu, un copil care a primit o educație emoțională bună va fi mai în măsură să își exprime tristețea atunci când este dezamăgit, în loc să se închidă în sine și să devină iritabil. Pentru că, în acest fel, ei vor fi mai bine pregătiți pentru provocările vieții, devenind adulți echilibrați, care vor gestiona rațional și calm situații complicate.

Un copil inteligent din punct de vedere emoțional este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele, recunoscând în același timp emoțiile celor din jur. Acesta știe să își gestioneze emoțiile negative, având comportamente rezonabile chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum și-ar dori și nu abandonează o activitate atunci când aceasta devine dificilă.

Totul începe în sânul familiei, acolo unde copiii deprind modelele de comportament și modalitățile de gestionare a emoțiilor. Părinții pot ajuta copiii să înțeleagă și să gestioneze emoțiile prin intermediul comunicării deschise, prin încurajarea exprimării emoțiilor și prin oferirea de modele pozitive de gestionare a emoțiilor. De asemenea, părinții pot oferi copiilor instrumente practice pentru a gestiona emoțiile, cum ar fi tehnici de respirație sau meditație. Părinții trebuie să folosească principiile inteligenței emoționale cu răbdare și perseverență, să facă uz de intuiție, dar mai ales să întrețină legătura afectuoasă cu copiii lor. În general, copiii copiază comportamentele părinților, deci puterea exemplului este foarte importantă.

Copiii care cresc într-o familie care își asumă conștient responsabilitatea pentru construirea inteligenței emoționale a acestora sunt încurajați să își exprime sentimentele, sunt ascultați și înțeleși, li se răspunde calm la întrebări, li se confirmă că părerea lor contează, sunt apreciați și iubiți necondiționat. Un copil inteligent din punct de vedere emoțional se comunică ușor cu el, înțelege când i se explică anumite lucruri ce țin de stările persoanelor din jurul lui, se adaptează ușor la situații și persoane noi, leagă prietenii cu ușurință, este sigur pe el în majoritatea situațiilor, iar atunci când nu se descurcă, cere ajutorul.

Construirea inteligenței emoționale este un proces care nu se încheie niciodată. Dezvoltarea personală continuă pe toată perioada vieții, maturitatea noastră emoțională fiind

influențată de felul în care ne raportăm la experiențele și provocările de care avem parte. Educația emoțională este esențială pentru dezvoltarea copiilor, și poate ajuta la îmbunătățirea calității vieții lor prin încurajarea înțelegerii și gestionării emoțiilor. Părinții au un rol esențial în educația emoțională a copiilor și pot încuraja aceasta prin intermediul comunicării deschise, prin oferirea unui exemplu personal și prin oferirea de instrumente practice pentru gestionarea emoțiilor. Prin încurajarea educației emoționale, părinții pot ajuta copiii să devină mai adaptabili, mai rezilienți și să aibă relații mai bune cu cei din jur.

Un profesor ce deține o competență socio-emoțională va fi capabil să își gestioneze emoțiile, să aibă o perspectivă realistă asupra punctelor tari și slabe ale propriilor capacități, incluzându-le pe cele emoționale, să dețină un nivel ridicat de autoconștientizare socială (cunoașterea modului în care emoțiile sale îi afectează pe cei din jur și din acest motiv știe cum să le expună). De asemenea, el va reuși să coopereze eficient, să ia decizii responsabile pentru sine și pentru cei din jur, să diminueze conflictele, mediindu-le, ceea ce va avea un impact pozitiv în interacțiunea cu părinții sau cu alți colegi. În final, dezvoltarea acestei competențe îi va asigura profesorului o imagine reală asupra realității, asupra propriei persoane, centrare pe rezolvarea de probleme și nu pe sine, relații interpersonale calitative, fiind în strânsă legătură cu dezvoltarea sa personală.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este una puternic interconectată. Inteligența emoțională, atât a profesorilor, cât și a elevilor, influențează pozitiv sau negativ modul în care se simt și interacționează aceștia în mediul educațional, creând un anumit tip de climat.

BIBLIOGRAFIE

1. Cozolino, L. *Predarea bazată pe atașament: Cum să creezi o clasă tribală*. Editura Trei, 2017;
2. Corcos, G., Vilder C. *Cum să-ți dezvolti inteligența emoțională?* trad. din franceză de Diana Corinciuc. București, 2019. (activități practice)
3. Cucos, C. (2017). *Educația: Reîntemeieri, Dinamici, Prefigurări*. Editura Polirom, 2017;
4. Elias J. Maurice, *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Editura Curtea Veche, 2001;
5. Păun, E. *Pedagogie. Provocări și dileme privind școala și profesia didactică*. Editura Polirom, 2017;
6. Pânișoară, I. O. *Profesorul de succes: 59 de principii de pedagogie practică*. Polirom 2015;
7. Roco Mihaela, *Creativitate și inteligență emoțională*, Editura Polirom, Iași, 2001;

Inteligența emoțională și promovarea ei în școală în contextul social actual

Într-o societate aflată într-o continuă transformare, în care provocările sociale, tehnologice și culturale se intersectează într-un ritm accelerat, dezvoltarea armonioasă a elevului presupune nu doar acumularea de cunoștințe academice, ci și formarea unei inteligențe emoționale solide. Inteligența emoțională, concept introdus de psihologul Daniel Goleman, se referă la capacitatea individului de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a empatiza și interacționa eficient cu ceilalți. În acest sens, școala, ca mediu educativ fundamental, are responsabilitatea de a cultiva această dimensiune esențială a personalității umane.

În contextul social actual, caracterizat de instabilitate emoțională, anxietate crescută în rândul tinerilor și dificultăți de relaționare cauzate inclusiv de dependența de tehnologie, promovarea inteligenței emoționale în rândul elevilor capătă un rol vital. Elevii sunt adesea expuși unor medii familiale tensionate, presiuni academice sau fenomenului de bullying – toate acestea afectând echilibrul lor emoțional și, implicit, performanțele școlare și adaptabilitatea socială.

Modalități de promovare a inteligenței emoționale în școală

Un prim pas în promovarea inteligenței emoționale în instituțiile de învățământ îl reprezintă formarea cadrelor didactice în spiritul educației emoționale. Profesorii trebuie să fie nu doar transmițători de cunoștințe, ci și facilitatori ai dezvoltării emoționale, capabili să creeze un climat educațional empatic, deschis și lipsit de judecată. Cursurile de formare continuă pentru cadrele didactice ar trebui să includă module de psihologie a dezvoltării, comunicare nonviolentă, managementul conflictelor și consiliere educațională.

În al doilea rând, este esențială integrarea programelor de educație emoțională în curriculumul școlar. Acestea pot lua forma unor ore dedicate dezvoltării personale, ateliere de autocunoaștere, activități de grup care stimulează cooperarea, ascultarea activă și empatia. În acest cadru, elevii învață să-și exprime emoțiile în mod adecvat, să-și dezvolte reziliența în fața eșecului și să-și gestioneze stresul.

Un alt aspect important este colaborarea școlii cu familia și comunitatea. Promovarea inteligenței emoționale trebuie să continue dincolo de spațiul școlar, prin parteneriate educaționale și proiecte comunitare. Organizarea de ateliere comune pentru părinți și elevi, campanii de conștientizare sau activități extrașcolare centrate pe empatie și responsabilitate socială pot contribui la construirea unei culturi emoționale solide.

În fine, utilizarea tehnologiei în mod constructiv poate susține acest demers. Există aplicații educaționale care facilitează auto-reflecția, învățarea social-emoțională sau medierea conflictelor. Totodată, mediul online poate deveni un instrument de diseminare a bunelor practici și de sprijin reciproc între cadrele didactice interesate de educația emoțională.

Concluzie

În concluzie, inteligența emoțională este o componentă esențială a formării tinerilor pentru viață într-o societate complexă, imprevizibilă și profund interconectată. Școala trebuie să se adapteze acestui imperativ, integrând dezvoltarea emoțională în misiunea sa educațională. Doar în acest mod, educația va reuși să formeze nu doar indivizi competenți profesional, ci și cetățeni echilibrați, empatici și rezilienți.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Șerban Cristina Monica

Într-o lume tot mai conectată tehnologic, dar adesea fragmentată emoțional, întrebarea nu mai este dacă trebuie să reformăm educația, ci în ce direcție. Inteligența emoțională – acel set de abilități care ne ajută să recunoaștem, înțelegem și gestionăm propriile emoții și pe ale celorlalți devine un pilon esențial pentru construirea unei educații echilibrate, care să răspundă provocărilor sociale actuale.

În primul rând, școala contemporană nu mai este doar un spațiu de transmitere de cunoștințe, ci un microcosmos în care copiii și adolescenții își dezvoltă identitatea, își formează relații și învață cum să gestioneze dificultățile vieții. Daniel Goleman, în lucrarea sa „Emotional Intelligence” (1995), a atras atenția asupra faptului că succesul în viață depinde în proporție semnificativă de inteligența emoțională, uneori chiar mai mult decât de coeficientul intelectual (IQ). Acest aspect a fost susținut și de un studiu longitudinal realizat de Moffitt et al. (2011), care a demonstrat că autocontrolul în copilărie – o componentă centrală a inteligenței emoționale – este un predictor puternic al sănătății, statutului economic și criminalității în viața adultă.

De asemenea, numeroase studii internaționale arată că promovarea abilităților socio-emoționale în școli are un impact pozitiv asupra climatului educațional și a performanței academice. Un meta-studiu publicat în „Child Development” (Durlak et al., 2011), care a analizat peste 270.000 de elevi implicați în programe de învățare socio-emoțională (SEL), a concluzionat că elevii au avut rezultate academice cu 11% mai bune, o scădere a comportamentelor problematice și o îmbunătățire generală a stării de bine. Aceste date nu mai pot fi ignorate.

Prin urmare, integrarea inteligenței emoționale în curricula școlară nu este doar un „bonus” educațional, ci o necesitate. În țări precum Finlanda sau Danemarca, unde educația pune accent pe relații, empatie și reziliență, se observă nu doar un nivel mai ridicat de satisfacție școlară, ci și o mai mare coerență între ceea ce învață elevii și realitățile sociale cu care se confruntă. Aceste exemple ne arată că educația nu trebuie să fie separată de viața reală, ci profund conectată la ea.

Astfel, promovarea inteligenței emoționale nu înseamnă diluarea standardelor academice, ci întărirea lor prin construirea unui fundament solid de autoreglare, empatie și gândire critică. Profesorii ar trebui formați nu doar ca specialiști în discipline, ci ca facilitatori ai dezvoltării emoționale. Iar evaluarea ar trebui să includă, pe lângă testarea cognitivă, și indicatori ai progresului emoțional și social. Mai mult decât atât, ne confruntăm cu o generație de elevi crescuți într-un mediu digital accelerat, în care expunerea constantă la rețelele sociale, presiunea comparațiilor și lipsa contactului autentic au dus la o creștere alarmantă a problemelor de sănătate mintală. Conform unui raport recent al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS, 2021), aproape 20% dintre adolescenți suferă de tulburări emoționale sau anxietate severă. Școala, ca spațiu formativ, nu poate rămâne indiferentă în fața acestor realități.

Introducerea unor practici educaționale centrate pe cultivarea empatiei, conștientizarea emoțională și gestionarea stresului ar putea funcționa ca un scut protector împotriva acestor vulnerabilități. De pildă, tehnici precum „mindfulness-ul educațional”, grupurile de reflecție ghidată sau orele de consiliere integrate în programul săptămânal pot deveni instrumente concrete de susținere emoțională.

De asemenea, nu trebuie omis rolul crucial al familiei în dezvoltarea inteligenței emoționale. O colaborare reală între școală și părinți, bazată pe comunicare sinceră și valori comune, poate crea un cadru stabil în care copilul se simte văzut, ascultat și valorizat. Studiile lui John Gottman (2000), renumit cercetător în psihologia relațiilor, subliniază cât de important este ca adulții să modeleze comportamente emoționale sănătoase pentru ca acestea să fie interiorizate de copii. Prin urmare, promovarea inteligenței emoționale nu trebuie văzută ca o misiune singulară a cadrelor didactice, ci ca o responsabilitate partajată între toți actorii implicați în procesul educativ: elevi, profesori, părinți, psihologi și decidenți politici. Fără această viziune holistică, riscăm să construim sisteme educaționale funcționale la nivel tehnic, dar incomplete la nivel uman.

Într-un final, adevărata performanță educațională nu se măsoară doar în note sau teste standardizate, ci în capacitatea noastră de a forma oameni echilibrați, empatici și conștienți de propria valoare.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
2. Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., & Schellinger, K.B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
3. Moffitt, T.E., Arseneault, L., Belsky, D., et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693–2698.
4. OECD (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing.

Valorificarea inteligenței emoționale în lecțiile de limba și literatura română

Șerban Liliana – Școala „Ioan Alexandru Brătescu – Voinești”, Târgoviște

Planificarea unei unități de învățare este un demers didactic modern în care noile tehnologii vin în sprijinul unei instruirii eficiente, care să le formeze elevilor abilitățile specifice secolului XXI, dar care să se adreseze și diferitelor tipuri de inteligență emoțională, dezvoltându-le elevilor capacitatea de a se autodescoperi și de a percepe, înțelege, gestiona și utiliza emoțiile, atât pe cele proprii, cât și pe ale celorlalți, într-un mod eficient.

De exemplu, planificarea unei unități de învățare care să valorifice inteligența emoțională poate avea ca punct de plecare **întrebările deschise**:

- **Întrebarea esențială** – o întrebare deschisă care se bazează pe o temă de larg interes pentru elevi, solicitându-i pe aceștia să reflecteze la concepte transdisciplinare.
- **Întrebările referitoare la unitatea de învățare** – se referă la ceea ce se dorește ca elevii să cunoască din această unitate, solicitând abilități de gândire superioară.
- **Întrebările de conținut** – sunt întrebări concrete care susțin și asigură înțelegerea noțiunilor, solicitând un set restrâns de răspunsuri corecte.

Acestea implică astfel conștientizarea de sine, autocontrolul, motivația, empatia și abilitățile sociale.

De exemplu, pentru unitatea de învățare „**Genul liric**”, clasa a VIII-a, **rezumatul unității** poate fi formulat astfel:

„În această unitate elevii vor fi îndrumați să descopere trăsăturile operei lirice, resursele stilistice (figuri de stil, elemente de prozodie, imagini artistice) pe care scriitorii le abordează pentru a exprima sentimente, emoții, gânduri, atitudini ale ființei umane în fața vieții. De asemenea vor învăța să utilizeze diferite modalități de interpretare a textului literar și să argumenteze trăsăturile unui text liric, apoi să creeze ei înșiși eseuri în care să își exprime punctul de vedere. Aceștia vor cerceta diferite aspecte privind viața și opera scriitorilor, concepte referitoare la elemente de lexic sau fonetică, utilizând atât mijloacele tradiționale (cărți, dicționare, albume, ziare, reviste), cât și mijloace moderne: (Internet-ul, enciclopediile virtuale, filmele documentare create cu ajutorul TIC.). Tot în această unitate, elevii vor studia elemente de lexic (caracterul latin al limbii române; structura vocabularului; mijloace interne și externe de îmbogățire a

vocabularului, familia lexicală; sensul propriu și sensul figurat al cuvintelor; categoriile semantice - sinonimele, antonimele, omonimele, cuvintele polisemantice; paronimele, pleonasmul, tautologia, argoul, elemente de jargon) și vor reactualiza noțiunile de fonetică studiate în anii anteriori (sunetele limbii române, corespondența sunet-literă, diftongi, triftongi, hiat, despărțirea cuvintelor în silabe, rolul stilistic al sunetelor în operele literare). Pe parcursul realizării proiectelor, elevii vor descoperi modalități de aplicare a acestor noțiuni în situații concrete de comunicare, vor fi capabili să structureze și să creeze diferite tipuri de comunicare scrisă, orală, multimedia, își vor dezvolta creativitatea, gândirea critică, abilitățile de lucru în echipă și individual. De asemenea, vor crea produse multimedia în care să sintetizeze cunostintele învățate (de exemplu prezentări power- point, pagina wiki, publicația electronică) și vor descoperi mijloace moderne de comunicare în mediul digital (blogul literar). Textele-suport utilizate la lecțiile de literatură sunt: *Lacul*, de Mihai Eminescu; *Izvorul nopții*, de Lucian Blaga; *Emoție de toamnă*, de Nichita Stănescu.”

Obiectivele urmărite și activitățile de învățare vor avea astfel ca scop dezvoltarea abilității elevilor de a gestiona emoțiile, de a comunica eficient, de a construi și menține relații, de a lucra bine în echipă și de a-i influența pozitiv pe ceilalți, de a-și dezvolta capacitatea de a înțelege și împărtăși sentimentele altora, de a vedea lumea prin ochii lor.

Intrebările generatoare ale proiectului pot fi formulate astfel :

- 📖 **Intrebarea esențială:** Cum poate literatura să ne ajute să ne înțelegem mai bine pe noi înșine și lumea din jurul nostru?
- 📖 **Întrebările referitoare la unitatea de învățare:** Care sunt resursele prin intermediul cărora operele lirice exprimă complexitatea gândurilor și sentimentelor ființei umane?
Cum putem comunica în mod corect, nuanțat, expresiv?
O activitate de învățare poate fi planificată astfel:

Activitatea 1 –2 ore: Introducere

- 📖 Profesorul le adresează elevilor întrebarea esențială: **Cum poate literatura să ne ajute să ne înțelegem mai bine pe noi înșine și lumea din jurul nostru?** , apoi le comunică acestora care sunt obiectivele unității de învățare și conținutul acesteia. Elevii vor completa graficul KWL pentru a reactualiza ceea ce deja au învățat și pentru a stabili ceea ce au nevoie să studieze în continuare.
- 📖 Apoi, fiecare elev își va crea un folder cu numele unității de învățare și subfolderele necesare pentru salvarea documentelor : F₁: opera lirică _definiție_ trasaturi ; F₂: Mihai _Eminescu ; F₃: Lucian_ Blaga ;

F₄: Nichita_Stanescu ; F₅: Elemente_de_vocabular ; F₆: Fonetica ; F₇: Fise_de_autoevaluare ; F₈: Fise_de_lucru_individual ; F₉: Templaturi ; F₁₀: Elemente_de_limba_romana .

- 📖 Elevii își aleg și își salvează în subfolderul Templaturi, acele formulare necesare produselor pe care le vor crea în activitățile viitoare: template_prezentare, template_fisa_de_lectura, template_digrama Venn, template_publicatie.
- 📖 De asemenea elevii se familiarizează cu blogul literar și creează pagina Wiki în care vor insera toate produsele cercetării lor.

Propunând instrumente moderne de studiu și de evaluare cu scopul de a valorifica dezvoltarea inteligenței emoționale, o astfel de planificare are astfel multiple beneficii, pregătindu-i pe elevi să răspundă cerințelor societății cunoașterii, deschizându-le un drum în care succesul este dat de spiritul de inovație.

Bibliografie:

www.intel.com/education/teach

Inteligența emoțională ca pilon al educației moderne

prof. învă. primar Șerbănescu Polina Ramona

Într-o lume aflată într-o continuă transformare, în care competențele tehnice și informaționale evoluează rapid, devine tot mai evident că reușita personală și profesională a indivizilor nu mai depinde exclusiv de cunoștințele academice. În acest context, inteligența emoțională se afirmă ca un element esențial al dezvoltării umane și un pilon central al educației moderne. Mai mult decât un concept teoretic, IE este o necesitate practică în formarea unor cetățeni empatici, echilibrați și capabili să gestioneze complexitatea lumii contemporane.

Inteligența emoțională, așa cum a fost definită de Daniel Goleman, presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a percepe și influența emoțiile celorlalți. Ea include cinci competențe esențiale:

1. Conștientizarea de sine
2. Autoreglarea emoțională
3. Motivația intrinsecă
4. Empatia
5. Abilitățile sociale

Acestea nu doar că sprijină o comunicare eficientă și relații interpersonale sănătoase, ci contribuie fundamental la procesul de învățare și la starea generală de bine a elevilor.

Educația modernă nu mai poate fi redusă la transmiterea de informații. Școlile de astăzi trebuie să creeze un mediu în care elevii învață nu doar „ce să gândească”, ci și „cum să simtă” și „cum să se comporte”. Integrarea IE în procesul educațional aduce multiple beneficii:

- Crește motivația și implicarea elevilor – elevii care își cunosc emoțiile și le pot gestiona sunt mai capabili să-și stabilească obiective și să persevereze.
- Reduce comportamentele disruptive – recunoașterea și exprimarea sănătoasă a emoțiilor contribuie la prevenirea conflictelor.
- Îmbunătățește performanța academică – studii arată o corelație clară între inteligenței emoționale și succesul școlar.
- Sprijină sănătatea mintală – dezvoltarea inteligenței emoționale oferă mecanisme eficiente de gestionare a stresului, anxietății și frustrărilor.

Profesorul modern este, mai mult ca oricând, și un antrenor emoțional. Prin exemplu personal, relaționare empatică și utilizarea unor metode pedagogice centrate pe elev, cadrele didactice pot deveni adevărați facilitatori ai dezvoltării emoționale. Activitățile de grup, jocurile de rol, discuțiile libere despre emoții sau momentele de reflecție sunt doar câteva exemple de practici ce pot stimula inteligența emoțională în clasă.

Deși inteligența emoțională poate fi transmisă implicit prin interacțiunile din școală, este nevoie de includerea sa explicită în programele educaționale. Programele de dezvoltare socio-emoțională, cursurile de consiliere și proiectele interdisciplinare pot contribui la formarea unei generații mai echilibrate și mai conștiente de sine.

Într-o eră în care adaptabilitatea, colaborarea și echilibrul interior sunt esențiale, inteligența emoțională nu mai este un „lux” educațional, ci o prioritate strategică. O educație care ignoră dimensiunea emoțională riscă să formeze indivizi informați, dar fragili, performanți, dar lipsiți de sens. Transformarea educației începe cu recunoașterea faptului că a învăța să fim oameni este cel puțin la fel de important ca a învăța să știm. Iar pentru aceasta, inteligența emoțională trebuie să fie unul dintre pilonii centrali ai educației moderne.

Integrarea inteligenței emoționale în practica educațională

prof. inv. primar Șerbănescu Polina Ramona

Educația contemporană se află într-o etapă de redefinire profundă, în care accentul nu mai este pus exclusiv pe performanța cognitivă, ci și pe dezvoltarea abilităților socio-emoționale. În acest context, inteligența emoțională devine o componentă esențială în formarea armonioasă a elevilor. Integrarea ei în practica educațională nu mai este o opțiune, ci o necesitate.

Ce înseamnă integrarea inteligenței emoționale?

Integrarea inteligenței emoționale presupune introducerea conștientă și sistematică a activităților și strategiilor educaționale care dezvoltă competențele emoționale ale elevilor.

Aceste competențe includ:

- autocunoașterea și gestionarea emoțiilor;
- empatia;
- comunicarea eficientă;
- rezolvarea pașnică a conflictelor;
- capacitatea de a coopera și de a construi relații pozitive.

Modalități de integrare în activitatea didactică

1. Climat emoțional pozitiv în clasă

Un profesor care creează un spațiu sigur, deschis și încurajator contribuie la dezvoltarea încrederii de sine și a siguranței emoționale în rândul elevilor.

2. Rutine de reflecție emoțională

Introducerea unor momente scurte de reflecție – de exemplu, întrebări precum „*Cum mă simt azi?*” sau „*Ce emoție am resimțit cel mai puternic în timpul lecției?*” – ajută elevii să își dezvolte conștiința emoțională.

3. Activități de grup și colaborare

Proiectele de echipă, jocurile de rol sau dezbaterile stimulează empatia, ascultarea activă și capacitatea de a gestiona divergențele într-un mod constructiv.

4. Gestionarea conștientă a conflictelor

Profesorii pot deveni mediatori în rezolvarea conflictelor elevilor, învățându-i tehnici de comunicare nonviolentă și negociere calmă.

5. Integrarea temelor emoționale în conținutul disciplinelor

Chiar și disciplinele tradiționale (limba română, istoria, științele) pot include teme sau personaje care permit discuții despre trăiri, valori și relații interumane.

6. Colaborarea cu consilierul școlar

Consilierii pot susține ateliere de educație emoțională, evaluări socio-emoționale sau intervenții punctuale în cazuri speciale.

Beneficiile integrării inteligenței emoționale

- Îmbunătățirea relațiilor profesor-elev și elev-elev, bazate pe încredere și respect reciproc;
- Creșterea motivației și implicării școlare, prin dezvoltarea autonomiei emoționale;
- Reducerea comportamentelor agresive, anxietății și absenteismului;
- Formarea unei culturi școlare bazate pe empatie, cooperare și incluziune.

Integrarea inteligenței emoționale presupune și provocări: lipsa de formare specifică a cadrelor didactice, timpul limitat, sau reticența față de schimbare. Acestea pot fi depășite prin:

- formare continuă pentru profesori în domeniul competențelor socio-emoționale;
- includerea inteligenței emoționale în planurile-cadru și în strategiile școlii;
- crearea de resurse educaționale accesibile și adaptabile.

Integrarea inteligenței emoționale în practica educațională înseamnă să ne preocupăm nu doar de „ce” învață elevii, ci și de „cum” trăiesc procesul de învățare. Este o investiție în viitorul lor personal și profesional, dar și în sănătatea relațiilor sociale și a comunității școlare.

A educa mintea fără a educa inima înseamnă a forma oameni incompleți. Inteligența emoțională trebuie să devină parte integrantă a actului educativ – zi de zi, lecție de lecție, relație cu relație.

Inteligența emoțională – cheia educației pentru viitor

prof. învă. primar Șerbănescu Polina Ramona

Educația se află într-un punct de cotitură. În fața schimbărilor sociale, tehnologice și culturale rapide, sistemul educațional este chemat să formeze nu doar indivizi competenți din punct de vedere intelectual, ci și ființe umane echilibrate emoțional, capabile să colaboreze, să se adapteze și să construiască relații sănătoase. În această ecuație, inteligența emoțională devine un instrument-cheie al educației durabile, alături de inteligența cognitivă și competențele digitale.

Rolul inteligenței emoționale în procesul educațional

Inteligența emoțională influențează în mod direct:

- capacitatea de învățare – un copil calm, înțeles și susținut emoțional va învăța mai eficient;
- relațiile dintre elevi și profesori – empatia și comunicarea deschisă reduc distanțele și cresc încrederea;
- gestionarea comportamentelor problematice – multe conflicte și acte de indisciplină au la bază emoții neexprimate sau prost înțelese;
- echilibrul psihologic – educația emoțională ajută la prevenirea anxietății, depresiei și a abandonului școlar.

Cum putem dezvolta inteligența emoțională în școală?

1. Prin exemple și relații autentice

Profesorul este primul model de gestionare a emoțiilor. Atitudinea sa, tonul vocii, modul în care reacționează în fața greșelii sau a conflictului sunt lecții vii pentru elevi.

2. Prin lecții care ating inima, nu doar mintea

Conținutul oricărei discipline poate fi o punte spre emoții: un text literar, o lecție de istorie, o imagine dintr-o știință pot deveni pretexte pentru discuții despre empatie, curaj, teamă, recunoștință, suferință sau speranță.

3. Prin activități specifice de educație socio-emoțională

Ore de dirigiență bine gândite, ateliere de dezvoltare personală, jocuri de rol, povești terapeutice sau cercuri ale siguranței emoționale sunt metode eficiente de lucru.

4. Prin implicarea familiei

Inteligența emoțională se formează acasă, dar se consolidează la școală. Comunicarea deschisă între cadrele didactice și părinți este esențială pentru susținerea progresului emoțional al copilului.

De ce este importantă inteligența emoțională pentru viitor? Trăim într-o societate în care automatizarea și inteligența artificială înlocuiesc multe dintre competențele tehnice. Însă ceea ce nu pot înlocui niciun algoritm și nicio mașină sunt:

- empatia,
- capacitatea de a colabora,
- abilitatea de a gestiona conflicte și stresul,
- puterea de a înțelege și sprijini oamenii.

Toate acestea țin de inteligența emoțională, iar educația are responsabilitatea de a le cultiva încă din primii ani de viață școlară.

A investi în inteligența emoțională înseamnă a investi într-o societate mai echilibrată, mai empatică și mai rezilientă. Școala care dezvoltă mintea, dar și inima, formează oameni întregi – capabili nu doar să aibă succes, ci și să contribuie la binele comun.

Inteligența emoțională nu este un adaos în educație. Este fundamentul pe care trebuie să construim viitorul.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă în grădiniță

Profesor pentru educație timpurie: Seserman Ramona Elena

S.T.L.O. "Mitropolitul Dosoftei"- Grădinița cu Program Prolungit "Dumbrava Minunată"- Suceava

Educația timpurie este esențială pentru dezvoltarea armonioasă a copilului. În primii ani de viață se formează nu doar cunoștințele de bază, ci și temelia emoțională a personalității. Inteligența emoțională, adesea ignorată în favoarea dezvoltării cognitive, este vitală în această etapă.

La grădiniță, copiii încep să relaționeze cu alți semeni, să își exprime emoțiile și să învețe cum să le gestioneze. Acesta este momentul ideal pentru promovarea inteligenței emoționale, într-un cadru sigur și stimulat.

Ce este inteligența emoțională la copii preșcolari?

Inteligența emoțională înseamnă, la vârsta preșcolară, capacitatea copilului de a:

- recunoaște emoțiile (ale sale și ale altora);
- exprima ceea ce simte în mod adecvat;
- controla reacțiile impulsive;
- relaționa pozitiv cu ceilalți copii și adulți.

Caracteristici ale dezvoltării emoționale la preșcolari

Copiii între 3 și 6 ani sunt într-un proces activ de explorare a emoțiilor. Ei pot experimenta stări intense, dar nu știu întotdeauna să le exprime sau să le gestioneze corect. De aceea, educația emoțională trebuie să fie integrată în activitățile zilnice.

Importanța dezvoltării inteligenței emoționale în grădiniță

- Fundalul pentru o dezvoltare echilibrată

Copiii care învață să-și recunoască și exprime emoțiile dezvoltă mai ușor încredere în sine, autocontrol și empatie. Aceste abilități contribuie la o bună dezvoltare socială, cognitivă și chiar fizică.

- Climatul afectiv din grădiniță

Un mediu educațional bazat pe respect, empatie și sprijin emoțional contribuie la formarea unor copii mai liniștiți, cooperanți și deschiși la învățare.

- Prevenirea comportamentelor problematice

Conflictele, crizele de furie sau retragerea excesivă pot fi reduse dacă copilul învață, pas cu pas, cum să-și exprime trăirile într-un mod adecvat.

Modalități de promovare a inteligenței emoționale în grădiniță

- Activități specifice

Jocuri de rol și teatru de păpuși – Copiii pot exprima emoții prin personaje, învățând empatia și înțelegerea.

Citirea de povești cu temă emoțională – Povestirile despre frică, bucurie, tristețe sau prietenie îi ajută pe copii să înțeleagă mai bine emoțiile.

Jocuri de recunoaștere a emoțiilor – Cartonase cu fețe, oglindirea expresiilor, jocuri de mimă.

Discuții ghidate – Întrebări simple precum „Cum te-ai simțit azi?”, „Ce te-a supărat?” pot ajuta copilul să verbalizeze trăirile.

- Rolul educatoarei

Educatorea are un rol esențial: ea modelează comportamente, oferă siguranță emoțională și încurajează exprimarea liberă. Este important ca aceasta să manifeste empatie, răbdare și echilibru emoțional.

- Implicarea familiei

Familia trebuie să continue acasă ceea ce copilul învață la grădiniță. Părinții pot fi ghidați să susțină dezvoltarea emoțională prin joacă, ascultare activă și validarea emoțiilor copilului.

Inteligența emoțională și nevoile societății actuale

- Creșterea rezilienței

Copiii care învață să facă față emoțiilor devin mai rezilienți în fața stresului, schimbărilor sau presiunilor sociale de mai târziu.

- Adaptarea la diversitate

Trăim într-o societate diversă și complexă. De mici, copiii trebuie să învețe să accepte diferențele și să dezvolte toleranță și compasiune.

- Prevenirea tulburărilor emoționale

Studiile arată că tulburările afective (anxietate, depresie, dificultăți de integrare) pot fi prevenite printr-o educație emoțională timpurie eficientă.

Exemple de bune practici pentru promovarea inteligenței emoționale în grădiniță



Colțul emoțiilor („Colțul liniștii”)

Ce este: Un spațiu din clasă amenajat special unde copiii pot merge atunci când sunt supărați, obosiți sau au nevoie de un moment de liniște.

Ce conține: Perne moi, jucării de liniștire (bile antistres, plușuri), oglinjoară, cartonașe cu fețe emoționale, sticlă calmantă (bottle calm), cărți cu povești despre emoții.

Rezultat: Ajută copilul să-și recunoască starea emoțională și să se calmeze într-un mod sănătos, fără pedeapsă sau rușinare.



Calendarul emoțiilor zilnic

Ce este: Un afiș cu fețe care exprimă emoții (fericit, trist, furios, speriat etc.) unde fiecare copil își pune eticheta/poza la emoția pe care o simte în acea zi.

Activitate: Dimineața, în cercul de rutină, educatoarea întreabă: „Cum te simți azi?” și copiii aleg o emoție. Se pot folosi pictograme sau imagini reale cu expresii faciale.

Rezultat: Ajută copilul să reflecteze la ceea ce simte, îl încurajează să exprime emoțiile și dezvoltă empatia între colegi.



Povești terapeutice și discuții ghidate

Exemplu: Lectura cărții „*Povestea lui Nino cel supărat*” sau „*Monstrulețul emoțiilor*” urmată de o discuție:

De ce era personajul trist?

Ce ai fi făcut tu dacă erai acolo?

Ai simțit și tu vreodată la fel?

Rezultat: Copiii învață să identifice emoții în contexte și dezvoltă vocabular emoțional.

Bibliografie orientativă

1. Goleman, Daniel – *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, 2018
2. Denham, Susanne – *Emotional Development in Young Children*, Guilford Press, 1998
3. Elias, Maurice J. – *Social and Emotional Learning in Early Childhood*, ASCD, 2006
4. CASEL – www.casel.org
5. Cristina Munteanu – *Educația emoțională în grădiniță*, Editura Didactică, 2020

Inteligența Emoțională

Într-o lume tot mai dinamică, în care relațiile interumane joacă un rol esențial atât în viața personală, cât și în cea profesională, inteligența emoțională (IE) a devenit un concept fundamental. Spre deosebire de inteligența cognitivă (IQ), care se referă la abilitățile logice, matematice și de rezolvare a problemelor, inteligența emoțională implică recunoașterea, înțelegerea și gestionarea emoțiilor proprii și ale celorlalți. Termenul a fost popularizat de psihologul Daniel Goleman în anii '90, iar de atunci a devenit un subiect central în domeniul psihologiei aplicate, educației și resurselor umane.

Cum Definim Inteligența Emoțională:

Inteligența emoțională poate fi definită ca abilitatea de a percepe, evalua și exprima emoțiile în mod adecvat; capacitatea de a accesa și genera sentimente care facilitează gândirea; de a înțelege emoțiile și cunoașterea emoțională; precum și abilitatea de a regla emoțiile pentru a promova creșterea emoțională și intelectuală.

Daniel Goleman identifică cinci componente esențiale ale inteligenței emoționale:

- Conștientizarea de sine – capacitatea de a înțelege propriile emoții, puncte forte, slăbiciuni, valori și motivații.
- Autoreglarea – abilitatea de a-ți controla impulsurile, de a gestiona stările negative și de a reacționa într-un mod adecvat în situații stresante.
- Motivația – dorința internă de a atinge obiective, fără a fi neapărat influențat de recompense externe.

- Empatia – capacitatea de a recunoaște și înțelege emoțiile celorlalți, un element crucial în dezvoltarea relațiilor interpersonale sănătoase.
- Abilitățile sociale – competențele necesare pentru a construi relații și a lucra eficient în echipă.

Importanța Inteligenței Emoționale:

Inteligența emoțională joacă un rol vital în numeroase aspecte ale vieții. În plan personal, o IE ridicată ajută indivizii să își gestioneze conflictele interioare, să dezvolte relații armonioase și să aibă o stare generală de bine. Persoanele cu o IE dezvoltată sunt mai reziliente în fața stresului și a schimbărilor bruște.

În plan profesional, angajații cu o inteligență emoțională ridicată tind să fie mai eficienți, mai adaptați la lucrul în echipă și mai capabili să gestioneze conflictele. Liderii cu IE ridicată sunt capabili să motiveze, să inspire și să creeze un mediu de lucru pozitiv. Astfel, multe companii au început să includă testarea IE în procesele de recrutare și formare profesională.

Inteligența Emoțională vs. Inteligența Cognitivă:

Deși IQ-ul rămâne un indicator important al performanței academice și profesionale, nu este un predictor complet al succesului în viață. Studiile arată că IE poate avea un impact mai mare asupra succesului pe termen lung decât IQ-ul. Asta deoarece majoritatea provocărilor din viața reală implică interacțiuni sociale, empatie, gestionarea stresului și luarea de decizii sub presiune – aspecte care nu sunt acoperite de inteligența cognitivă.

Dezvoltarea Inteligenței Emoționale:

- Vestea bună este că inteligența emoțională nu este fixă – ea poate fi învățată și dezvoltată prin exercițiu și reflecție. Câteva metode eficiente de îmbunătățire a IE includ:
- Jurnalul emoțional: notarea emoțiilor resimțite zilnic ajută la conștientizarea acestora.
- Tehnici de mindfulness și meditație: contribuie la autoreglare și la reducerea reactivității emoționale.

- Ascultarea activă: practică în conversații, îmbunătățește empatia și înțelegerea celorlalți.
- Feedback-ul constructiv: oferirea și primirea feedback-ului ajută la dezvoltarea abilităților sociale.

PROF. SFERLE IOAN- ȘCOALA GIMNAZIALA NICOLAE POPOVICIU BEIUS-BIHOR

Inteligența Emoțională - O Componentă Cheie în Construirea unui Climat Educațional Pozitiv

Autor: Sfetcu Adelina Petronela

Instituția: Sc. Gim. Petre Sava Băleanu Văliug

În contextul actual, marcat de schimbări rapide, incertitudini și nevoi sociale diversificate, școala nu mai poate fi un simplu spațiu de transmitere a cunoștințelor, ci trebuie să devină un mediu echilibrat din punct de vedere emoțional, capabil să răspundă nevoilor complexe ale elevilor. Inteligența emoțională (IE) este o abilitate esențială pentru succesul educațional, influențând profund climatul școlar, relațiile interpersonale și performanța academică.

Inteligența emoțională este capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște, înțelege și influența emoțiile celorlalți. Potrivit lui Daniel Goleman, aceasta include cinci competențe fundamentale: autocunoaștere, autocontrol, motivație, empatie și abilități sociale.

În educație, aceste competențe contribuie la:

- reducerea conflictelor,
- creșterea încrederii între profesori și elevi,
- promovarea colaborării,
- dezvoltarea unei atmosfere de învățare pozitivă.

Simpozion Educațional Internațional
"Inteligența Emoțională în Structura Educației Contemporane"

Climatul educațional este un ansamblu de percepții, emoții, relații și norme care domină viața dintr-o instituție de învățământ. Un climat pozitiv este caracterizat de:

- respect reciproc,
- sprijin emoțional,
- deschidere spre învățare și incluziune.

Inteligența emoțională a cadrelor didactice are un impact direct asupra acestui climat.

Profesorii cu un nivel ridicat de IE:

- gestionează eficient situațiile conflictuale,
- oferă feedback constructiv,
- cultivă empatia față de nevoile elevilor.

Exemple de bune practici:

1. Ore de dezvoltare personală: integrarea unor activități de reflecție emoțională, jocuri de rol și discuții despre emoții.
2. Consiliere psihopedagogică: sesiuni regulate de consiliere pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale.
3. Formare continuă pentru profesori: workshopuri axate pe comunicare empatică și inteligență emoțională.
4. Mediere între elevi: implementarea unor programe de peer mediation, unde elevii învață să gestioneze conflictele în mod autonom.

Simpozion Educațional Internațional
"Inteligența Emoțională în Structura Educației Contemporane"

Concluzii:

Inteligența emoțională nu este doar un concept modern, ci un pilon esențial al educației contemporane. Profesorii care își dezvoltă IE contribuie semnificativ la construirea unui climat educațional sănătos, favorabil învățării, dezvoltării personale și incluziunii.

Este esențial ca instituțiile educaționale să recunoască rolul IE în procesul instructiv-educativ și să investească în formarea continuă a cadrelor didactice în această direcție.

Bibliografie:

1. Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing.
2. Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality.
3. Elias, M.J., et al. (1997). Promoting Social and Emotional Learning. ASCD.
4. OECD (2021). The Future of Education and Skills 2030.
5. Mărginean, I. (2023). Climatul școlar și dezvoltarea socio-emoțională. Revista de Pedagogie.

Inteligența emoțională în structura educației actuale

Prof.Silvaș Liliana

1. Introducere

În contextul educațional contemporan, accentul nu mai este pus exclusiv pe acumularea de cunoștințe teoretice, ci și pe dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor. Inteligența emoțională joacă un rol crucial în formarea personalității, a relațiilor interpersonale și a reușitei academice și profesionale. Într-o lume dinamică, marcată de provocări sociale și tehnologice, cultivarea inteligenței emoționale devine o necesitate, nu un lux.

2. Ce este inteligența emoțională?

Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de psihologul Daniel Goleman și se referă la capacitatea unei persoane de a recunoaște, a înțelege și a gestiona propriile emoții, precum și de a înțelege și influența emoțiile celorlalți. Componentele principale sunt:

- Conștientizarea de sine
- Autoreglarea emoțională
- Motivația internă
- Empatia
- Abilitățile sociale

3. Rolul inteligenței emoționale în educație

În școală, inteligența emoțională influențează direct:

- **Comunicarea dintre elevi și profesori:** elevii cu o inteligență emoțională dezvoltată își exprimă emoțiile eficient și formează relații sănătoase.
- **Performanța academică:** gestionarea stresului, a frustrării și a eșecului poate contribui la rezultate mai bune.
- **Climatul școlar:** un mediu bazat pe empatie și respect reduce conflictele și bullying-ul.
- **Dezvoltarea caracterului:** formarea unor tineri responsabili, empatici și colaborativi.

4. Modalități de integrare a inteligenței emoționale în educație

Pentru a promova inteligența emoțională în rândul elevilor, este necesară o abordare integrată:

- **Programe de educație socio-emoțională** (SEL – Social Emotional Learning)
- **Formarea profesorilor** în competențe emoționale și relaționale
- **Activități extracurriculare:** teatru, voluntariat, proiecte de grup
- **Consiliere școlară** și sprijin psihologic
- **Metode de predare participative:** învățarea prin colaborare, jocuri de rol, feedback constructiv

5. Exemple de bune practici

- În unele școli din România și din străinătate, au fost implementate programe precum „MindUP” sau „Second Step”, care au demonstrat o reducere semnificativă a comportamentelor problematice și o creștere a empatiei și cooperării.
- Inițiativele educaționale bazate pe mindfulness, mediere și dezvoltare personală se răspândesc tot mai mult.

6. Rolul inteligenței emoționale în predarea limbii și literaturii române

Predarea limbii și literaturii române oferă un cadru ideal pentru dezvoltarea inteligenței emoționale, datorită naturii sale expresive, introspective și interpretative. Acest domeniu nu vizează doar competențele lingvistice, ci și înțelegerea profundă a condiției umane, a sentimentelor, valorilor și relațiilor.

6.1. Explorarea emoțiilor prin textul literar

Lectura și analiza operelor literare presupun empatie și capacitatea de a înțelege perspective diverse. Personajele din operele studiate exprimă adesea trăiri complexe – iubire, teamă, tristețe, speranță – pe care elevii le pot identifica și discuta:

- Se dezvoltă **empatia** prin analizarea conflictelor interioare ale personajelor.
- Se stimulează **reflecția personală**: „Ce aș fi făcut eu în locul lui?” sau „Cum m-a făcut să mă simt acest text?”
- Se formează capacitatea de a **exprima și interpreta emoții**, atât verbal, cât și în scris.

6.2. Dezvoltarea exprimării emoționale și a gândirii critice

Activitățile orale și scrise din cadrul orelor de limba română – compuneri, eseuri, dezbateri – le oferă elevilor ocazia să își exprime opiniile și emoțiile într-un mod structurat și argumentat:

- Prin scriere creativă, elevii își pot **explora propriile trăiri și identitate**.
- În cadrul discuțiilor literare, învață să **asculte activ**, să **negocieze opinii** și să răspundă empatic.

6.3. Rolul profesorului ca model de inteligență emoțională

Profesorul de limba română, prin atitudinea sa față de literatură și față de elevi, poate deveni un model de echilibru emoțional și de comunicare empatică. Relația profesor-elev influențează motivația pentru lectură și scris, dar și stima de sine a elevilor.

- Un profesor care validează emoțiile elevilor contribuie la crearea unui **spațiu sigur pentru exprimare**.
- Prin feedback constructiv și apreciativ, stimulează **încrederea în sine** și **deschiderea spre introspecție**.

6.4. Conectarea limbii române la viața personală

Literatura permite punerea în legătură a temelor universale (dragostea, libertatea, suferința, curajul) cu experiențele personale ale elevilor. Astfel, limba și literatura română devin **instrumente de dezvoltare emoțională și morală.**

7. Concluzii

Inteligența emoțională nu este un aspect secundar al educației, ci o componentă esențială pentru pregătirea elevilor pentru viață. Integrarea acesteia în structura educației actuale este o investiție în bunăstarea, echilibrul și succesul generațiilor viitoare.

Bibliografie :

- Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche
- CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (www.casel.org)
- Bîrzea, Cezar. *Educația pentru o societate a cunoașterii*
- Ministerul Educației – Ghiduri și politici privind educația socio-emoțională

„Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional”

prof. Simion Violeta

**Școala Gimnazială Racovița și Școala Gimnazială Râmnicelu,
jud. BRĂILA**

Conceptul „intelență emoțională” (EQ) a fost utilizat pentru prima dată de către Wayne Leon Payne (1985), acesta conferindu-i sensul de „abilitate care implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință”.

Inteligența emoțională reprezintă abilitatea de a identifica, de a utiliza, de a înțelege și de a gestiona emoțiile, cu scopul de a comunica eficient, de a empatiza cu cei din jurul nostru, de a depăși provocările și nu în ultimul rând, de a preveni și de a atenua conflictele. Inteligența emoțională are un impact extraordinar asupra multor aspecte ale vieții de zi cu zi, cum ar fi modul în care interacționăm cu cei din jurul nostru.

Dacă nivelul de inteligență emoțională al elevilor, este ridicat, vor putea recunoaște stările emoționale proprii și pe cele ale colegilor lor. O inteligență emoțională bună, îi va ajuta pe elevii de astăzi să ajungă adulți care vor putea să dezvolte o atitudine corespunzătoare la locul de muncă, pentru atingerea unui succes mult mai mare la locul de muncă.

Calitatea educației este condiționată în primul rând de competențele profesorilor, de concepția lor pedagogică, de măsura în care ei construiesc un demers educațional centrat pe nevoile și interesele educabililor. Cultura calității trebuie să devină pentru orice dascăl un referențial la care să se raporteze constant încă din momentul proiectării actului didactic. A manageria eficient situațiile educaționale tipice și a identifica prompt soluții pentru situațiile educaționale atipice implică din partea profesorului nu numai valorificarea unor competențe cognitive, metodologice, manageriale etc., ci și o serie de competențe emoționale. Competențele emoționale sunt „ingredientele” necesare pentru o proiectare corectă a demersului educațional, pentru o predare de calitate, pentru optimizarea comunicării didactice, a relațiilor educaționale, pentru construirea unui climat educațional armonios.

Referindu-ne la predare ca act de comunicare pedagogică, nu putem să nu constatăm că în numeroase situații comunicarea dintre educator și educabil cunoaște o serie de blocaje, de disfuncționalități. Cunoașterea propriilor emoții, reglarea și adaptarea lor la particularitățile locutorului nostru în comunicare îi asigură acesteia o eficiență sporită. Interpretarea sentimentelor, analiza obiectivă a relațiilor și situațiilor în care acționăm și ajustarea

comportamentelor în funcție de context reprezintă cerințe obligatorii pentru educatori și acțiuni care trebuie învățate de către educabili.

Pentru a-i instrumenta pe copii, pe tineri cu un set de competențe emoționale cu ajutorul cărora să-și poată optimiza comunicarea cu ei înșiși, dar și cu ceilalți, trebuie să învățăm mai întâi noi, părinți, profesori, educatori, în general, să respectăm și să aplicăm următoarele principii:

- să devenim conștienți de sentimentele noastre și de cele ale celor din jurul nostru;
- să ne implicăm și să încercăm să înțelegem punctele de vedere ale celorlalți;
- să ne menținem calmul;
- să gândim pozitiv, să ne stabilim obiective și să urmărim atingerea lor;
- să folosim cele mai bune aptitudini de a lucra cu oamenii în relațiile noastre.

BIBLIOGRAFIE

1. Mihaela Cojocaru, *Inteligență emoțională și succesul școlar*, Bacău, 2016.
2. Roco, M., *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom, 2004.
3. Stein, Steven J., Book, Howard E., *Forța inteligenței emoționale. Inteligența emoțională și succesul vostru*. București: Editura ALLFA, 2007.
4. Wilks, Frances. *Transformarea sentimentelor – o condiție a succesului*. București: Editura Casa Veche, 2003.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ – FUNDAMENT PENTRU O EDUCAȚIE INCLUZIVĂ ȘI ECHILIBRATĂ ÎN LUCRUL CU ELEVII CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE(CES)

Prof. psihopedagogie specială ȘIMON MARIA
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Vișeu de Sus

1. Fundamentul teoretic al inteligenței emoționale

Conceptul de inteligență emoțională (IE) a fost introdus de Salovey și Mayer, iar ulterior dezvoltat și popularizat de Daniel Goleman. Acesta definește IE ca abilitatea de a percepe, înțelege, exprima și regla emoțiile atât în plan personal, cât și în relațiile cu ceilalți (Goleman, 1995). Conform modelului propus de Goleman, IE presupune cinci dimensiuni esențiale: conștiința de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale.

În context educațional, IE joacă un rol fundamental în construirea relațiilor sociale pozitive, în gestionarea conflictelor și în sprijinirea rezilienței elevilor. Elevii care își pot înțelege și gestiona emoțiile se adaptează mai bine cerințelor școlare și obțin rezultate mai bune, atât pe plan academic, cât și socio-comportamental (Brackett, 2019).

În cazul copiilor cu cerințe educaționale speciale (CES), dezvoltarea IE este și mai relevantă, întrucât aceștia se confruntă adesea cu dificultăți în recunoașterea emoțiilor, exprimarea adecvată și interacțiunea socială. Studiile arată că intervențiile timpurii care vizează IE pot avea un impact semnificativ asupra comportamentului adaptativ și integrării sociale a acestor elevi (Munday & Horton, 2020).

2. Inteligența emoțională în educația elevilor cu CES

Elevii cu cerințe educaționale speciale întâmpină adesea obstacole în comunicarea emoțională, reglarea comportamentelor impulsive și construirea relațiilor sociale pozitive. Aceste dificultăți sunt întâlnite, de exemplu, în cazul elevilor cu tulburări de spectru autist, ADHD sau tulburări de învățare. Tocmai de aceea, dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul acestor copii devine un obiectiv prioritar în cadrul educației incluzive.

Studiile realizate în domeniu arată că programele care vizează IE la elevii cu CES pot conduce la îmbunătățirea abilităților sociale, la reducerea comportamentelor de opoziție și la o mai bună adaptare la cerințele mediului școlar (Gupta & Wani, 2020). De exemplu, un copil cu TSA poate învăța să recunoască emoțiile folosind materiale vizuale (fețe stilizate, pictograme) sau scenarii sociale ilustrate. Copiii cu ADHD pot beneficia de tehnici de reglare emoțională, cum ar fi respirația conștientă, exercițiile de pauză activă sau rutina predictibilă.

Prin urmare, IE nu este doar o competență personală, ci o cheie a integrării sociale și a participării școlare active, mai ales pentru elevii aflați în situații de vulnerabilitate educațională.

3. Climatul educațional și relația cu inteligența emoțională

Climatul educațional reprezintă totalitatea relațiilor și emoțiilor trăite în mediul școlar, între elevi, profesori, personal educațional și chiar familie. Este un factor-cheie în performanța academică, starea de bine și dezvoltarea emoțională a elevilor.

Un climat educațional pozitiv, definit prin siguranță emoțională, comunicare deschisă și încredere reciprocă, contribuie în mod direct la dezvoltarea inteligenței emoționale. În același timp, o IE bine formată la elevi și cadre didactice susține construirea unui astfel de climat: elevii empatici, conștienți de propriile emoții și capabili să gestioneze conflictele sunt mai dispuși să colaboreze și să respecte normele sociale (Kumar & Panju, 2019).

Pentru elevii cu CES, crearea unui climat educațional bazat pe înțelegere, empatie și acceptare este crucială. Aceștia se simt adesea izolați sau respinși în colectivitate, ceea ce le afectează progresul școlar. Profesorii care adoptă un stil relațional pozitiv, oferă sprijin emoțional constant și folosesc metode de predare adaptate contribuie la diminuarea anxietății școlare, creșterea încrederii în sine și participarea activă a elevilor CES.

Așadar, IE și climatul educațional sunt într-o relație de interdependență, una sprijinind dezvoltarea celeilalte.

4. Exemple de bune practici în dezvoltarea inteligenței emoționale la copiii cu CES

Integrarea inteligenței emoționale în educația copiilor cu cerințe educaționale speciale presupune o abordare practică, flexibilă și adaptată nevoilor individuale. Numeroase exemple de bune practici au fost dezvoltate și aplicate cu succes în școli, centre educaționale și instituții specializate.

4.1. Modelul RULER – Abordare structurată pentru dezvoltarea IE

Un exemplu de program educațional cu impact dovedit este modelul RULER, elaborat de Centrul pentru Inteligență Emoțională din cadrul Universității Yale. Acesta este implementat în școli din întreaga lume și urmărește cinci pași: *Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, Regulating* emoțiile.

În cazul elevilor cu CES, programul este adaptat prin utilizarea de materiale vizuale (emoji, semafoare emoționale, pictograme), exerciții de identificare a emoțiilor în povești sau jocuri și rutine de exprimare emoțională zilnică. Spre exemplu, în școlile unde s-a

implementat RULER, copiii cu tulburări de spectru autist au înregistrat progrese semnificative în recunoașterea expresiilor faciale și autoreglarea reacțiilor impulsive (Brackett, 2019).

De asemenea, climatul clasei s-a îmbunătățit considerabil prin introducerea „contractului emoțional al clasei”, un document colectiv în care elevii își stabilesc regulile de comportament empatic.

4.2. Tehnici ludice și adaptate pentru educația incluzivă în România

În contextul românesc, aplicarea inteligenței emoționale în educația copiilor cu CES capătă contur prin metode ludice, creative și ușor de integrat în activitățile zilnice. Printre acestea, se remarcă jocuri și exerciții simple care au fost documentate de practicieni în educație incluzivă (Chiș, 2023):

- Roata emoțiilor*: elevii aleg o față emoțională (trist, bucuros, furios etc.) și o asociază cu o situație personală;
- Termometrul emoțional*: un instrument vizual pentru evaluarea intensității trăirilor afective și învățarea unor reacții adecvate;
- Teatru de păpuși și joc de rol*: utile în dezvoltarea empatiei și exprimarea emoțiilor într-un mod sigur și controlat;
- Cartonașe cu scenarii sociale*: elevii discută reacții posibile în fața unor provocări (conflict, rușine, succes), exersând autoreglarea.

Aceste activități se pot adapta cu ușurință în clasele cu niveluri variate de învățare, fiind deosebit de eficiente în reducerea anxietății și creșterea încrederii în sine.

5. Concluzii

Într-o societate aflată într-un proces accelerat de schimbare, promovarea inteligenței emoționale în educație devine o necesitate, nu un lux. Acest lucru este cu atât mai important în cazul copiilor cu cerințe educaționale speciale, pentru care accesul la o educație incluzivă, echilibrată și adaptată reprezintă un drept fundamental.

Inteligența emoțională este strâns legată de starea de bine, autoreglare, adaptabilitate și incluziune. Elevii care dezvoltă aceste abilități sunt mai bine pregătiți pentru provocările școlii și ale vieții. În paralel, cadrele didactice care sprijină dezvoltarea socio-emoțională contribuie la formarea unui climat educațional empatic, motivant și sigur pentru toți elevii.

Exemplele de bune practici analizate (modelul RULER și metodele adaptate românești) demonstrează că IE poate fi cultivată eficient prin strategii accesibile, iar impactul său pozitiv se răsfrânge atât asupra elevului, cât și asupra grupului clasei.

Așadar, inteligența emoțională trebuie privită ca o competență-cheie în educația contemporană, alături de cele cognitive și sociale. Este datoria sistemului educațional să ofere

cadrul, instrumentele și formarea necesară pentru ca fiecare copil – indiferent de particularitățile sale – să poată evolua armonios.

Bibliografie

Brackett, M. A. (2019). *Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive*. Celadon Books.

Chiș, A. (2023). Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la elevii cu CES. *Edict – Revista cadrelor didactice*. <https://edict.ro/jocuri-pentru-dezvoltarea-inteligenței-emoționale-la-elevii-cu-ces/>

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Gupta, S., & Wani, N. A. (2020). Emotional intelligence of special children: A review. *International Journal of Education and Psychological Research*, 9(4), 15–18.

Kumar, M., & Panju, A. (2019). Emotional intelligence for children with special needs. *Pariva Health Journal*, 6(2), 35–41.

Munday, I., & Horton, I. (2020). Emotional intelligence and special educational needs: Towards inclusive emotional development. *International Journal of Inclusive Education*, 24(7), 705–720. <https://doi.org/10.1080/13603116.2018.1483433>.

Integrarea inteligenței emoționale în educație – demers fundamental pentru o educație sustenabilă și relevantă

prof. Sîrbu Simona, Colegiul Economic „F.S. Nitti” Timișoara

Introducere

Educația este un pilon fundamental al dezvoltării umane, având rolul de a forma indivizi echilibrați, responsabili și capabili să răspundă provocărilor sociale, economice și culturale ale epocii contemporane. În acest context, inteligența emoțională a devenit o componentă esențială în procesul educațional, influențând atât dezvoltarea personală a elevilor, cât și calitatea relațiilor interumane și performanța școlară. Daniel Goleman afirmă: „Inteligența emoțională reprezintă abilitatea de a recunoaște propriile emoții și ale celorlalți, de a ne motiva și de a gestiona emoțiile în relațiile noastre.”

Aceasta joacă un rol esențial în educație și în viața elevilor, deoarece le oferă instrumentele necesare pentru a face față provocărilor și pentru a avea succes atât în școală, cât și în viața personală.

Elevii care își dezvoltă inteligența emoțională sunt capabili să-și regleze emoțiile și să-și controleze impulsurile, ceea ce îi ajută să aibă o mai bună concentrare și să-și gestioneze stresul în timpul examenelor sau în situații tensionate. De asemenea, aceștia sunt mai empatici și mai înțelegători față de ceilalți, ceea ce le permite să construiască relații mai sănătoase și mai armonioase cu colegii și profesorii.

Există numeroase metode și tehnici care pot fi utilizate în școli pentru a dezvolta inteligența emoțională a elevilor. Una dintre acestea este practica regulată a exercițiilor de relaxare și de mindfulness, care îi ajută pe elevi să-și regleze emoțiile și să-și îmbunătățească concentrarea. De asemenea, jocurile de rol și activitățile de grup pot fi folosite pentru a dezvolta abilitățile de comunicare și de colaborare și pentru a-i învăța pe elevi cum să-și exprime emoțiile într-un mod sănătos și constructiv.

Un alt aspect important în dezvoltarea inteligenței emoționale în școli este implicarea părinților și a profesorilor. Aceștia pot organiza ateliere și sesiuni de consiliere pentru elevi, în care să discute despre emoții și despre modul în care acestea pot influența comportamentul și performanța școlară.

De asemenea, ei pot oferi sprijin emoțional și pot fi modele pozitive pentru elevi, arătându-le cum să gestioneze situațiile dificile și cum să își exprime emoțiile într-un mod sănătos.

În cartea „Inteligența emoțională”, Daniel Goleman a popularizat celebrul test al bomboanelor adrest unor copii de patru ani, punându-i să aleagă între a lua o bomboană pe moment sau a aștepta câteva minute, până când un cercetător avea să revină în cameră și să le ofere două bomboane. S-a constatat că aceia care fuseseră în stare să nu mănânce bomboana imediat nu numai că stăteau mai bine în privința diverselor teste de comportament pozitiv și sănătate mentală, dar și valorile la testele de cunoștințe erau în medie cu 200 de puncte mai mari decât ale foștilor colegi mai grăbiți. În realitate testul bomboanelor vizează un aspect al controlării impulsurilor comportamentale, cunoscut sub numele de recompensă întârziată.

Un aspect al autocontrolului este capacitatea de a ne echilibra reacția emoțională față de o situație, indiferent dacă această reacție este pozitivă sau negativă. A practica stăpânirea de sine și a-i învăța despre aceasta și pe alții poate fi un lucru dificil, dar și străduințele în acest sens ne pot ajuta să rezolvăm o mulțime de probleme școlare sau familiale.

Lucrarea de față își propune să evidențieze importanța promovării inteligenței emoționale ca bază a unei educații echilibrate și eficiente, adaptate nevoilor dinamice ale societății actuale.

1. Inteligența emoțională – definiție și importanță

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a percepe, înțelege, gestiona și utiliza în mod eficient emoțiile proprii și ale celorlalți. Conceptul a fost popularizat de Daniel Goleman, care subliniază că inteligența emoțională influențează semnificativ succesul personal și profesional, adesea mai mult decât inteligența cognitivă tradițională. În societatea contemporană, unde interacțiunile sunt complexe și rapide, inteligența emoțională devine un instrument vital pentru adaptare și echilibru psihic. Astfel, integrarea sa în educație poate contribui la formarea unor indivizi capabili să facă față stresului, să colaboreze eficient și să dezvolte relații armonioase. Ca să pregătim elevii pentru viitor, trebuie să-i ajutăm să-și dezvolte o imagine de sine pozitivă și puternică, sentimentul de încredere în sine și autodisciplina, aptitudini sociale și simțul responsabilității. Așa cum spunea Aristotel: „Educația este cea mai puternică armă pe care o poți folosi pentru a schimba lumea.” Integrarea inteligenței emoționale în educație face exact acest lucru – schimbă lumea prin oameni echilibrați emoțional.

2. Rolul inteligenței emoționale în educație

În procesul educațional, inteligența emoțională joacă un rol crucial, influențând atât motivația, cât și capacitatea de învățare a elevilor. Copiii și tinerii cu o inteligență emoțională bine dezvoltată manifestă o mai bună autoreglare, empatie și abilități sociale, care facilitează o atmosferă de învățare pozitivă și productivă. Empatia este capacitatea de a împărtăși sentimentele celorlalți. Pentru aceasta, elevul trebuie mai întâi să fie conștient atât de propriile sale sentimente, cât și de ale celui alt. A cunoaște sentimentele celui alt este o parte importantă a sensibilității față de oamenii din jurul nostru. Deseori limbajul trupului și tonul vocii ne transmit emoțiile într-un mod mai eficient decât cuvintele. Putem considera empatia o înțelegere emoțională nonverbală a celorlalți. Capacitatea de a manifesta empatie este esențială pentru relațiile profesorilor cu elevii lor și este extrem de important ca un elev să-și însușească empatia ca aptitudine socială pozitivă.

Profesorii care înțeleg și aplică principii ale inteligenței emoționale pot gestiona mai eficient conflictele, pot motiva elevii și pot susține dezvoltarea acestora dincolo de aspectele strict cognitive. Albert Einstein sintetiza importanța dimensiunii emoționale spunând: „Educația este ceea ce rămâne după ce ai uitat tot ce ai învățat la școală.” Prin urmare, educația care pune accent pe inteligența emoțională nu numai că sprijină performanța academică, dar contribuie și la dezvoltarea personală și socială a elevilor.

Alături de faptul de a fi conștienți de propriile sentimente, de autocontrol, de capacitatea de a stabili un scop și de empatie, este important să știm cum să ne purtăm eficient în relațiile cu ceilalți. Aceasta presupune deprinderi sociale cum ar fi comunicarea și rezolvarea problemelor. Pentru a comunica, nu este suficient să ne exprimăm clar, ci trebuie să știm cum să ascultăm și să oferim răspunsuri constructive. Aceste aptitudini sunt importante atât pentru părinte, cât și pentru copil. A învăța să-și ascultăm pe ceilalți cu atenție, să vorbim atunci când ne vine rândul, să ne armonizăm diversele simțăminte, să ajungem la un consens și să ne exprimăm ideile cu claritate reprezintă doar o parte a noianului de aptitudini sociale care ne ajută să lucrăm mai bine într-un grup. Și, bineînțeles, când membrii unui grup folosesc aceste aptitudini, grupul respectiv funcționează mai bine.

Conform lui Howard Gardner, reputatul specialist în psihologie educațională de la Harvard, există nu unul ci șapte tipuri de inteligență emoțională:

- Inteligența spațială - capacitatea de a vedea structuri și forme cu precizie; cei care posedă acest tip de inteligență se exprimă foarte ușor prin desene, fotografii sau sculpturi.

- Inteligența kinestezică – capacitatea de a utiliza corpul cu precizie, coordonând mișcările foarte bine și, în același timp, putând să înțeleagă rapid toate nuanțele unei mișcări.
- Inteligența muzicală – capacitatea de a identifica stilul unui compozitor și de a recunoaște diverse partituri muzicale.
- Inteligența lingvistică – capacitatea de a învăța foarte ușor o limba străină sau de a dezvolta un vocabular foarte bogat.
- Inteligența logico-matematică – capacitatea de a rezolva cu ușurință probleme și de a te simți foarte confortabil atunci când se lucrează cu numere; aceasta este cea care determină obținerea unor scoruri foarte mari la testele care măsoară coeficientul de inteligență tradițional.
- Inteligența interpersonală și cea intrapersonală – capacitățile care te ajută să înțelegi sentimentele celor din jur și, respectiv, să îți înțelegi propriile sentimente; acestea sunt responsabile în bună măsură pentru cele 80 de procente ale succesului organizațional.

Redusă la esență, inteligența emoțională are trei componente: cunoașterea propriilor emoții, „gestionarea” acestora și înțelegerea și luarea în considerare a emoțiilor celorlalți.

Cultivarea inteligenței emoționale în procesul educational aduce numeroase beneficii atât pentru elevi, cât și pentru întregul sistem de învățământ. Unul dintre aceste beneficii este îmbunătățirea performanței școlare. Elevii care sunt capabili să-și gestioneze emoțiile și să-și regleze stresul au o mai bună concentrare și sunt mai motivați să învețe. De asemenea, aceștia sunt mai încrezători în propriile abilități și au o atitudine pozitivă față de învățare.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în școli are și un impact pozitiv asupra climatului școlar. Elevii care sunt empatici și înțelegători față de ceilalți sunt mai puțin predispuși la comportamente agresive sau la bullying. De asemenea, aceștia sunt mai deschiși la colaborare și la lucrul în echipă, ceea ce contribuie la crearea unei atmosfere de învățare mai plăcute și mai stimulante.

3. Adaptarea educației la nevoile societății contemporane

Societatea contemporană este caracterizată prin schimbări rapide, diversitate culturală și tehnologizare accentuată, factori care impun o educație flexibilă și comprehensivă. Promovarea inteligenței emoționale în școli răspunde acestor cerințe, oferind elevilor instrumentele necesare pentru a naviga eficient într-un mediu complex. În plus, inteligența emoțională facilitează dezvoltarea competențelor de comunicare, colaborare și reziliență, esențiale pentru viața personală și profesională. Implementarea unor programe educaționale centrate pe inteligența emoțională, formarea cadrelor didactice și implicarea comunității sunt pași esențiali pentru o educație adaptată

și sustenabilă. După cum spunea Carl Jung: „Nu putem schimba nimic fără să ne schimbăm mai întâi pe noi înșine.”

Promovarea inteligenței emoționale în educație pleacă tocmai de la această schimbare interioară.

În vederea îmbunătățirii inteligenței sale emoționale, fiecare elev trebuie:

- să țină cont că emoțiile, ca de altfel și fericirea lui, stau în mâinile sale;
- să-și utilizeze energia pentru a-și analiza propriile acțiuni decât să-și piardă timpul criticându-i pe alții;
- să fie constructiv și să preia din comportamentul celorlalți ceea ce i se potrivește;
- să învețe să se relaxeze când simte că autocontrolul îi cam joacă feste și să meargă mai departe când simte că și-a revenit;
- să încerce să facă haz de necaz în caz de criză;
- să fie cinstit cu el însuși; să recunoască atunci când greșește și să vadă care este sursa greșelilor astfel încât să poată rezolva situația respectivă într-un mod optim;
- să arate că se respectă, respectând la rândul său, sentimentele celorlalți;
- să evite pe cei care încearcă să îl pună într-o situație de inferioritate sau nu-i respectă sentimentele;
- să învețe să asculte mai mult decât vorbește;
- să fie atent la comunicarea non-verbală; să se uite la fețe, să asculte tonul vocii și să studieze limbajul trupului;
- să conștientizeze că, pentru îmbunătățirea inteligenței sale emoționale, are nevoie de timp și de multă răbdare.

4. Modalități de promovare a inteligenței emoționale

Pentru a integra inteligența emoțională în educație, sunt necesare strategii și metode specifice:

- Curriculum adaptat, care include educația socio-emoțională ca disciplină sau modul integrat;
- Formarea continuă a profesorilor în domeniul inteligenței emoționale și gestionării emoțiilor în clasă;
- Programe și ateliere pentru elevi, ce dezvoltă abilități precum empatia, comunicarea și autoreglarea;
- Implicarea familiei și comunității în susținerea dezvoltării emoționale a copiilor;
- Crearea unui mediu școlar pozitiv, care promovează respectul, colaborarea și sprijinul reciproc.

Concluzii

Promovarea inteligenței emoționale reprezintă o strategie esențială pentru construirea unui sistem educațional echilibrat și eficient, capabil să răspundă provocărilor societății contemporane. Dezvoltarea competențelor socio-emoționale nu doar că îmbunătățește performanțele academice, dar și pregătește elevii pentru viața reală, pentru a deveni adulți responsabili, empatici și adaptabili. Integrarea inteligenței emoționale în educație necesită eforturi concertate din partea cadrelor didactice, autorităților și comunității, fiind un demers fundamental pentru o educație sustenabilă și relevantă.

În concluzie, dezvoltarea inteligenței emoționale în școli este esențială pentru succesul elevilor, atât în școală, cât și în viața personală. Prin cultivarea acestei abilități, elevii devin capabili să-și gestioneze emoțiile, să-și regleze stresul și să-și dezvolte abilitățile de comunicare și de colaborare. Astfel, ei devin mai încrezători în propriile abilități și au o atitudine pozitivă față de învățare, ceea ce le permite să aibă succes în școală și în viața de zi cu zi.

Bibliografie

1. Goleman Daniel-**Inteligența emoțională**, Editura Curtea Veche, București, 2008
2. Gardner Howard-**Inteligențe multiple. Noi Orizonturi**, Editura Sigma, București, 2006
3. Maurice J. Elias, Steven E. Tobias, Brian S. Friedlander-**Inteligența emoțională în educația copiilor**, Editura Curtea Veche, București, 2007

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE PENTRU ELEVII CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE

Prof educator, Slăbuțu Doina,
Școala Gimnazială Specială Pașcani, Iași

Rezumat

Inteligența emoțională (IE) este un factor esențial în dezvoltarea personală și socială a elevilor, în special a celor cu cerințe educaționale speciale (CES). Acești elevi întâmpină deseori dificultăți în gestionarea emoțiilor, relaționare și adaptare socială. Prin urmare, dezvoltarea IE devine o prioritate în procesul educațional incluziv. Articolul analizează rolul inteligenței emoționale în educația specială, strategii de intervenție și rezultatele cercetărilor recente în domeniu.

1. Introducere

Inteligența emoțională se referă la abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a relaționa eficient cu ceilalți. Daniel Goleman (1995) a popularizat conceptul, subliniind impactul său asupra succesului personal și profesional.

Elevii cu CES, cum ar fi cei cu tulburări de spectru autist, ADHD, dificultăți de învățare sau dizabilități intelectuale, pot avea provocări semnificative în dezvoltarea acestor competențe, ceea ce afectează integrarea lor școlară și socială.

2. Inteligența emoțională și educația incluzivă

Un curriculum incluziv nu trebuie să vizeze doar dezvoltarea cognitivă, ci și cea emoțională. IE influențează:

- adaptarea la cerințele școlare;
- reglarea comportamentelor problematice;
- relaționarea cu colegii și cadrele didactice.

3. Strategii de dezvoltare a inteligenței emoționale la elevii cu CES

a. Tehnici bazate pe joc și dramaterapie

Jocul simbolic și teatrul social sunt metode eficiente în exersarea recunoașterii emoțiilor.

b. Programe de tip SEL (Social and Emotional Learning)

Programele SEL adaptate pot îmbunătăți semnificativ empatia, conștientizarea de sine și auto-controlul.

c. Intervenții individualizate

Planurile educaționale personalizate (PEI) pot include obiective specifice privind IE.

d. Formarea cadrelor didactice

Profesorii au nevoie de instruire pentru a identifica, susține și evalua progresul emoțional al elevilor CES.

4. Rezultate ale cercetărilor recente

Studiile arată că:

- intervențiile emoționale contribuie la reducerea comportamentelor agresive și la creșterea stimei de sine;
- dezvoltarea IE susține învățarea academică prin reducerea anxietății și creșterea motivației;
- programele SEL au efecte pozitive chiar și în cazul tulburărilor severe.

5. Concluzii

Inteligența emoțională este un pilon central în educația incluzivă. Prin strategii adaptate, colaborare interdisciplinară și implicarea familiei, elevii cu CES pot dezvolta competențe emoționale care să le îmbunătățească semnificativ calitatea vieții școlare și sociale.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
2. Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
3. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.
4. Elias, M. J. et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. ASCD.
5. Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2012). Early Childhood Teachers as Socializers of Young Children's Emotional Competence. *Early Childhood Education Journal*, 40(3), 137–143.
6. Vlaicu, A. (2021). Intervenții educaționale pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la elevii cu CES. *Revista de Psihologie și Educație Specială*, 11(2), 45–52.
7. CASEL (2020). *The CASEL Guide to Effective Social and Emotional Learning Programs*. www.casel.org

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ A VIITORILOR ASISTENȚI MEDICALI

ADRIANA SLUSAR
COLEGIUL „ANDRONIC MOTRESCU”, RĂDĂUȚI

Rezumat: Inteligența emoțională (IE) reprezintă o dimensiune esențială în formarea profesională a viitorilor asistenți medicali. Această competență permite gestionarea eficientă a emoțiilor proprii și ale celorlalți, facilitează comunicarea empatică și contribuie la menținerea echilibrului emoțional în contexte de muncă solicitante. Într-o profesie în care interacțiunea umană și îngrijirea pacientului sunt centrale, dezvoltarea IE devine indispensabilă. Lucrarea de față explorează relevanța inteligenței emoționale în pregătirea asistenților medicali, evidențiind rolul acesteia în formarea unei atitudini etice, în consolidarea relațiilor interpersonale și în prevenirea epuizării profesionale. Se subliniază necesitatea integrării educației socio-emoționale în curriculumul de formare, alături de strategii de sprijin psihopedagogic care să susțină dezvoltarea personală a viitorilor practicieni.

Cuvinte-cheie: inteligență emoțională, asistenți medicali, empatie, formare profesională, educație medicală

Abstract: Emotional intelligence (EI) is an essential dimension in the professional training of future nurses. This competence allows for the effective management of one's own and others' emotions, facilitates empathetic communication and contributes to maintaining emotional balance in demanding work contexts. In a profession where human interaction and patient care are central, the development of EI becomes indispensable. This paper explores the relevance of emotional intelligence in the training of nurses, highlighting its role in the formation of an ethical attitude, in strengthening interpersonal relationships and in preventing professional burnout. The need to integrate socio-emotional education into the training curriculum is emphasized, along with psycho-pedagogical support strategies that support the personal development of future practitioners.

Keywords: emotional intelligence, nurses, empathy, professional training, medical education

Educația medicală contemporană nu mai poate fi concepută exclusiv din perspectiva achiziției de cunoștințe teoretice și deprinderi practice. Complexitatea relațiilor interumane, natura stresantă a mediului medical și nevoia tot mai mare de empatie în raport cu pacientul au impus o reevaluare a modelului tradițional de formare a personalului sanitar. În acest context, dezvoltarea abilităților socio-emoționale devine o componentă indispensabilă a procesului educațional.

Abilitățile socio-emoționale, precum empatia, ascultarea activă, gestionarea emoțiilor, reziliența și comunicarea eficientă, sunt direct corelate cu succesul profesional al viitorilor asistenți medicali. Aceste competențe facilitează nu doar construirea unei relații terapeutice eficiente, ci și buna funcționare a echipei medicale, capacitatea de a lua decizii în situații tensionate și adaptarea la neprevăzut.

Studiile recente subliniază faptul că studenții care beneficiază de formare socio-emoțională prezintă o mai bună adaptare la practica clinică, un nivel mai scăzut de anxietate și o capacitate superioară de a gestiona conflictele interpersonale. În plus, aceștia își dezvoltă o conștiință profesională sporită, fiind mai receptivi la nevoile psiho-emoționale ale pacienților și mai atenți la impactul propriilor comportamente în cadrul relației de îngrijire.

Integrarea acestor abilități în educația medicală poate fi realizată printr-o varietate de metode: cursuri de dezvoltare personală, simulări clinice cu accent pe relaționare, consiliere psihopedagogică, mentorat, reflecție ghidată și activități extracurriculare care valorifică dinamica grupului. De asemenea, se impune formarea cadrelor didactice în domeniul educației emoționale, astfel încât acestea să devină modele autentice de comportament socio-emoțional adecvat.

Abilitățile socio-emoționale nu trebuie privite ca adăugiri opționale, ci ca dimensiuni fundamentale ale profesiei medicale. În absența acestora, riscul apariției sindromului de epuizare profesională (burnout), al conflictelor interpersonale și al scăderii calității actului medical este semnificativ. Prin urmare, reforma curriculară în domeniul educației medicale trebuie să includă explicit dezvoltarea inteligenței emoționale și a competențelor socio-emoționale ca obiective pedagogice centrale.

Inteligența emoțională a devenit un element esențial în practica medicală modernă, fiind corelată cu o îngrijire mai umanizată, o comunicare eficientă și o reducere semnificativă a erorilor medicale. Revizuirea literaturii de specialitate evidențiază o preocupare tot mai accentuată pentru integrarea dimensiunilor emoționale în formarea personalului medical.

Numeroase studii internaționale și naționale au demonstrat că inteligența emoțională este strâns legată de empatia clinică, satisfacția pacientului și eficiența echipei medicale. De exemplu, Goleman (1995) subliniază că succesul în profesiile care implică relații interpersonale depinde mai mult de competențele emoționale decât de cele cognitive. În domeniul medical, acest fapt se traduce printr-o mai bună relaționare cu pacientul, o capacitate crescută de gestionare a stresului și o disponibilitate mai mare de a colabora în echipă.

În literatura românească, cercetători precum Câmpean (2018) și Ilie (2020) pun accentul pe rolul inteligenței emoționale în reducerea riscului de burnout și în îmbunătățirea climatului de muncă în instituțiile medicale. Studiile arată că asistenții medicali cu un nivel ridicat de IE au o atitudine pozitivă față de pacienți, reușesc să-și regleze mai bine emoțiile negative și manifestă un grad mai mare de reziliență în fața presiunilor profesionale.

Un alt aspect important relevat de literatura de specialitate este legătura dintre inteligența emoțională și siguranța pacientului. Erorile medicale pot fi rezultatul unei comunicări deficitare, al unei stări emoționale instabile sau al unei slabe colaborări între membri echipei. Studiile arată că dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie la prevenirea acestor situații, sporind capacitatea personalului medical de a acționa cu calm, discernământ și empatie.

Pe lângă impactul asupra relației cu pacientul, IE joacă un rol crucial în dezvoltarea profesională a viitorilor asistenți medicali. Aceasta favorizează o autoevaluare realistă, automotivarea și luarea deciziilor într-un mod etic și responsabil. Bar-On (2006) subliniază faptul că inteligența emoțională este un predictor mai bun al succesului pe termen lung decât IQ-ul, mai ales în profesii care implică relaționare directă.

În concluzie, literatura de specialitate confirmă că inteligența emoțională nu este un „lux” educațional, ci o necesitate practică în formarea asistenților medicali. Este esențial ca formatorii să recunoască acest aspect și să integreze sistematic dezvoltarea emoțională în curriculumul academic, pentru a forma profesioniști capabili să răspundă adecvat provocărilor unui sistem medical complex și aflat în permanentă transformare.

Pentru a sprijini dezvoltarea inteligenței emoționale, în special în rândul studenților care prezintă dificultăți în acest domeniu, se recomandă:

1. Organizarea unor grupuri de suport emoțional conduse de specialiști în psihologie sau consiliere;

2. Desfășurarea unor ateliere de dezvoltare personală, centrate pe abilități precum gestionarea stresului, comunicarea asertivă, empatia și autoreglarea emoțională;
3. Crearea unui sistem de mentorat între studenți, care să faciliteze schimbul de experiență și sprijinul reciproc în perioadele de adaptare și stres;
4. Asigurarea accesului la servicii de consiliere psihologică în cadrul instituțiilor de învățământ;
5. Monitorizarea progresului individual în dezvoltarea emoțională prin jurnale reflexive sau portofolii de învățare.

Direcții viitoare de cercetare

1. Realizarea unor studii longitudinale pentru a observa evoluția IE pe parcursul întregii formări academice și în primii ani de activitate profesională;
2. Extinderea cercetării la nivel național sau internațional, pentru a identifica eventualele diferențe culturale în dezvoltarea competențelor emoționale;
3. Explorarea relației dintre inteligența emoțională și alte variabile relevante, precum satisfacția în muncă, burnout-ul profesional sau calitatea îngrijirii pacientului;
4. Investigarea eficienței diverselor intervenții educaționale în creșterea nivelului de IE;
5. Elaborarea unor instrumente de evaluare specifice contextului medical românesc, validate empiric și cultural adaptate.

Bibliografie:

1. Câmpean, M. (2018). Inteligența emoțională în profesiile de ajutor. București: Editura Universitară.
2. Cucoș, C. (2014). Pedagogie. Iași: Polirom.
3. Mitrofan, N., & Dumitru, M. (2002). Psihologie socială. București: Editura Credis.
4. Ilie, M. (2020). "Rolul mentoratului în formarea competențelor socio-emoționale ale studenților din domeniul medical", Revista de Științe ale Educației, nr. 1

DEZVOLTAREA EMPATIEI ȘI PREVENIREA BULLYINGULUI PRIN JOCUL ACTORICESC

profesor SMIEDT MIHAELA ELENA
Liceul Tehnologic de Transporturi Auto Baia Sprie, jud. Maramureș

Termenul de „bullying” vine de la englezescul „bully”, care înseamnă *bătăuș, huligan*. Bullying-ul este definit ca fiind un comportament agresiv, ostil, de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire; el implică un dezechilibru de putere, este repetat și intenționat, „agresorul” intimidându-și, persecutându-și și rănindu-și „victima” prin diferite forme: verbal (porecle, insulte, jigniri, ridicarea tonului vocii, ironii, etc.), fizic (palme, îmbrânciri, lovituri), relațional (intimidare, manipulare, denigrare, marginalizare), social (discriminare, nerespectarea drepturilor, excludere, etc.). Efectele bullying-ului sunt alarmante. El provoacă atât lovituri care se văd, răni care pot fi pansate și vindecate, dar mai ales lovituri insinuante, ale căror răni nu pot fi ușor cicatrizate; „victimele” se pot confrunta, pe termen lung, cu scăderea stimei de sine, anxietate, depresie, singurătate, insucces școlar, etc.

Un micro-univers social, în care copiii primesc primele lecții de viață în afara familiei este curtea școlii. Aici probează sentimente precum validarea, acceptarea, empatia sau teama, rușinea, respingerea. Adeseori, experiențele negative din mediul școlar afectează emoțiile pozitive și potențialul elevilor. Violența în școli este una dintre cele mai vizibile forme de violență asupra copiilor. Școlile nu pot îndeplini rolul important de învățare și socializare, dacă acestea sunt un mediu în care se manifestă agresivitatea, intimidarea (bullying), violența.

Școala ar trebui să fie un mediu sigur și prietenos, în care să se încurajeze relațiile de colaborare, colegialitate și prietenie. Profesorul joacă un rol important în viața cotidiană a copiilor și, la fel ca în cazul programei școlare, se așteaptă să îi învețe pe copii să gestioneze sentimentele și experiențele negative și să facă față agresiunii și bullying-ului. Indiscutabil, școala este cheia pentru dezvoltarea cognitivă și sănătatea mintală și emoțională a elevilor. Profesorii și personalul școlar trebuie să promoveze un climat școlar deschis, pozitiv și de susținere cu reguli clare, acceptare și conștientizare.

Fenomenul de bullying a devenit tot mai frecvent și în școlile românești, România situându-se astfel pe locul 3 în clasamentul celor 42 de țări în care a fost investigat fenomenul, potrivit unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății, iar conform datelor UNICEF, România este pe locul I în Europa la numărul de elevi cu vârsta între 11 și 15 ani care agresează alți colegi.

Intervențiile anti-bullying efective nu pot fi limitate doar la clasă, lecție sau la activitățile bazate pe programa școlară. Inițiativele anti-bullying nu pot funcționa singure, fără angajamentul administrației școlii, profesorilor și educatorilor. Implicarea părinților joacă și ea un rol important. Modelul de prevenire a bullying-ului ce implică întreaga școală se bazează pe patru principii cheie care ar trebui respectate de către toți profesorii:

1. arată căldură și interes pozitiv și implică-te în viețile elevilor;
2. stabilește limite ferme pentru comportamentul inacceptabil;
3. folosește în mod consecvent consecințe negative nefizice, neostile atunci când sunt încălcate regulile;
4. acționează ca autorități și modele pozitive

Pentru a preveni și combate bullying-ul în școală se va avea în vedere:

- oferirea de informații generale și specifice elevilor despre bullying prin discuții individuale, dezbateri despre bullying, ore de consiliere și dirigenție, distribuirea de materiale media : filme, imagini cu mesaje anti-bullying ,campanii de informare locale sau naționale;

- îmbunătățirea comunicării cu copiii prin relația pozitivă dintre profesor–elev ce presupune existența unui climat de încredere, asigurarea copilului că părerea sa este importantă și ascultată, oferirea de sfaturi și sugestii pentru probleme și reasigurarea că nu va fi criticat în timp ce își exprimă problemele personale;
- încurajarea elevilor să își identifice interesele și hobby-urile;
- oferirea de modele comportamentale pozitive și dezirabile social;
- realizarea și prezentarea elevilor a unui regulament de activitate care să conțină drepturile și obligațiile elevilor, regulile școlii, comportamentele așteptate și cele nedorite, interzise dar și consecințele acestora;
- implementarea unui sistem de raportare a bullying-ului;
- derularea de campanii de informare a elevilor cu privire la bullying în școli.

Școala are sarcina de a corija abaterile, de a defini clar diferența dintre moral și imoral și, astfel, s-a impus gândirea unor activități care să fie atractive pentru elevi, să le formeze atitudini pozitive față de ei înșiși și față de ceilalți, să îi sensibilizeze și să le lărgescă orizontul în ceea ce privește diversitatea și respectul. Proiectul *Magia Teatrului* a fost conceput pentru a răspunde unei astfel de nevoi.

Teatrul oferă modele și tipare pentru situații de viață complexe, oferă, prin textele puse în scenă, perspective inedite asupra existenței, transmițând trăiri, sentimente, dar și concepte valoroase. Evadarea din cenușiul vieții cotidiene se poate realiza admirabil prin teatru, fie că ne găsim în ipostaza actorului sau doar a spectatorului. Prin intermediul jocului actoricesc, elevul are posibilitatea să intre în pielea unui personaj, a unei ființe ficționale, și să trăiască experiențe diferite de viață, care să îi îmbogățească orizontul de cunoaștere, dar și personalitatea. Elevul poate cunoaște ipostaza îndrăgostitului, a bolnavului închipuit, a lăudărosului, a mincinosului, a agresorului și chiar a victimei.

Una dintre modalitățile de prevenire a bullying-ului în mediul școlar este cultivarea empatiei și cum se poate realiza acest lucru într-o formă mai simplă și mai atractivă pentru elevi dacă nu prin jocul actoricesc? Proiectul *Magia teatrului* a debutat în luna septembrie a anului școlar în curs cu activități desfășurate bilunar. Proiectul și-a propus ca, prin activitățile sale, să contribuie la dezvoltarea armonioasă a elevilor care s-au înscris în grupul țintă, să îi incite la luarea unor inițiative, dar, mai ales, să le dezvolte o atitudine dezaprobată în ceea ce privește fenomenul de bullying. De aceea ne-am oprit asupra unei scenete, creație proprie, care abordează tema prieteniei, a relațiilor interumane în mediul școlar și a bullying-ului. Atașez un fragment din această scenetă:

„Maria se ridică, își pune poza în buzunar și ștergându-și lacrimile, se retrage lângă gard. Încă suspină, când vede un grup de majorete. E atrasă de frumusețea costumelor lor. Fetele stau relaxate și râd. Maria se apropie ușor și cu mare teamă spune:

MARIA: Bună! Eu sunt Maria, noua voastră colegă!

Fetele se opresc și se uită la ea. Tac. Apoi una dintre ele se apropie și îi spune:

ANDRADA (întinzând mâna Mariei): Bună, Maria, eu sunt Andrada!

MARIA (zâmbeste larg): Mă bucur să vă cunosc! Sunteți foarte frumoase! Ce sunteți voi? De ce aveți uniformă diferită de a celorlalți?

ANDRADA: Păi, noi suntem majorete, suntem cele mai populare fete din școala asta. (spre celelalte fete): Nu, fetelor? Goooo...

CELELALTE FETE (în cor): Motans! (rostesc acest cuvânt în timp ce fac mișcarea clasică de Y perfect)

MARIA (uimită): Vai, dar ce frumos!

ÎNGERUL (la urechea Mariei, încercând să o influențeze ce să întrebe): Măriuca, întreabă-le de prietenie! Dacă știu unde e!

MARIA (ca și cum l-ar fi auzit pe inger): Dar spuneți-mi, voi sunteți prietene?

ANDRADA (zâmbind): Noi suntem bff!

MARIA (*încurcată*): BFF? Nu am mai auzit de așa ceva! Ce e?

TOATE FETELE (*strigă în cor*): Best friends forever!

MARIA (*sărind în sus de bucurie*): Ce bine! Ce mă bucur! (*se întoarce spre înger ca și cum l-ar vedea și spune*): Am găsit prietenia! Am găsit-o! Chiar există!

ÎNGERUL (*entuziasmat și el*): Știam eu! Vezi, am spus: pe cuvântul meu de înger există Prietenie!

ANDRADA (*începe să râdă și o oprește pe Maria*): Ia stai tu un pic! Tu vrei să intri în gașca noastră de elită?

MARIA (*entuziasmată*): Cu siguranță DA!

ÎNGERUL (*topăind de bucurie*): Și eu! Și eu!

ANDRADA: Păi prima dată trebuie să treci anumite probe, dar și să îndeplinești anumite condiții. Dacă nu treci de una singură, nu ești eligibilă pentru a fi o cheerleader.

TOATE CELELALTE FETE (*strigă în cor*): Cheerleader!

MARIA: Fac, fac orice! Te rog să îmi spui ce!

ANDRADA: Păi, prima dată trebuie să îți verificăm conturile de Facebook, Snapchat, Twitter și Instagram.

MARIA: Păi am doar Facebook.

TOATE FETELE: Doar Facebook?

MARIA: Dar promit să îmi fac și celelalte conturi!

ANDRADA: Care e id-ul tău?

MARIA: Măriuca cea cuminte! (*cu mândrie*): Mi l-a făcut tata!

TOATE FETELE (*în cor*): Măriuca cea cuminte! (*râd*)

ANDRADA: Deocamdată asta a fost prima probă. Acum trebuie să pleci! Nu poți sta cu noi decât atunci când ai trecut toate probele. Hai, huș, huș! (*și o împinge ușor pe Maria mai încolo*)

MARIA: Dar când voi ști dacă am trecut? Când îmi dați celelalte probe?

ANDRADA: Vei afla în curând. Hai, fă pași acum!

Maria se îndepărtează. În urma ei e îngerul. Zâmbesc amândoi fericiți!

ÎNGERUL: Ei, Măriuco! Știam eu că e frumoasă prietenia! E ca și iubirea! Tare frumos!

MARIA (*ca pentru ea*): Doamne, ce fete drăguțe! Ce frumos! Cheerleaders!

Încep să se audă sunete pe telefoanele tuturor copiilor. Ei își iau telefoanele în mână ca hipnotizați și verifică notificările. Toți încep să râdă. Râd și se uită la Maria, unii o arată cu degetul. Maria nu știe ce se întâmplă, crede că e de bine."

Fiecare elev a avut posibilitatea să-și aleagă rolul preferat și am constatat cu uimire că rolul Mariei, „victimă”, nu a fost ales de nimeni. Au existat negocieri pentru rolurile fetelor de bani gata, ale celor din grupul pasionat de tehnologie, ale majoretelor, dar, inițial, nimeni nu și-a dorit rolul de victimă. Când distribuția a fost completă și au început repetițiile, a trebuit să le reamintesc mereu că interpretează niște situații de viață. Elevii și-au exprimat dorința înlocuirii finalului cu unul fericit, semn că ei conștientizau nedreptatea și erau nemulțumiți de ea. În plus, în spatele „măștilor”, al personajului interpretat, cei timizi au avut posibilitatea să uite de proprii „demoni”, să se simtă liberi și curajoși, și, reîntorși în planul realității, să înfrunte provocările vieții. Pe de altă parte, cei înclinați spre a manifesta acțiuni de bullying au conștientizat efectele negative ale acestuia. A fost admirabilă reacția elevilor după prima interpretare integrală a scenei: au pășit în mijlocul sălii și, pentru că îmbrățișările nu erau permise, s-au înclinat în fața Mariei.

Respectul pentru diferențele dintre oameni și capacitatea de a manifesta empatie sunt modalitățile definitorii de prevenire a bullying-ului.

Bibliografie:

Millot, Florence, *Bullyingul școlar. Protejează, identifică, rezolvă*, Editura Gamma
Nassem, Elizabeth, *Bullying*, Editura Step by step

EDUCATIA BAZATA PE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Prof. învă. primar SOARE GEORGETA
Școala Gimnazială "Nicolae Titulescu", Buzău

Inteligența emoțională se referă la abilitățile în baza cărora un individ poate discrimina și monitoriza emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și la capacitatea acestuia de a utiliza informațiile deținute pentru a-și ghida propria gândire și acțiune (Salovey & Mayer, 1990).

Educația bazată pe inteligența emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor noastre ne permite să creăm un echilibru mai sănătos în școală și în relațiile cu copiii. Acțiunile noastre trebuie să pună accent pe importanța sentimentelor și să ne ajută să ne ținem sub control emoțiile, în loc să acționăm impulsiv sau să ne lăsăm copleșiți de sentimente. Pentru unii copii, viața este dură și nesigură; pentru alții, este plină de tensiune. În ambele cazuri, a-și pierde controlul poate însemna pierderea unor drepturi, pierderea unor activități extrașcolare sau de îndrumare. Copiii au nevoie de un mediu pozitiv, care le oferă numeroase oportunități. Educația bazată pe inteligența emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor noastre ne permite să creăm un echilibru mai sănătos în relațiile cu copiii prin accentuarea importanței sentimentelor și prin controlul emoțiilor.

Inteligența emoțională ține de conștientizarea propriilor emoții, stăpânirea acestor emoții (prin controlarea cauzelor generatoare), motivația interioară de a evolua, dublată de inițiativă, optimism și dăruire, empatie (capacitatea de a înțelege emoțiile și sentimentele altora) și, nu în ultimul rând, de aptitudinile sociale, adică de capacitatea de a stabili relații pozitive, de a coopera și colabora cu ceilalți, de a rezolva conflicte, de a capta atenția.

Inteligența emoțională este un alt mod de a fi inteligent: inteligența inimii, înseamnă să cunoști emoțiile, să le recunoști, să poți să te pui în pielea celui alt, să știi să iei decizii, să-ți asumi responsabilitatea pentru ceea ce faci, să fii motivat, să știi să comunici cu ceilalți pentru a avea relații armonioase.

De ce au copiii nevoie de inteligența emoțională?

Copiii au nevoie de inteligența emoțională:

- pentru a reuși în viață;
- pentru a avea încredere în ei, în abilitățile lor;
- pentru a se cunoaște mai bine și pentru a-i cunoaște și pe ceilalți;
- pentru a-și transforma emoțiile negative, pentru a știi să se manifeste în siguranță atunci când se simt furioși, supărați, îngrijorați, obosiți, triști.

Aptitudinile cheie ale inteligenței emoționale sunt:

- *cunoașterea emoțiilor*- capacitatea de a recunoște sentimentele atunci când apar și de a nu le elimina dacă nu ne convin: "Sunt furios/ furioasă!" în loc să-mi "înghit" furia sau să iau un calmant.
- *gestionarea emoțiilor*- capacitatea de a aborda emoțiile neplăcute, după ce le-am acceptat că le simțim. "Îmi ocup timpul cu o activitate care mă face să mă simt bine".
- *automotivarea*- emoțiile ne fac mai puternici sau mai neputincioși. "Să-mi dezvolt o formă de autocontrol emoțional"
- *recunoașterea emoțiilor* -să-mi detectez cu mai multă precizie emoțiile și să-mi construiesc propriul "sistem de lucru" cu ele.

De când se poate începe educația inteligenței emoționale?

Inteligența emoțională se poate învăța, exersa de timpuriu, chiar din primul an de viață. Perioada preșcolarității este esențială, deoarece atunci învață copiii vocabularul emoțiilor, asocierea dintre emoții și contextele de viață, exprimarea facială a emoțiilor (de pildă, învață să decodifice o frunte încruntată ca fiind semn de îngrijorare sau supărare, un zâmbet ca semn al bucuriei etc.), modalități de reacție la emoțiile celor din jur. La vârsta de 6 ani termenii utilizați pentru descrierea emoțiilor cresc în diversitate și cantitate. Copiii devin capabili să poarte discuții cu alții despre emoțiile lor interne sau pot să asculte ce spun ceilalți despre emoțiile lor.

Multe cadre didactice nu sunt familiarizate cu noile metode interactive pe care învățarea comportamentelor pozitive socio-emoționale, le cer. Ele se tem că aceste metode vor duce la dezordine, pierderea controlului clasei.

Învățând să comunicăm cu copiii, ne vom bucura împreună cu familiile acestora de o inteligență emoțională armonios dezvoltată. „Devenind mai echilibrați emoțional, va crește și siguranța lor și încrederea în sine; curiozitatea lor își va găsi căi firești de exteriorizare, vor învăța cum să-și câștige independența și autenticitatea în gândire și comportament, își vor dezvolta capacitatea de a face alegeri responsabile.” (Daniel Goleman).

Câteva metode pentru dezvoltarea abilităților emoționale:

- Asigură-i un mediu sigur și echilibrat;
- Zâmbește-I;
- Învăță-l să-și conștientizeze și să-și exprime emoțiile;
- Arată empatie când copilul este supărat: „Ce s-a întâmplat? Ești supărat pentru că Robert nu se joacă cu tine?”, „Poate nu-i place să se joace cu mingea, propune-i să vă jucați împreună altceva”;
- Explică-i de ce spui „nu”, în loc de doar „nu”;

- Laudă-l pentru un comportament pozitiv și încurajează efortul;
- Explică-i când și cum acțiunile sale îi afectează pe alții.

Cum arată un copil inteligent emoțional?

Copilul inteligent din punct de vedere emoțional:

- este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele;
- recunoaște emoțiile celor din jurul său;
- comunică ușor despre ceea ce îl interesează sau îl preocupă;
- știe să spună NU fără să îi rănească pe ceilalți;
- are un bun management al emoțiilor negative;
- are comportamente rezonabile chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum și-ar dori și nu abandonează o activitate, nici atunci când devine dificilă;
- are bine dezvoltat sistemul motivațional – de pildă, nu face unele activități doar pentru că i-au fost cerute să le facă sau doar cât este supravegheat, ci le face pentru că a înțeles că sunt utile pentru propria dezvoltare și îi oferă beneficii;
- este sigur pe el în majoritatea situațiilor, iar atunci când simte că nu se descurcă, cere ajutorul;
- se adaptează rapid la situații/ persoane noi;
- nu îi este teamă să pună întrebări sau să își afirme preferințele;
- are prieteni cu care se relaxează dar de la care deopotrivă învață modele noi de comportament.

Bibliografie:

1. Goleman D., "Inteligența emoțională", Editura Curtea Veche, București, 2001;
2. Roco M., "Creativitatea și inteligența emoțională", Editura Polirom, Iași, 2001
3. Sas C., (coord.), "Cunoașterea și dezvoltarea competenței emoționale", Editura Universității din Oradea, 2010
3. Segal J., "Dezvoltarea inteligenței emoționale", Editura Teora, 2000.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI CLIMATUL EDUCAȚIONAL: O RELAȚIE ESENȚIALĂ

**PROFESOR: DANIELA SOCEA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ, COMUNA POIENARI
JUDETUL NEAMȚ**

Inteligența emoțională (IE) este capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și emoțiile celorlalți (Goleman, 1995). În mediul educațional, această competență influențează profund relațiile dintre elevi și profesori, eficiența predării și calitatea învățării (Salovey & Mayer, 1990).

Un climat educațional pozitiv este caracterizat prin siguranță emoțională, susținere, încurajarea participării și a respectului reciproc (Cohen et al., 2009). Cercetările arată că IE ridicată la cadrele didactice contribuie la un climat școlar empatic și motivant (Brackett & Katulak, 2007). Profesorii cu o bună gestionare emoțională pot evita escaladarea conflictelor și creează un mediu propice învățării (Jennings & Greenberg, 2009). Elevii care învață în astfel de medii dezvoltă competențe sociale superioare și performează mai bine academic (Durlak et al., 2011). Mai mult, atunci când profesorii manifestă empatie și reglare emoțională, elevii se simt în siguranță și învață mai ușor (Meyer & Turner, 2002). IE a cadrelor didactice este strâns legată de managementul clasei, sprijinul socio-emoțional și stilul de comunicare (Vesely, Saklofske & Nordstokke, 2014).

De asemenea, inteligența emoțională a elevilor este influențată pozitiv de climatul școlar, în special prin modele comportamentale ale profesorilor (Poulou, 2017). Dacă IE este cultivată în școală, climatul devine mai incluziv, scade anxietatea și crește motivația (Ciarrochi, Forgas & Mayer, 2006). Intervențiile educaționale axate pe IE (ex. programele SEL – Social and Emotional Learning) au demonstrat îmbunătățiri semnificative în climatul de clasă (Zins et al., 2004).

Mai mult, organizațiile școlare care promovează IE în rândul personalului educațional manifestă un nivel mai ridicat de colaborare, satisfacție profesională și eficiență colectivă (Day & Leithwood, 2007). Pe termen lung, promovarea IE în școli creează comunități de învățare mai echilibrate emoțional și mai bine adaptate la nevoile complexe ale elevilor (Elias et al., 1997).

Astfel, relația dintre IE și climatul educațional este una bidirecțională: IE contribuie la un climat pozitiv, iar un astfel de climat sprijină dezvoltarea IE (Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2012). Integrarea inteligenței emoționale în formarea profesorilor și în curriculumul școlar este esențială pentru o educație de calitate în secolul XXI (OECD, 2015).

Bibliografie

- Brackett, M. A., & Katulak, N. A. (2007). Emotional intelligence in the classroom: Skill-based training for teachers and students. In J. Ciarrochi & J. D. Mayer (Eds.), *Applying emotional intelligence: A practitioner's guide*.
- Ciarrochi, J., Forgas, J. P., & Mayer, J. D. (2006). *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (2nd ed.).
- Cohen, J., McCabe, L., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009). School climate: Research, policy, teacher education and practice. *Teachers College Record*, 111(1), 180–213.
- Day, C., & Leithwood, K. (2007). Successful principal leadership in times of change.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Elias, M. J., et al. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Meyer, D. K., & Turner, J. C. (2002). Discovering emotion in classroom motivation research. *Educational Psychologist*, 37(2), 107–114.
- OECD. (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing.
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2012). *Educational psychology handbook of emotions*.
- Poulou, M. (2017). Students' emotional and behavioral difficulties: The role of teachers' social and emotional learning and teacher–student relationships. *International Journal of Educational Psychology*, 6(3), 293–311.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Vesely, A. K., Saklofske, D. H., & Nordstokke, D. W. (2014). Emotional intelligence and the teacher: A review of the literature. *Educational Research Review*, 9, 162–173.
- Zins, J. E., et al. (2004). Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?

Influența inteligenței emoționale asupra climatului educațional

**Prof. înv. primar Șorcaru Ecaterina
Seminarul Teologic Ortodox „Sf. Andrei”, Galați**

Tema abordată vizează două concepte cheie: inteligența emoțională și climatul educațional.

În anii '60-'70, Edward Thorndike, un psiholog american remarcabil, a fost unul dintre primii care a adus în discuție conceptul de „inteligență socială” în lucrările sale. Deși nu a folosit explicit termenul „inteligență emoțională”, contribuțiile sale timpurii au pus bazele pentru dezvoltarea ulterioară a acestui concept. În lucrările sale, Thorndike a abordat ideea că succesul în viață nu este determinat exclusiv de inteligența cognitivă sau abilitățile intelectuale, ci și de capacitățile sociale și emoționale ale unei persoane.

Termenul „inteligență emoțională” a apărut pentru prima dată într-o lucrare din 1964 a lui Michael Beldoch.

În anii '90 psihologul Peter Salovey și colegul său, John Mayer, au dezvoltat un model inițial al inteligenței emoționale, pe care l-au definit ca fiind capacitatea de a recunoaște, de a înțelege și de a gestiona emoțiile. Termenul a fost popularizat mai apoi de către psihologul Daniel Goleman. Acesta afirma că afirmă că omul are două minți: una rațională și alta emoțională.

Reuven Bar-On a dezvoltat prima măsurare științifică validată a inteligenței emoționale, printr-un test care acoperă cinci domenii: intrapersonal, interpersonal, adaptabilitate, managementul stresului și dispoziție generală.

Termenul „inteligență” provine de la cuvântul latin „înteligere”, ceea ce înseamnă „a relaționa”, „a organiza”, „a stabili relații între relații”. Terminologia sugerează faptul că inteligența depășește gândirea, care se limitează la stabilirea relațiilor dintre însușirile esențiale ale obiectelor și fenomenelor și nu a relațiilor între relații.

Primul termen, acela de inteligență emoțională se referă la capacitatea unei persoane de a percepe, interpreta, exprima, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și pe cele ale altora. Este abilitatea de a folosi informațiile emoționale pentru a ghida gândirea și acțiunile, cu scopul de a relaționa eficient și constructiv cu cei din jur.

Componentele cheie ale inteligenței emoționale includ: **conștiința de sine** (înțelegerea propriilor emoții, puncte forte, puncte slabe și modul în care acestea influențează comportamentul); **autoreglarea** (capacitatea de a gestiona emoțiile, impulsurile și stresul într-un mod eficient); **empatia** (înțelegerea emoțiilor și perspectivelor altor persoane, și reacționarea cu compasiune); **motivația** (capacitatea de a se auto-motiva, de a persista în fața frustrărilor și de a urmări obiectivele); **abilitățile sociale** (capacitatea de a gestiona relațiile interpersonale, de a comunica eficient, de a rezolva conflicte și de a influența pozitiv pe alții). Inteligența emoțională este necesară pentru succesul personal și profesional. Persoanele cu o inteligență emoțională dezvoltată sunt mai eficiente în relații, mai capabile să facă față stresului, mai productive la locul de muncă și mai fericite în general.

Inteligența emoțională se dezvoltă atunci când utilizăm tehnici de gestionare a emoțiilor și a stresului, când ascultăm activ persoana din fața noastră și dăm dovadă de empatie, atunci când exersăm abilitățile sociale prin comunicare eficientă și rezolvare de conflicte, atunci când facem apel la conștiința de sine prin introspecție și feedback.

Cel de-al doilea termen, acela de climatul educațional se referă la starea generală și ambianța unei instituții de învățământ, incluzând relațiile interpersonale, atitudinile, valorile și modul în care aceste elemente influențează experiența de învățare a elevilor și profesorilor. Este o combinație de factori cognitivi, emoționali și sociali care creează o atmosferă specifică în școală. În această lucrare vom face referire la calitatea relațiilor dintre profesori

Climatul educațional poate fi definit prin: **relațiile interpersonale** (dintre profesori), **atitudinile și valorile** promovate în cadrul instituției (diversitatea, incluziunea, integritatea, responsabilitatea, respectul pentru ceilalți); **percepțiile colective** (modul în care profesorii percep școala-spațiu sigur, ce oferă oportunități de învățare, sprijin în dezvoltarea profesională).

Dacă inteligența emoțională este dezvoltată în rândul angajaților, atunci relațiile interpersonale vor fi pozitive. Vom putea observa respectul reciproc, cooperarea, comunicarea deschisă și susținerea la nivel de grup.

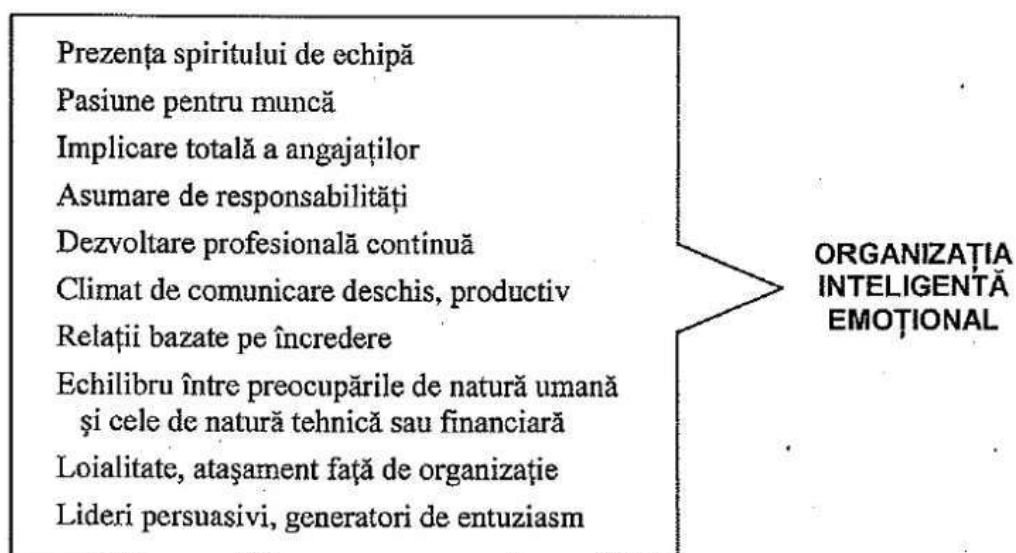
Un climat educațional pozitiv este esențial pentru bunăstarea profesorilor și pentru crearea unei experiențe de învățare/predare motivante și eficiente, pentru dezvoltarea creativității acestora.

Armonia în cadrul grupului de profesori dintr-o școală poate fi atinsă dacă are loc o satisfacere reciprocă a nevoilor emoționale generate de situațiile de muncă în comun (spre

exemplu, abordarea pozitivă a situațiilor conflictuale, evaluarea și recompensarea corectă a muncii, organizarea echitabilă a muncii).

Grupul de profesori dovedește inteligență emoțională prin activități de rezolvare productivă a conflictelor. Autocontrolul impulsurilor emoționale este esențial în astfel de situații. Pentru a avea forța să ne autocontrolăm, trebuie să ne și autocunoaștem, să înțelegem ce ne supără, ce putem accepta, care ne sunt limitele. Trebuie să fim în măsură să empatizăm pentru a putea controla evoluția procesului conflictual. Indiferent de stilul personal de abordare al conflictului, acesta trebuie adaptat interlocutorului și caracteristicilor situației.

Organizația școlară inteligentă emoțional prezintă următoarele caracteristici :



În concluzie, putem observa că există o influență directă între gradul de dezvoltare a inteligenței emoționale și un climat educațional armonios.

Bibliografie:

1. CÂNDEA M. RODICA, Competențele emoționale și succesul în management, Ed. Economică, 2005;
2. GOLEMAN, D., RICHARD, B., MCKEE, A. Inteligența emoțională în leadership. Ediția a III-a, Editura Curtea Veche Publishing, 2019;
3. ROCO MIHAELA, Creativitate și inteligență emoțională, Ed Polirom, 2001.

Pedagogia Sfântului Vasile cel Mare – între Tradiție și Actualitate

Prof. Gelu Soviany

Școala Gimnazială NR 124 București

Articol pentru simpozionul „Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional”

Textul de față își propune să evidențieze fundamentele pedagogiei creștine pornind de la opera Sfântului Vasile cel Mare, punând în lumină actualitatea principiilor sale educative. Prin raportare la conceptele pedagogiei generale și educației religioase, se argumentează relevanța gândirii patristice pentru procesul formativ din școala contemporană.

1. Pedagogia – repere generale

Etimologic, termenul *pedagogie* provine din grecescul „παῖς” (*copil*) și „ἄγω” (*a conduce*), desemnând inițial acțiunea de a însoți și a îndruma copilul către formare. În Antichitate, pedagogul era adesea un servitor, care avea rolul de a duce copilul la școală, dar cu timpul, semnificația s-a extins spre sensul nobil de „formator al sufletului”.

În literatura de specialitate contemporană, pedagogia este definită ca o știință care studiază acțiunea educativă în complexitatea sa, cu scopuri, mijloace și actori bine definiți. Constantin Cucoș distinge clar între *pedagogie*, ca reflecție teoretică asupra actului formativ, și *educație*, ca artă a modelării personalității.

Guy Avanzini identifică trei componente fundamentale ale procesului educativ:

- finalitățile filosofice, religioase și sociale ale educației;
- conținuturile și structura internă a cunoștințelor transmise;
- subiectul educabil și capacitatea sa de a asimila aceste conținuturi.

Această viziune este completată de Jose Luis Garcia Garrido, care evidențiază trei elemente-cheie în procesul educativ: scopurile, actorii și mijloacele. În funcție de acestea, Cucoș clasifică științele educației în: teleologice (care vizează scopurile), antropologice (centrate pe actorii educației) și metodologice (orientate spre mijloacele utilizate).

2. Relevanța acestor repere pentru pedagogia patristică

În acest cadru conceptual, pedagogia Sfântului Vasile cel Mare se încadrează exemplar. Ea depășește simpla instruire intelectuală și vizează modelarea integrală a ființei umane: intelectual, moral și spiritual. Așa cum pedagogia modernă se concentrează pe ceea ce *ar trebui să fie* (funcția normativă), și gândirea patristică – în special a Sfântului Vasile – este orientată către *formarea omului întru virtute*.

Sfântul Vasile cel Mare, supranumit de contemporanii săi „pedagogul tinerimii”, a fundamentat o viziune pedagogică profund creștină, centrată pe vocația veșnică a omului. În concepția sa, educația nu este un simplu instrument de formare intelectuală, ci un mijloc de împlinire a destinului spiritual. Teofan Mada subliniază că „educația creștină, după Sfântul Vasile, slujește destinației și vocației omului”, în sensul că aceasta trebuie să conducă persoana spre realizarea idealului hristic – asemănarea cu Dumnezeu.

Pedagogia Sfântului Vasile are un fundament **antropologic teocentric**: omul este înțeles ca ființă creată după chipul lui Dumnezeu, chemată să trăiască în har și adevăr. Scopul educației este formarea unei vieți în acord cu Evanghelia, cu valorile ei eterne: iubire, adevăr, curăție, dreptă socotință, smerenie. Nu doar tinerii se află în centrul reflecției sale pedagogice, ci **omul încreștinat**, adică fiecare credincios aflat pe calea desăvârșirii.

Sfântul Vasile vede în **lucrarea pastorală a preotului** o dimensiune pedagogică esențială: păstorul este model, dascăl și ghid duhovnicesc, chemat să îndrume cu răbdare și discernământ turma încredințată spre asemănarea cu Hristos. Pentru aceasta, el trebuie să devină el însuși o „Evanghelie vie”, trăind cu autenticitate ceea ce propovăduiește. Însă Sfântul Vasile nu pierde niciodată din vedere faptul că această lucrare formativă este, în ultimă instanță, **lucrarea harului lui Dumnezeu**, iar omul – fie dascăl, fie elev – nu este decât un colaborator smerit al harului.

Opera sa fundamentală din punct de vedere pedagogic, *Cuvânt către tineri despre folosul lecturilor păgâne*, reprezintă un adevărat manifest educațional creștin. Această scriere a avut un impact profund în epocă și a traversat veacurile ca o lucrare de referință în formarea tinerilor. A oferit un **criteriu de discernământ** pentru selecția valorilor culturii clasice care pot sprijini educația morală și spirituală a tinerilor creștini.

Concepțiile Sfântului Vasile despre **materiile de predat, alegerea dascălilor, metodele educative și rolul elevilor** au stat la baza pedagogiei bizantine și au influențat gândirea pedagogică a creștinismului occidental, inclusiv în epoca Renașterii. El a răspuns, cu claritate și profunzime, provocării fundamentale a educației creștine: în ce măsură se poate integra pedagogia clasică într-o viziune inspirată de Evanghelie.

Într-un context educațional marcat de provocări etice, tehnologice și relaționale, pedagogia Sfântului Vasile cel Mare poate inspira o abordare echilibrată, profundă și integratoare a formării elevului. Valorile transmise de Sfântul Vasile – iubirea de aproapele, efortul susținut, respectul față de învățătură și discernământul în alegerea valorilor culturale – sunt repere care pot contribui la un climat educațional sănătos, bazat pe colaborare, încredere și autenticitate.

Pedagogia Sfântului Vasile cel Mare își păstrează actualitatea prin viziunea sa integratoare asupra omului – ca ființă rațională, morală și spirituală. Reflecția sa asupra educației ne oferă modele de discernământ, de echilibru între cultură și credință și de asumare a misiunii de formare ca lucrare în parteneriat cu harul divin. Profesorul contemporan, mai ales cel de religie, poate regăsi în opera sa repere sigure pentru construirea unui climat educațional autentic și formator.

Bibliografie

Sfântul Vasile cel Mare, *Cuvânt către tineri despre folosul lecturilor păgâne*, în **PSB vol. 17**, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 1986.

Mada, Teofan, *Pedagogia Sfinților Părinți*, Ed. Basilica, București, 2017.

Cucoș, Constantin, *Pedagogie*, Ed. Polirom, Iași, 2006.

Avanzini, Guy, *Introducere în științele educației*, Ed. Institutul European, Iași, 1996.

García Garrido, José Luis, *Fundamentele educației*, Ed. Trei, București, 2000

.

Inteligența Emoțională în Structura Educației Contemporane

Profesor învățământ preșcolar: Spînu Andreea

Grădinița cu program normal Nr. 1 Perișoru

Psihologia științifică actuală delimitează două accepțiuni intercorelate ale noțiunii de inteligență, și anume:

- 1) Inteligența- sistem complex de operați, carei sintetizează în esență mecanismele adaptative ale conduitei la împrejurările variabile ale mediului.

În anul 2000, M. Zlate definea inteligența ca sistem de operații ca fiind o serie de abilități, precum: abilitatea de adaptare a individului la situațiile noi; abilitatea de a gândi abstract, de a generaliza și a face deducții; abilitatea de a corela și integra într-un tot unitar părțile relativ dispartate; abilitatea de a anticipa și prevedea consecințele unor acțiuni și evenimente; abilitatea de a compara rapid variantele acționale și de a reține pe cele optime și abilitatea de a rezolva rapid și corect probleme cu grade crescânde de dificultate.

Inteligența nu este un simplu proces psihic, ci reprezintă expresia organizării superioare a tuturor proceselor psihice (cognitive, afectiv-motivaționale și volitive), a modului și a gradului în care acestea au același scop și conlucrează în vederea reușitei acțiunilor individului.

J. Piaget definește inteligența ca fiind „forma superioară de adaptare prin echilibrări progresive între operațiile fundamentale ale intelectului (asimilare și acomodare)”. (Piaget, 1985)

- 2) Inteligența- aptitudine generală, care vizează nu atât conținutul și structura ei psihologică, cât finalitatea ei, implicarea ei cu succes în diverse activități. De-a lungul timpului, această accepțiune s-a dovedit a fi limitată.

A. Teorii asupra inteligenței

1. Abordarea analitică factorială:

În anul 1904, C. Spearman a elaborat teoria bifactorială. El a ajuns la concluzia că orice formă de activitate intelectuală face apel, pe de o parte, la o aptitudine generală, comună și, pe de altă parte, la o aptitudine specifică activității respective. Aptitudinea comună a fost denumită de Spearman „*inteligență generală*” sau „*factorul g*”, iar ceilalți factori au fost denumiți „*factori specifici*” sau „*factorul s*”. Astfel, inteligența reprezintă o combinație liniară între doi

factori: un factor general (g), care ar fi omogen și un factor specific (s), legat de varietatea activităților.

Conform acestei teorii (Spearman, 1904), efectuarea unor calcule aritmetice, rezolvarea unei probe de atenție etc. solicită același factor comun (g) într-o măsură mai mare sau mai mică, la care se adaugă câte un factor specific (s) fiecăreia dintre aceste activități.

2. Teoria ierarhică:

C. Burt și Ph. Vernon consideră că, interpretarea inteligenței ca pe o combinație a factorilor „g” și „s” (Spearman), este o viziune mult prea simplistă. Aceștia propunând intercorelarea *factorilor de grup, comuni*, semigenerali între factorul „g” și factori „s”, care intervin în grupe de activități înrudite

Important pentru acești autori nu este numărul factorilor, ci faptul că acești factori sunt ierarhizați, elaborându-se un model ierarhic, nu unul liniar. Unii factori de grup au o arie mai întinsă, în timp ce alți factori de grup au o arie mai restrânsă.

Burt a fost de acord cu Spearman asupra faptului că factorul „g” este înăscut și variabil, în timp ce factorul „s” se formează prin exercițiu. Burt și Vernon au considerat factorii de grup ca o funcție a educației (învățării).

3. Teoria multifactorială

Psihologului american L. Thurstone (Thurstone, 1924) a plecat de la ideea că activitatea intelectuală solicitată în diverse sarcini poate fi explicată printr-un număr oarecare de factori distincți, independenți. Acesta negă existența factorului „g” comun tuturor activităților și a factorilor de grup comuni unui număr restrâns de activități, considerând că, inteligența constă dintr-o serie de aptitudini diferite și nerelaționate.

Autorul apelează la un criteriu denumit de el criteriul „structurii simple”, care exprimă atât un punct de vedere general teoretic, cât și o tehnică de analiză factorială. El evidențiază în anul 1938 șapte *aptitudini mintale primare*: *aptitudinea spațială (S)*; *aptitudinea de percepție (P)*; *aptitudinea numerică (N)*; *comprehensiunea verbală (V)*; *memoria (M)*; *fluența verbală (W)* și *raționamentul inductiv (I sau R)*, considerând că, aceste aptitudini formează baza funcționării intelectuale primare. (I. Căpâlneanu, 1978)

Guilford adoptă însă un alt criteriu de a structura, sintetiza, factorii respectivi în modelul tridimensional, fiecare factor fiind definit prin raportarea simultană la ceea ce el consideră a fi cele trei dimensiuni ale inteligenței: operații, produse, conținuturi.

Guilford își justifică astfel concepția: „Modelului ierarhic i se opune modelul multidimensional în elaborarea unei teorii a inteligenței. Acest model reprezintă o clasificare a fenomenelor în categorii care se intercondiționează nu în clase, ci înăuntrul claselor, ca în modelul ierarhic. Exemplul cel mai cunoscut în știință este acela al tabelului lui Mendeleev, în care elementele chimice sunt orânduite în rânduri și coloane, fiecare rând și fie-care coloană reprezentând o categorie diferită. Ne putem referi la acesta ca la o matrice logică. O matrice obișnuită, ca aceea din matematică, are două dimensiuni. Nu există niciun motiv ca să nu extindem acest tip morfologic la un model cu trei sau mai multe dimensiuni. Autorul acestor rânduri a pledat pentru utilizarea unui astfel de model în psihologie. Este tipul de model care a fost propus pentru organizarea factorilor de aptitudini intelectuale într-un sistem unitar” (Guilford, 1967).

Inteligența nu se reduce la un nivel general care să permită predicția în orice formă de activitate, ci reprezintă o asociere de aptitudini parțial corelate, *parțial independente, această fracționare fiind foarte nuanțată.*

Structura factorială a inteligenței include trei categorii de factori (de la general la specific): *factorul „g”* (inteligența generală) – care intervine în activități variate; *factorii de grup* - care influențează performanțele unor grupe de activități înrudite și *factorii specifici* – nuanțarea mai detaliată a diferențierilor în ceea ce privește aptitudinile individului.

B. Abordarea genetică a inteligenței

J. Piaget definește inteligența ca relație adaptativă între organism și mediu. La rândul său, adaptarea structurilor cognitive la cerințele mediului se realizează printr-un dublu proces de asimilare și acomodare:

- Asimilarea se referă la procesul prin care o idee nouă este înțeles în termenii conceptelor sau acțiunilor pe care individul deja le are.
- Acomodarea reprezintă procesul complementar, prin care individul își modifică ideile și acțiunile în raport cu noile situații, obiecte sau informații.

Procesele de asimilare și acomodare au loc pe tot parcursul vieții, pe măsură ce ideile și comportamentul individului se adaptează circumstanțelor în schimbare. După Piaget, adaptarea reprezintă un echilibru între asimilare și acomodare.

Acesta definea inteligența „prin direcția în care este orientată dezvoltarea ei”. Un asemenea mod de a defini inteligența permite o caracterizare sintetică, în care trebuie să se țină seama atât de criterii funcționale, cât și de mecanisme structurale:

- Din punct de vedere funcțional, inteligența se caracterizează prin complexitatea traiectoriilor pe care se realizează interacțiunea subiect-obiect, prelungind și desăvârșind, astfel, prin acțiune și gândire, procesele adaptative;
- Din punct de vedere a mecanismelor structurale, inteligența se realizează prin elaborarea unor structuri mobile și reversibile opuse structurilor rigide și univoce ale reacțiilor senzoriomotorii elementare.

Dezvoltarea inteligenței se realizează stadial (stadiul inteligenței senzoriomotorii, stadiul inteligenței preoperatorii și stadiul operațiilor formale) și predominant prin acomodare (prin restructurare și reorganizare mintală).

C. Abordarea sistemică a inteligenței

H. Gardner și R. Sternberg înțeleg inteligența în termenii unei interacțiuni complexe între sistemul cognitiv și alte sisteme.

a. Teoria inteligențelor multiple

Gardner introduce conceptul de *inteligență multiplă*, identificând șapte tipuri (forme) distincte de inteligență (lingvistică, spațială, muzicală, etc.).

b. Teoria triarhică a inteligenței

A fost formulată de Sternberg și încearcă să explice trei tipuri de relații:

- relația dintre inteligență și universul interior al individului,
- relația dintre inteligență și lumea exterioară a individului,
- relația dintre inteligență și experiență sau rolul jucat de experiența de viață în relația dintre lumea interioară și cea exterioară a individului.

- Inteligența emoțională și educația contemporană – o legătură esențială pentru viitor

Într-o lume în continuă schimbare, în care tehnologia, informația și viteza domină aproape toate aspectele vieții, educația nu mai poate fi privită exclusiv ca un proces de acumulare de cunoștințe. Mai mult decât oricând, devine clar că formarea unui individ echilibrat presupune și dezvoltarea unei componente adesea ignorate în trecut: inteligența emoțională. În cadrul educației contemporane, această dimensiune capătă o importanță majoră, alături de cea cognitivă, deoarece oferă elevilor instrumentele necesare pentru a înțelege lumea, dar mai ales pentru a se înțelege pe ei înșiși și pe ceilalți.

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște, exprima și gestiona propriile emoții, precum și de a relaționa cu empatie și eficiență cu cei din jur. Spre deosebire de inteligența academică, măsurată prin note sau examene, inteligența emoțională influențează modul în care luăm decizii, cum comunicăm, cum reacționăm la stres și cum ne construim relațiile. În școala de azi, unde accentul se pune tot mai mult pe „soft skills” (abilități socio-emoționale), integrarea acestei forme de inteligență în procesul educațional este nu doar benefică, ci necesară.

Educația tradițională a fost, multă vreme, axată aproape exclusiv pe performanță academică, pe acumularea de informații și pe evaluări rigide. Această abordare a lăsat însă deoparte un aspect esențial: faptul că învățarea este profund legată de starea emoțională a elevului. Un copil care este anxios, copleșit sau neînțeles va învăța mai greu, indiferent de potențialul său intelectual. În schimb, un elev sprijinit emoțional, încurajat și respectat își va putea atinge mai ușor capacitățile reale.

În acest sens, rolul profesorului se transformă: nu mai este doar un furnizor de informații, ci și un ghid, un sprijin și uneori un model emoțional pentru elevi. Profesorii care dezvoltă propria lor inteligență emoțională creează un climat de siguranță, de încredere și de deschidere, în care elevii pot învăța nu doar lecții despre lumea din jur, ci și lecții despre sine. Această schimbare de paradigmă este vizibilă în tot mai multe școli, unde se promovează comunicarea deschisă, colaborarea și empatia, alături de conținuturile curriculare tradiționale.

Mai mult, numeroase inițiative educaționale la nivel internațional și național includ deja programe de dezvoltare emoțională, sub forma orelor de consiliere, ateliere de autocunoaștere sau activități de mindfulness. Elevii învață să-și exprime emoțiile, să recunoască diferențele dintre ei și colegii lor, să coopereze și să gestioneze conflictele. Toate acestea contribuie la formarea unui mediu școlar mai armonios și, pe termen lung, a unei societăți mai echilibrate.

Inteligența emoțională este și o cheie esențială pentru viitorul profesional al tinerilor. Într-un context globalizat și competitiv, angajatorii caută oameni capabili să colaboreze eficient, să comunice clar și să gestioneze situații tensionate. Astfel, educația care formează nu doar minți strălucite, ci și caractere stabile, oferă un avantaj real celor care intră pe piața muncii.

În concluzie, educația contemporană nu se poate realiza fără o atenție reală acordată dimensiunii emoționale a dezvoltării umane. Inteligența emoțională nu este un moft, ci o necesitate a secolului XXI. Prin cultivarea empatiei, a comunicării autentice și a echilibrului interior, școala își îndeplinește una dintre cele mai nobile misiuni: aceea de a forma oameni, nu doar elevi. Iar o societate alcătuită din oameni conștienți de sine și capabili să relaționeze sănătos este o societate cu adevărat educată.

Bibliografie:

1. Zlate, M. (2000). *Tratat de psihologie organizațională*. Iași: Editura Polirom.
2. Piaget, J. (1985). *Psihologia inteligenței*. București: Editura Științifică și Enciclopedică.
3. Spearman, C. (1904). "General Intelligence," *Objectively Determined and Measured*. *The American Journal of Psychology*, 15(2), 201–293.
4. Burt, C. & Vernon, P. (1950). *The Structure of Human Abilities*. London: Methuen.
5. Thurstone, L. L. (1924/1938). *Primary Mental Abilities*. Chicago: University of Chicago Press.
6. Căpâlnescu, I. (1978). *Psihologia inteligenței*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
7. Guilford, J. P. (1967). *The Nature of Human Intelligence*. New York: McGraw-Hill.
8. Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
9. Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press.
10. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

Introducere

În ultimele decenii, interesul pentru inteligența emoțională (IE) a crescut semnificativ, în special în domeniul educației. Inteligența emoțională nu este doar un concept psihologic modern, ci și o competență esențială pentru eficiența activității didactice. Cadrele didactice nu sunt doar transmițători de cunoștințe, ci și modele de comportament, lideri ai grupului de elevi și facilitatori ai dezvoltării socio-emoționale. Acest studiu explorează modul în care inteligența emoțională contribuie la succesul în predare, la crearea unui climat educațional pozitiv și la dezvoltarea armonioasă a elevilor.

1. Definirea și componentele inteligenței emoționale

Termenul de „inteligență emoțională” a fost popularizat de Daniel Goleman în anii 1990, deși cercetările în domeniu au început mai devreme. Potrivit lui Goleman (1995), IE este capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște, înțelege și influența emoțiile altora.

Modelul propus de Goleman include cinci componente principale:

1. Conștiința de sine – capacitatea de a înțelege propriile emoții și impactul lor asupra comportamentului.
2. Autoreglarea – abilitatea de a controla impulsurile și de a gestiona emoțiile în mod constructiv.
3. Motivația – dorința internă de a atinge obiective, dincolo de recompense externe.
4. Empatia – capacitatea de a înțelege emoțiile altora.
5. Abilitățile sociale – competențele necesare pentru a construi și menține relații sănătoase.

2. Inteligența emoțională și competența didactică

Activitatea didactică nu presupune doar transmiterea informației, ci și crearea unui mediu favorabil învățării. Profesorii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională:

- Înțeleg nevoile emoționale ale elevilor și pot adapta metodele de predare în funcție de acestea;
- Gestionează eficient conflictele din clasă;
- Se automotivează și își mențin echilibrul emoțional chiar și în situații stresante;
- Stabilesc relații bazate pe respect reciproc și încredere.

3. Impactul asupra elevilor

Elevii sunt profund influențați de comportamentele și atitudinile cadrelor didactice. Un profesor cu o inteligență emoțională ridicată:

- Creează un mediu pozitiv de învățare, în care elevii se simt în siguranță și motivați;
- Dezvoltă relații sănătoase cu elevii, bazate pe încredere și deschidere;
- Este capabil să identifice dificultăți emoționale ale elevilor și să intervină în mod corespunzător;
- Contribuie la dezvoltarea empatiei și a abilităților sociale ale elevilor prin modelare comportamentală.

4. Inteligența emoțională în gestionarea clasei

Managementul clasei este una dintre cele mai provocatoare sarcini pentru cadrele didactice. Inteligența emoțională contribuie la:

- Prevenirea și rezolvarea conflictelor prin comunicare asertivă;
- Promovarea unui climat de respect și cooperare;
- Reglarea emoțiilor proprii în situații tensionate;
- Creșterea autorității pozitive în fața elevilor, nu prin frică, ci prin încredere și echilibru.

5. Formarea și dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul cadrelor didactice

Inteligența emoțională nu este o trăsătură fixă, ci poate fi dezvoltată prin formare continuă și reflecție personală. Programele de formare ar trebui să includă:

- Ateliere de autocunoaștere și autoreglare emoțională;
- Tehnici de comunicare empatică și ascultare activă;
- Exerciții de recunoaștere și exprimare a emoțiilor;
- Strategii de gestionare a stresului și a conflictelor.

6. Provocări în integrarea inteligenței emoționale în sistemul educațional

Deși importanța IE este recunoscută, există obstacole în implementarea acesteia:

- Curriculum rigid și orientat predominant spre conținut cognitiv;
- Lipsa formării inițiale a profesorilor în domeniul emoțional;
- Resurse limitate pentru formarea continuă;
- Mentalitatea tradițională, în care emoțiile sunt considerate un obstacol, nu o resursă.

7. Studii de caz și cercetări relevante

Un studiu realizat de Brackett et al. (2012) în școli americane a arătat că profesorii care au urmat un program de formare în inteligența emoțională (programul RULER) au demonstrat o îmbunătățire semnificativă în relațiile cu elevii, în gestionarea clasei și în satisfacția profesională.

În România, cercetările realizate de Petruța Mureșan (2019) arată că profesorii cu scoruri ridicate la testele de inteligență emoțională tind să aibă relații mai bune cu elevii, clase mai puțin conflictuale și o mai mare reziliență la stresul profesional.

Concluzii

Inteligența emoțională joacă un rol esențial în activitatea didactică. Un profesor cu IE dezvoltată nu este doar un bun transmitător de informație, ci și un mentor, un model și un susținător al dezvoltării armonioase a elevilor. Formarea și exersarea constantă a competențelor emoționale contribuie la creșterea calității procesului educațional, la reducerea stresului profesional și la construirea unei școli centrate pe elev, pe relație și pe dezvoltare holistică.

Bibliografie

- Mureșan, P. (2019). Inteligența emoțională în rândul cadrelor didactice din învățământul preuniversitar. *Revista de Psihologie Aplicată*, 21(2), 45–58.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2004). Emotional intelligence in the workplace: A critical review. *Applied Psychology*, 53(3), 371–399.

Studiu privind inteligența emoțională și rolul acesteia în educație

Prof. Monica Sprîncenatu-Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui

Inteligența emoțională (IE) reprezintă capacitatea indivizilor de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale celorlalți. În contextul educațional, IE este esențială nu doar pentru dezvoltarea personală a elevilor, ci și pentru succesul lor academic și social.

Tradițional, succesul academic a fost asociat în mod predominant cu inteligența cognitivă (IQ), însă în ultimele decenii, conceptul de inteligență emoțională a câștigat teren în rândul cercetătorilor și practicienilor din domeniul educației. Daniel Goleman a fost unul dintre pionierii care au adus acest concept în prim-planul dezbaterilor educaționale, subliniind faptul că un IQ ridicat nu este suficient pentru a asigura succesul în viață.

Într-un mediu educațional tot mai complex, în care elevii sunt confrunțați cu presiuni academice, sociale și personale, dezvoltarea inteligenței emoționale devine crucială pentru asigurarea unui proces educațional echilibrat și eficient.

În 1920, E. L. Thorndike, a folosit termenul de inteligență socială în relațiile umane, propunând mai multe tipuri de inteligență. În 1940, David Wechsler, a evidențiat importanța factorilor afectivi, personali și sociali în a prezice capacitatea cuiva de a reuși în viață. Termenul „inteligență emoțională” a apărut pentru prima dată într-o lucrare din 1964 a lui Michael Beldoch, și în lucrarea din 1966 a lui B. Leuner intitulată „Inteligență emoțională și emancipare” în Jurnalul psihoterapeutic: „Practica psihologiei copiilor și psihiatria copiilor”. În 1983, în *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Howard Gardner introduce ideea inteligențelor multiple, interpersonale și intrapersonale. Termenul a reapărut în teza de doctorat a lui Wayne Payne, *A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence* în 1985. Prima utilizare a termenului „EQ” (Emotional Quotient) a fost într-un articol a lui Keith Beasley în 1987 în revista britanică *Mensa*. În 1989, Stanley Greenspan a prezentat un model care descrie IE, urmat de un altul al lui Peter Salovey și John Mayer publicat în anul următor.

Inteligența emoțională este un construct psihologic care include un set de competențe referitoare la percepția, înțelegerea, exprimarea și reglarea emoțiilor. Mayer și Salovey, printre primii teoreticieni ai IE, au definit acest concept ca „abilitatea de a percepe, accesa și genera emoții pentru a asista gândirea, de a înțelege emoțiile și semnificațiile acestora și de a le regla eficient pentru a promova dezvoltarea emoțională și intelectuală.”

Daniel Goleman (1995) a propus un model popular al IE, compus din cinci dimensiuni esențiale:

1. Conștiința de sine – recunoașterea propriilor emoții;
2. Autoreglarea – capacitatea de a gestiona emoțiile negative;
3. Motivația – orientarea către scopuri și perseverență;
4. Empatia – înțelegerea emoțiilor celorlalți;
5. Abilitățile sociale – capacitatea de a gestiona relații interpersonale.

Inteligența emoțională în educație

Elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională demonstrează o mai bună adaptare la mediul școlar, performanțe academice superioare și o mai mare capacitate de a face față stresului (Petrides et al., 2004). Studiile arată că elevii care pot recunoaște și gestiona propriile emoții sunt mai puțin predispuși la comportamente disruptive și au relații mai bune cu colegii și profesorii (Brackett & Mayer, 2003). IE contribuie și la dezvoltarea autoreglării, un element esențial al învățării autodirijate. Elevii care își pot gestiona emoțiile își pot gestiona mai bine și timpul, atenția și motivația.

Profesorii cu un nivel ridicat de IE sunt mai capabili să creeze un climat emoțional pozitiv în clasă, să răspundă empatic nevoilor elevilor și să gestioneze eficient comportamentele problematice (Jennings & Greenberg, 2009). Relația profesor-elev bazată pe încredere și respect reciproc contribuie la creșterea motivației și a angajamentului în învățare.

În plus, profesorii devin modele de comportament emoțional, iar capacitatea lor de a-și gestiona propriile reacții influențează în mod direct climatul clasei.

Climatul școlar joacă un rol fundamental în dezvoltarea socio-emoțională a elevilor. Un mediu școlar sigur, pozitiv și incluziv favorizează dezvoltarea IE. Școlile care promovează în mod activ valori precum empatia, cooperarea și respectul contribuie la formarea unor comunități educaționale reziliente și echilibrate (Cohen et al., 2009).

Implementarea programelor de învățare socio-emoțională (SEL – Social and Emotional Learning) a demonstrat beneficii semnificative în reducerea comportamentelor antisociale, îmbunătățirea relațiilor interpersonale și creșterea performanței academice (Durlak et al., 2011).

Strategii pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în școli

Pentru a avea un impact real, IE trebuie să fie integrată în curriculumul școlar. Aceasta se poate face prin lecții dedicate dezvoltării socio-emoționale, dar și prin abordări interdisciplinare care încorporează IE în diferite materii (literatură, istorie, educație civică etc.).

Formarea continuă a profesorilor în domeniul IE este esențială. Atelierele, cursurile de formare și supervizarea psihopedagogică pot contribui la dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale cadrelor didactice și la prevenirea burnoutului.

Programele SEL urmăresc să dezvolte competențe precum conștiința de sine, gestionarea emoțiilor, luarea deciziilor responsabile, abilitățile sociale și empatia. Exemple de astfel de programe includ:

- PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies)
- Second Step
- RULER (RecogniZe, Understand, Label, Express, Regulate emotions)

Evaluarea inteligenței emoționale

Dezvoltarea IE trebuie însoțită de instrumente adecvate de evaluare. Instrumente precum EQ-i (Emotional Quotient Inventory), MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) sau chestionare adaptate pot oferi informații utile despre nivelul de dezvoltare al competențelor emoționale ale elevilor și profesorilor.

În ceea ce privește provocările în implementarea IE în educație, unul dintre obstacolele majore este rezistența la schimbare din partea instituțiilor sau cadrelor didactice. Mulți profesori nu au fost formați pentru a predă sau modela comportamente emoționale și consideră că această dimensiune nu face parte din responsabilitățile lor. În multe cazuri, școlile nu dispun de personal specializat (psihologi, consilieri școlari) sau de timp în programă pentru activități de dezvoltare socio-emoțională.

IE nu este un concept universal valabil în aceeași formă. Programele trebuie adaptate la contextul cultural, lingvistic și social al elevilor pentru a fi eficiente.

Concluzionând, inteligența emoțională reprezintă un factor esențial pentru succesul educațional, personal și social al elevilor. Dezvoltarea acestei forme de inteligență în școală contribuie la îmbunătățirea performanței academice, a relațiilor interpersonale și a sănătății mintale. Prin integrarea IE în curriculum, formarea cadrelor didactice și implementarea de programe dedicate, sistemul educațional poate deveni un spațiu mai incluziv, empatic și eficient. Pentru a atinge aceste obiective, este necesară o colaborare între profesori, părinți, specialiști și factori decidenți, astfel încât inteligența emoțională să devină o componentă de bază a educației moderne.

Bibliografie:

Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003) *Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence* „Personality and Social Psychology Bulletin”, 29(9), 1147–1158;

Cohen, J., McCabe, L., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009), *School climate: Research, policy, practice, and teacher education* „Teachers College Record”, 111(1), 180–213;

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011) The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions „Child Development”, 82(1), 405–432;
Goleman, D. (2018), *Inteligența emoțională*, Curtea Veche Publishing, ediția a IV-a;
Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009) *The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes* „Review of Educational Research” 79(1), 491–525;

Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). *The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior in adolescence* „Personality and Individual Differences, 36(2), 277–293.

Rolul pozitiv al rețelelor de socializare în educația emoțională-studiu

Prof. Monica Sprîncenatu-Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui

Abstract- Rețelele de socializare au devenit un instrument omniprezent în viața tinerilor, influențând nu doar modul de comunicare, ci și dezvoltarea lor emoțională.

În era digitală, educația emoțională capătă o importanță sporită, având rolul de a sprijini dezvoltarea abilităților de autoreglare, empatie, comunicare și relaționare pozitivă. Rețelele de socializare, deși adesea criticate pentru efectele negative asupra psihicului tinerilor, pot deveni un aliat valoros în sprijinirea educației emoționale dacă sunt utilizate cu discernământ și în context educativ.

Fundamentele educației emoționale

Educația emoțională presupune dezvoltarea inteligenței emoționale, concept formulat de Daniel Goleman, care include conștientizarea emoțiilor proprii, gestionarea acestora, empatia și competențele sociale. În contextul școlar, aceasta contribuie la climatul pozitiv de învățare, la reducerea comportamentelor agresive și la creșterea stimei de sine.

Rețelele de socializare în viața tinerilor Facebook, Instagram, TikTok sau WhatsApp sunt instrumente prin care adolescenții comunică, se exprimă emoțional, caută validare socială și formează relații. Aceste platforme reflectă stările emoționale ale utilizatorilor și pot constitui spații de manifestare, dar și de educație emoțională informală.

Contribuția rețelelor sociale la educația emoțională

Exprimarea emoțiilor Platformele sociale oferă spații de exprimare liberă a emoțiilor prin texte, imagini, videoclipuri sau reacții. Această exprimare facilitează conștientizarea propriilor trăiri și poate stimula autoreflexia. Validarea emoțională și Feedback-ul pozitiv primit din partea colegilor sau a cadrelor didactice prin comentarii sau aprecieri contribuie la stima de sine și la sentimentul de apartenență. Această validare joacă un rol central în dezvoltarea unei imagini de sine pozitive.

Rețelele sociale permit dezvoltarea competențelor de comunicare empatică și de colaborare. Participarea la grupuri tematice educaționale, discuții despre probleme emoționale sau sprijinul oferit colegilor contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale.

Învățare prin observație: elevii pot observa modul în care ceilalți fac față unor emoții intense și pot învăța să-și gestioneze propriile reacții. Platformele oferă modele variate de exprimare și reglare emoțională.

Integrarea rețelelor sociale în activități educative emoționale

Profesorii pot utiliza rețelele sociale pentru:

- crearea unor grupuri de sprijin emoțional;
- lansarea unor teme de reflecție (ex. "Ce m-a făcut să zâmbesc astăzi?");
- facilitarea exprimării stărilor emoționale prin conținut creativ;
- desfășurarea de campanii de promovare a empatiei, respectului și incluziunii;
- colaborarea cu psihologi școlari în proiecte de educație socio-emoțională.

Alte proiecte educaționale internaționale (ex. eTwinning, Erasmus+) au utilizat platformele sociale pentru schimburi interculturale cu tematici emoționale, contribuind la înțelegerea diversității și la combaterea stereotipurilor.

Riscuri și limite

Expunerea la cyberbullying poate avea efecte negative emoționale;

Comparațiile sociale pot afecta stima de sine;

Suprautilizarea rețelelor sociale poate duce la anxietate sau izolare;

Necesitatea unei moderări atente din partea adulților

Rolul profesorului și al școlii

Profesorii trebuie să fie formați în educație emoțională digitală, să creeze spații de exprimare sigură online și să promoveze un climat de acceptare și sprijin reciproc. Școlile pot include în curriculum activități dedicate alfabetizării emoționale digitale.

-Elaborarea unui ghid de bune practici pentru utilizarea rețelelor sociale în educația emoțională;

-Implicarea consilierilor școlari în formarea cadrelor didactice;

-Parteneriate cu ONG-uri specializate în educație emoțională;

-Realizarea de campanii de conștientizare în rândul elevilor.

Rețelele sociale pot deveni un instrument valoros în educația emoțională, atâta timp cât sunt utilizate cu intenție educativă și sub supraveghere responsabilă. Ele pot contribui la dezvoltarea empatiei, exprimarea emoțiilor, validarea stărilor interioare și consolidarea relațiilor pozitive între elevi. O astfel de abordare presupune colaborare, formare și deschidere din partea tuturor actorilor educaționali.

La acestea se adaugă la nivelul educației emoționale și TIC, care oferă un cadru flexibil, adaptabil și interactiv pentru implementarea unor intervenții, susținând atât elevii, cât și cadrele didactice în acest demers.

Modalități de integrare a TIC în educația emoțională

Există numeroase *aplicații educaționale* concepute special pentru a sprijini autocunoașterea și managementul emoțiilor. De exemplu, aplicații precum Mood Meter, Smiling Mind sau Breathe, Think, Do with Sesame permit copiilor să-și identifice emoțiile, să reflecteze asupra lor și să practice tehnici de autoreglare (respirație, mindfulness, pauze reflexive). Aceste instrumente pot fi integrate în rutina zilnică a orelor, facilitând autoobservarea și dezvoltarea vocabularului emoțional.

Realitate virtuală (VR) și augmentată (AR)-Tehnologiile de realitate virtuală pot fi folosite pentru a simula contexte sociale și emoționale complexe, în care elevii să experimenteze empatia, compasiunea sau luarea deciziilor morale. De exemplu, un elev poate trăi, într-un mediu controlat, experiența de a fi victima bullyingului sau poate explora cum se simte cineva marginalizat. Astfel de experiențe imersive contribuie semnificativ la înțelegerea profundă a emoțiilor proprii și ale altora.

Jocuri serioase și învățarea bazată pe joc „Serious games” reprezintă jocuri digitale concepute nu doar pentru divertisment, ci și cu scop educațional. În educația emoțională, aceste jocuri pot stimula abilitățile sociale, colaborarea, empatia și gestionarea conflictelor. Jocuri precum If..., Peppy Pals sau Emotionary sunt doar câteva exemple care contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale prin scenarii interactive și feedback imediat.

Platforme de învățare colaborativă-instrumentele TIC care susțin colaborarea — precum Google Classroom, Padlet, Jamboard sau Microsoft Teams — facilitează exprimarea emoțiilor și construirea relațiilor interpersonale. Proiectele de grup sau activitățile de reflecție în echipă oferă elevilor oportunitatea de a comunica, a oferi feedback și a negocia în mod empatic. De asemenea, platformele pot include forumuri sau jurnale online în care elevii își pot exprima gândurile și emoțiile într-un spațiu sigur.

Inteligența artificială și analizarea datelor emoționale progresele recente în inteligența artificială permit dezvoltarea unor sisteme capabile să detecteze emoțiile elevilor prin analizarea expresiei faciale, tonului vocii sau ritmului tastării. Aceste tehnologii pot fi folosite, cu respectarea normelor etice și a confidențialității, pentru a sprijini cadrele didactice în înțelegerea stării emoționale a elevilor și în adaptarea intervențiilor educaționale.

Integrarea TIC în educația emoțională aduce multiple beneficii:

- Accesibilitate și incluziune: Aplicațiile și resursele digitale pot fi adaptate nevoilor individuale, oferind sprijin personalizat pentru elevii cu dificultăți emoționale sau dizabilități.
- Motivație crescută: Tehnologia crește atractivitatea activităților, stimulând implicarea activă a elevilor.
- Feedback imediat: Platformele digitale oferă un răspuns rapid, favorizând autoreglarea și învățarea reflexivă.
- Monitorizare și evaluare: Profesorii pot urmări progresul emoțional al elevilor și pot adapta strategiile didactice în consecință.

Rețelele sociale și TIC pot juca un rol esențial în sprijinirea educației emoționale, oferind metode inovatoare, atractive și eficiente pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor. Cu toate acestea, succesul acestor inițiative depinde de modul în care sunt implementate: este esențială pregătirea cadrelor didactice, respectarea principiilor etice și asigurarea accesului echitabil la resurse. Într-o lume digitală în continuă transformare, educația emoțională asistată de tehnologie poate deveni un pilon de bază în formarea unor cetățeni echilibrați, empatici și rezilienți.

Cuvinte-cheie: educație emoțională, rețele sociale, inteligență emoțională, elevi, validare, empatie, exprimare online, Facebook, TIC, platformă de învățare, realitate virtuală, realitate augmentată, profesori.

Bibliografie:

Goleman, D. (2018), *Inteligența emoțională*, Curtea Veche Publishing, ediția a IV-a;

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990), *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Livingstone, S., & Brake, D. R. (2010) *On the rapid rise of social networking sites: New findings and policy implications. Children & Society*, 24(1), 75–83. <https://doi.org/10.1111/j.1099-0860.2009.00243.x>

Durlak, J. A., et al. (2011), *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Educație, empatie, echilibru – rolul inteligenței emoționale în lumea de azi

prof. înv. Primar Stan Alexandra Sorina

Societatea contemporană se află într-o continuă transformare, generată de avansul tehnologic, diversitatea culturală, schimbările climatice, mobilitatea crescută și provocările sociale. Aceste schimbări au un impact semnificativ asupra modului în care oamenii comunică, colaborează și își gestionează viața personală și profesională. În acest context, competențele tradiționale nu mai sunt suficiente pentru a face față cerințelor și complexității cotidiene. Inteligența emoțională devine o necesitate pentru indivizi și comunități, oferind instrumentele esențiale pentru autoreglare, empatie, relaționare eficientă și luarea deciziilor în mod conștient și echilibrat.

Promovarea și cultivarea inteligenței emoționale nu mai este un lux sau o abilitate complementară, ci o prioritate esențială pentru o educație echilibrată, un mediu de lucru funcțional și o societate armonioasă. Prin înțelegerea și dezvoltarea competențelor emoționale, oamenii pot naviga mai ușor prin provocările personale și colective, contribuind activ la bunăstarea comună. Într-o lume dominată de incertitudine, stres și schimbare rapidă, indivizii au nevoie de o capacitate sporită de adaptare. Pandemii globale, crize economice, transformări ale pieței muncii și tehnologii disruptive sunt doar câteva dintre provocările care solicită o adaptabilitate constantă. Inteligența emoțională le permite oamenilor să-și gestioneze emoțiile în contexte tensionate, să-și mențină calmul și claritatea în luarea deciziilor și să depășească obstacolele cu încredere.

Resiliența, o componentă esențială a inteligenței emoționale, implică capacitatea de a reveni după eșecuri și traume, dar și de a învăța din aceste experiențe. Indivizii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai puțin predispuși la blocaje emoționale, sunt capabili să-și reevalueze perspectivele și să adopte strategii constructive în fața dificultăților. În mediul educațional și profesional, adaptabilitatea emoțională este asociată cu performanțe ridicate, colaborare eficientă și reducerea conflictelor. În ceea ce privește climatul educațional, dezvoltarea rezilienței și a adaptabilității la elevi și cadre didactice conduce la un mediu școlar mai echilibrat, cu mai puține manifestări de stres și anxietate, în care greșelile sunt privite ca oportunități de învățare, iar schimbarea este acceptată ca parte firească a procesului educațional.

Diviziunile sociale, polarizarea opiniei publice și conflictele interpersonale sunt tot mai frecvente în societatea contemporană. Dezinformarea, rețelele sociale și radicalizarea convingerilor contribuie la un climat de neîncredere și izolare. În acest context, empatia – capacitatea de a înțelege emoțiile celuilalt și de a răspunde cu compasiune – devine o valoare esențială pentru coeziunea socială.

Inteligența emoțională contribuie direct la formarea unor relații bazate pe respect, ascultare activă și cooperare. Prin educarea empatiei încă din copilărie, se pot construi comunități mai tolerante, în care diferențele sunt respectate, iar conflictele sunt gestionate prin dialog și compromis. În viața profesională, empatia este un atu valoros în echipele multidisciplinare, în relația cu clienții sau în conducerea organizațiilor.

În mediul educațional, empatia cultivată în rândul cadrelor didactice și elevilor contribuie la un climat pozitiv, lipsit de bullying, în care fiecare elev este valorizat și sprijinit. Clasele devin mai colaborative, iar procesul educațional se desfășoară într-un cadru de siguranță emoțională, favorabil învățării autentice.

Creșterea semnificativă a cazurilor de anxietate, depresie și burnout la toate categoriile de vârstă reflectă o criză profundă a echilibrului emoțional. Ritmul accelerat al vieții, presiunea performanței, instabilitatea economică și izolarea socială contribuie la degradarea sănătății mintale. Inteligența emoțională este un instrument esențial în prevenirea și gestionarea acestor probleme. Persoanele cu o inteligență emoțională bine dezvoltată sunt mai conștiente de propriile emoții, le pot exprima într-un mod adecvat și sunt capabile să recunoască semnele de stres sau dezechilibru înainte ca acestea să devină copleșitoare. Promovarea inteligenței emoționale în școli, locuri de muncă și familii oferă indivizilor mijloace concrete pentru gestionarea stresului, autocunoaștere și autoreglare emoțională.

În școli, un climat educațional sănătos este susținut de practici bazate pe inteligență emoțională – consiliere psihopedagogică, mindfulness, educație socio-emoțională – care contribuie la prevenirea abandonului școlar, la creșterea stimei de sine și la formarea unor elevi echilibrați și autonomi.

Într-o lume în continuă transformare, liderii au nevoie de mai mult decât competențe tehnice sau autoritate formală. Ei trebuie să fie capabili să înțeleagă și să gestioneze dinamica emoțională a echipelor, să inspire, să comunice clar și să răspundă provocărilor cu empatie și

inteligență interpersonală. Liderii cu inteligență emoțională ridicată sunt mai eficienți în crearea unui climat de încredere, motivație și colaborare.

În domeniul educațional, liderii cu inteligență emoțională sunt cei care încurajează participarea activă, sprijină dezvoltarea personală a cadrelor didactice și creează un mediu favorabil învățării. În mediul de afaceri, aceștia contribuie la reducerea fluctuației de personal, la îmbunătățirea performanței și la inovație. În politică, liderii empatici și autocritici sunt mai bine pregătiți să răspundă nevoilor reale ale populației. În climatul educațional, astfel de lideri creează școli deschise dialogului, implicării și colaborării, în care fiecare voce este ascultată, iar nevoile emoționale ale elevilor și profesorilor sunt integrate în politicile instituționale.

Pentru a răspunde în mod coerent nevoilor reale ale societății, inteligența emoțională trebuie să fie integrată în toate sistemele sociale: educație, sănătate, muncă, administrație publică. Acțiuni precum introducerea de cursuri de dezvoltare personală în școli, formarea cadrelor didactice în competențe socio-emoționale, programe de wellbeing în companii sau consiliere emoțională în comunități sunt pași concreți în această direcție. De asemenea, politicile publice ar trebui să includă componente de dezvoltare emoțională, pentru a asigura o abordare holistică a problemelor sociale. Evaluările în școală și în muncă pot integra dimensiuni ale inteligenței emoționale, iar parteneriatele între instituții pot susține inițiative de educație emoțională la nivel național.

În școli, integrarea inteligenței emoționale contribuie la crearea unui climat educațional pozitiv, bazat pe încredere, sprijin reciproc și gestionarea sănătoasă a conflictelor. Astfel, educația nu este doar un proces cognitiv, ci unul profund relațional și emoțional. Inteligența emoțională este mai mult decât o abilitate individuală – este un instrument colectiv de adaptare și progres. Într-o societate marcată de complexitate, diversitate și incertitudine, cultivarea inteligenței emoționale reprezintă un răspuns necesar și eficient la nevoile actuale. Promovarea inteligenței emoționale aduce beneficii la toate nivelurile: personal, profesional, instituțional și social.

În mod special, în educație, dezvoltarea inteligenței emoționale susține un climat școlar sănătos, incluziv și motivant, în care profesorii și elevii colaborează eficient, se simt în siguranță emoțional și contribuie la un mediu propice învățării. Investind în inteligența emoțională, investim în sănătatea, coeziunea și viitorul societății noastre. O comunitate în care indivizii se

înțeleg pe ei înșiși și pe ceilalți, cooperează armonios și se adaptează cu echilibru la schimbare este o comunitate pregătită pentru provocările și oportunitățile lumii moderne.

Inteligența emoțională – fundament al echilibrului educațional în învățământul primar

prof. înv. Primar Stan Alexandra Sorina

Într-o lume tot mai complexă, în care elevii se confruntă cu o diversitate de provocări emoționale, sociale și cognitive, inteligența emoțională devine o componentă esențială a educației moderne. În învățământul primar, etapa în care se formează bazele personalității copilului, dezvoltarea competențelor emoționale este la fel de importantă ca achizițiile cognitive. Inteligența emoțională facilitează autocunoașterea, autoreglarea emoțiilor, empatia și relaționarea eficientă, contribuind la un climat educațional echilibrat, incluziv și motivant.

Necesitatea introducerii și consolidării inteligenței emoționale în învățământul primar derivă din nevoia de a forma elevi echilibrați emoțional, capabili să-și exprime în mod adecvat trăirile, să colaboreze eficient și să facă față provocărilor sociale cu responsabilitate și empatie. Într-o societate aflată în continuă transformare, educația socio-emoțională devine un pilon fundamental al succesului școlar și al formării unui viitor adult adaptat, sănătos și responsabil.

Perioada școlarității mici este una de formare și sedimentare a valorilor, a obiceiurilor și a mecanismelor de adaptare la viața socială. Elevii din ciclul primar învață cum să se raporteze la ceilalți, cum să-și gestioneze emoțiile, cum să coopereze și să rezolve conflicte. Lipsa competențelor emoționale poate duce la apariția comportamentelor problematice, dificultăți de integrare, lipsă de motivație și chiar abandon școlar.

Inteligența emoțională, prin cele cinci dimensiuni ale sale – conștiința de sine, autocontrolul, motivația, empatia și abilitățile sociale – oferă un cadru clar și funcțional de dezvoltare personală. În mediul primar, aceste abilități pot fi integrate prin activități ludice, jocuri de rol, povești terapeutice, discuții ghidate sau proiecte colaborative. Prin acest tip de educație, elevii învață nu doar „ce” să gândească, ci și „cum” să simtă și să reacționeze într-o manieră sănătoasă și constructivă.

Un climat școlar pozitiv este esențial pentru o învățare eficientă. Inteligența emoțională contribuie semnificativ la crearea unui mediu în care elevii se simt în siguranță, înțeleși și sprijiniți. Profesorii care valorizează componenta emoțională și care aplică practici educaționale bazate pe empatie, comunicare nonviolentă și sprijin individualizat creează un cadru favorabil învățării autentice.

În clasele în care inteligența emoțională este promovată activ, se observă o reducere semnificativă a cazurilor de bullying, o creștere a colaborării între elevi, un nivel mai ridicat de implicare în activități și o relație pozitivă elev-profesor. Elevii învață să-și exprime frustrările într-un mod asertiv, să-și regleze comportamentele și să fie receptivi la nevoile celorlalți. Climatul educațional astfel creat susține nu doar performanța academică, ci și dezvoltarea armonioasă a fiecărui copil. Cadrele didactice au un rol esențial în modelarea inteligenței emoționale a elevilor. Profesorul din învățământul primar nu este doar un transmițător de informații, ci un ghid emoțional și un model comportamental. Prin modul în care gestionează conflictele, comunică, oferă sprijin și răspunde nevoilor elevilor, cadrul didactic devine un factor decisiv în formarea inteligenței emoționale. Este necesară, așadar, formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul educației socio-emoționale. Acestea trebuie să dobândească competențe de autocunoaștere, management emoțional, consiliere de bază și strategie de incluziune. În plus, integrarea programelor de dezvoltare personală în curriculumul primar contribuie la profesionalizarea actului educațional și la crearea unui cadru instituțional deschis și empatic.

Un alt aspect fundamental în promovarea inteligenței emoționale este colaborarea dintre școală și familie. Părinții trebuie implicați în procesul educațional nu doar din perspectiva progresului academic, ci și din perspectiva dezvoltării emoționale a copilului. Atelierele pentru părinți, întâlnirile de consiliere și implicarea acestora în proiecte comune pot consolida unitatea de viziune educațională și pot asigura o coerență între valorile promovate acasă și cele dezvoltate în școală.

Inteligența emoțională nu este un accesoriu educațional, ci o necesitate fundamentală în contextul învățământului primar contemporan. Ea susține formarea unor elevi echilibrați, motivați și empatici, capabili să relaționeze eficient și să se adapteze la provocările societății. Prin cultivarea inteligenței emoționale în școală, se creează un climat educațional sănătos, care sprijină învățarea, starea de bine și dezvoltarea holistică a copilului.

Investind în dezvoltarea inteligenței emoționale încă din primii ani de școală, construim o educație mai echilibrată și mai eficientă, pregătind astfel generații de cetățeni empatici, autonomi și responsabili.

Inteligența emoțională – cheia unei educații echilibrate pentru lumea de azi

prof. înv. Primar Stan Alexandra Sorina

Societatea contemporană este caracterizată de dinamism, incertitudine, diversitate culturală și provocări sociale multiple. În acest context, educația trebuie să răspundă nu doar nevoii de formare cognitivă, ci și nevoii urgente de echilibru emoțional și adaptabilitate. Inteligența emoțională reprezintă o competență-cheie pentru supraviețuirea și reușita personală și profesională în secolul XXI. Aceasta influențează capacitatea individului de a se autoregla, de a empatiza, de a comunica eficient și de a lua decizii responsabile.

Într-o eră în care digitalizarea, stresul cotidian și presiunea performanței afectează profund echilibrul psihologic al copiilor și adolescenților, promovarea inteligenței emoționale devine nu doar oportună, ci indispensabilă. Educația bazată pe inteligența emoțională cultivă valori, atitudini și comportamente sănătoase, contribuind la formarea unui climat educațional sigur, empatic și incluziv. Aceasta pregătește elevii pentru un viitor în care competențele emoționale sunt la fel de importante ca cele academice.

Educația modernă nu mai poate fi centrată exclusiv pe acumularea de informații. Elevii trebuie pregătiți să facă față situațiilor neprevăzute, să relaționeze cu ceilalți, să colaboreze, să-și gestioneze emoțiile și să ia decizii etice. Inteligența emoțională este un fundament al învățării pe tot parcursul vieții, întrucât susține gândirea critică, creativitatea, autorefecția și adaptabilitatea – abilități esențiale în societatea cunoașterii.

Dimensiunile inteligența emoțională – conștientizarea de sine, controlul emoțional, empatia, motivația intrinsecă și abilitățile sociale – sunt direct corelate cu reușita școlară și personală. Studiile recente arată că elevii cu un nivel ridicat de inteligența emoțională sunt mai cooperanți, mai puțin agresivi, mai bine integrați social și mai motivați să învețe. De asemenea, aceștia fac față mai bine eșecurilor, se autoreglează în situații de stres și se implică activ în procesul de învățare. Inteligența emoțională contribuie și la dezvoltarea unei mentalități de creștere, care încurajează elevii să vadă greșelile ca pe oportunități de învățare.

Societatea actuală pune accent pe competențele socio-emoționale, mai ales în contextul globalizării, al crizelor de sănătate publică precum pandemia și al conflictelor interpersonale. În

acest sens, școala are datoria de a pregăti elevii nu doar pentru examene, ci pentru viață. Asta presupune dezvoltarea inteligenței emoționale ca parte integrantă a curriculumului.

Nevoia de incluziune, de prevenire a violenței școlare și de sprijin emoțional pentru elevi nu poate fi ignorată. Programele de educație socio-emoțională contribuie la reducerea anxietății, la creșterea rezilienței și la dezvoltarea unei culturi a respectului și colaborării. În plus, aceste programe pregătesc elevii pentru o lume a muncii în care competențele interpersonale sunt la mare căutare. Adaptarea educației la realitățile societății actuale înseamnă și integrarea tehnologiei în mod echilibrat, folosind instrumente digitale pentru a susține dezvoltarea emoțională, nu pentru a o înlocui.

Promovarea inteligența emoțională în școli presupune o reformă de profunzime în proiectarea activităților didactice. Profesorii trebuie sprijiniți să adopte metode centrate pe elev, să utilizeze instrumente de reflecție emoțională și să creeze contexte de învățare colaborative. Activitățile de tip brainstorming, dezbaterile, studiile de caz, teatrul educațional și proiectele de grup oferă oportunități concrete de dezvoltare a inteligenței emoțională. De asemenea, este esențială evaluarea formativă a competențelor emoționale – prin portofolii, autoevaluări și observații sistematice – care să pună accent pe progresul individual, nu pe comparația între elevi. Un climat educațional deschis, în care emoțiile sunt recunoscute și validate, reprezintă terenul fertil pentru o educație autentică, centrată pe dezvoltarea armonioasă a fiecărui copil. Integrarea inteligența emoțională trebuie realizată în toate disciplinele, nu doar în orele de consiliere, pentru a crea o coerență educațională.

Promovarea inteligenței emoțională nu este responsabilitatea exclusivă a școlii, ci implică o colaborare strânsă între profesori, părinți, psihologi, factori decizionali și întreaga comunitate. Este nevoie de politici educaționale coerente, care să integreze în mod explicit competențele socio-emoționale în curriculumul național și în formarea inițială și continuă a cadrelor didactice. Totodată, comunitatea locală trebuie să sprijine inițiativele școlii, să ofere resurse și parteneriate și să promoveze o cultură a empatiei, a colaborării și a incluziunii. Doar printr-un efort colectiv se poate construi o educație echilibrată, eficientă și adaptată realităților secolului XXI. Implicarea activă a familiilor și a comunității contribuie la o susținere continuă a dezvoltării emoționale, dincolo de spațiul școlar.

Inteligența emoțională este fundamentul unei educații moderne, orientate spre dezvoltarea integrală a individului. În contextul schimbărilor accelerate ale societății, promovarea inteligenței

emoționale în școli nu este un lux, ci o necesitate. Ea contribuie la construirea unui climat educațional pozitiv, la formarea unor cetățeni empatici și responsabili și la dezvoltarea unei societăți echilibrate.

Prin integrarea inteligenței emoționale în structura educației, școala devine un spațiu al echilibrului, al siguranței emoționale și al învățării autentice. Este timpul să privim educația nu doar ca pe un transfer de cunoștințe, ci ca pe un proces de formare a inimii și a minții – în armonie, empatie și responsabilitate. Numai astfel putem construi o societate bazată pe valori umane profunde, în care fiecare individ este sprijinit să-și atingă potențialul maxim într-un mod sănătos și echilibrat.

The Progress Principle

Roxana Iuliana Stan

Liceul Tehnologic Energetic „Elie Radu”, Municipiul Ploiești

In *The Progress Principle – Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement and Creativity At Work* (2011), Theresa Amabile and Steven Kramer discuss the necessary conditions that trigger a positive attitude towards labour and consequently performance.

They introduce the concept of ‘inner work life’ which stands for ‘conditions that foster positive emotions, strong internal motivation, and favourable perceptions of colleagues and the work itself’ (Amabile, Kramer, 2011: 3). What primarily counts is the attitude related to the work process, the inner drive, the mission, the road toward the final goal. If daily work is based on a positive attitude, reliable resources and individuals, the progress and fulfilment of the task are guaranteed.

We discovered that people are more creative and productive when they are deeply engaged in the work, when they feel happy, and when they think highly of their projects, co-workers, managers, and organizations. But there’s more. When people enjoy consistently positive inner work lives, they are also more committed to their work and more likely to work well with colleagues. In other words, work-related psychological benefits for employees translate into performance benefits for the company. (Amabile, Kramer, 2011: 4)

In other words, a relaxed and positive work environment, as well as an attitude based on harmonious work relationships, cooperation and mutual help between colleagues result in a productive and creative work process and the good results become tangible. This is beneficial both for the employee and the employer. No company is successful by itself. Its prosperity depends on the people who bring in their contribution day by day. People’s positive view on work and on themselves foster progress.

Amabile and Kramer (2011: 7) consider that there are three factors that support inner work life: progress in meaningful work, events that directly influence work in a positive way and interpersonal relationships that determine a good feeling of accomplishment and willingness among people. The certainty that their work matters is an extremely strong drive – ‘This is what we call the progress principle: of all the positive events that influence inner work life, the single most powerful is progress in meaningful work’ (Amabile, Kramer, 2011: 8). Meaningful work that promotes progress embodies a person’s belief that his/her work is valuable and of great importance for the society, the company, his family or for

himself. The absence of the three factors mentioned above result in poor inner work life, setbacks and toxic interpersonal relations which make performance hard to achieve.(Amabile, Kramer, 2011: 89)

Inner work life is the ‘confluence of perceptions, emotions, and motivations that individuals experience as they react to and make sense of the events of their workday’ (Amabile, Kramer, 2011: 21). These three are considered psychological processes that influence performance.

According to Theresa Amabile (2011:32), perceptions (‘thoughts’ or ‘cognition’) refer to observations or judgements about events, people or work itself. When people observe something specific, they start what is called ‘sensemaking’, the attempt to explain what it means.

Emotions are mainly about positive or negative feelings people experience when dealing with a wide range of circumstances. They may experience feelings of joy, frustration, disappointment, gratitude, anger. These determine good or bad moods, which have an obvious effect on the quality of inner work life and consequently on performance. ‘[...] emotions can have both positive and negative effects on a range of work behaviours, including creativity, decision making, and negotiation. For instance, positive feelings can lead to greater flexibility in problem solving and negotiation’ (Amabile, Kramer, 2011: 30).

Motivation comes from a person’s desire to achieve a certain goal and presupposes willingness to put in effort in order to obtain the expected outcome. According to Amabile (2011: 32 – 34), there are three types of motivation: extrinsic, intrinsic and relational or altruistic. As we previously discussed, extrinsic motivation refers to the external factors that drive people towards achieving a goal. Intrinsic motivation is about the inner personal reasons that determine a person to follow a certain course of action. Relational or altruistic motivation is described as ‘the need to connect with and help other people’ (2011:34). This type of motivation is valuable for one’s inner work life because it triggers collaboration, cooperation, respect for others and their opinions, recognition, things that clear the way towards effective teamwork and eventually progress, performance and innovation.

Another important factor in making progress is self-efficacy, ‘a person’s belief that he or she is individually capable of planning and executing the tasks required to achieve required goals’ (Amabile, Kramer, 2011: 83). At work as well as in their personal life, those who develop a sense of efficacy also acquire a sense of self-esteem or trust that encourages them to seek for progress as personal improvement. This is a life-long process and the rewards are identifiable when meeting a goal. Achievements determine individuals to take

on new challenges, face the difficulties tactfully and efficiently, in other words to make progress in dealing with various circumstances.

As a conclusion, far from being measurable or easily identifiable, the factors that define a person's inner life – either from the professional or personal point of view – are highly important in the process of progress-making. They combine a variety of attitudes and reactions that make a difference in people's journey towards success. If we expand this view upon high school students and even younger students, we can claim that a positive attitude towards school activities intertwined with a positive and realistic image of themselves can lead to progress and improvement in their academic competencies and personal values that ensure life-long wellbeing and success.

Bibliography:

- Amabile, T. & Kramer, S. (2011). *The Progress Principle. Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement and Creativity at Work*. Boston, U.S.A. : Business Review Press

Critical thinking skills

Roxana Iuliana Stan

Liceul Tehnologic Energetic „Elie Radu”, Municipiul Ploiești

Critical thinking embodies a set of abilities that allow people to be in charge of their thinking process: observe, analyse, examine, evaluate, interpret, explain, solve problems and make decisions in various domains.

In the Introduction to *Critical Thinking. Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*, Paul Richard and Linda Elder define critical thinking as ‘the disciplined art of ensuring that you use the best thinking you are capable of in any set of circumstances’ (2002: 3). Becoming confident in one’s thinking abilities requires a continuous process of objective evaluation of one’s inner capacities and practice. The goal of developing critical thinking skills is to ensure that we are the possessors of reasoning abilities that help our way through various work and personal issues.

Objective and high levelled critical thinking requires ‘fairmindedness’, which is ‘the predisposition to consider all relevant viewpoints equally, without reference to one’s own feelings or selfish interests’ (Paul, Elder, 2002: 5). Being fair in our thinking process triggers accuracy in making unbiased judgements which eventually lead to sound decisions and solutions. Although fairmindedness is hard to achieve, any attempt to it entails steps towards self – discipline, ability to see the truth beyond appearances and a mind that cannot be easily manipulated. As people start developing their critical thinking skills, which is a long – term process, they begin to analyse the logic of situations and problems, express clear and precise questions, check information for accuracy and relevance, distinguish between correct information and others’ interpretation of it, recognize assumptions, identify biased and unjustifiable conclusions, selfish interests and unfortunate choice of words (Paul, Elder, 2002: 33).

Dwelling on the importance of correctly evaluating information and drawing legitimate conclusions, Paul and Elder bring to our attention that critical thinking skills enable us to identify misinformation and manipulation in media. In *How to Detect Media Bias and Propaganda in National and World News* (2006), they emphasize the importance of being able to think critically in order to be correctly informed and unmanipulated citizens. The authors consider that a relatively small number of people are able to identify biased and one – sided news stories. Those who do not have this capacity lack critical thinking skills

and therefore are ‘at the mercy of the news media in their country’(Paul, Elder, 2006: 2). Being skilled critical thinkers allow us to identify biased information and media attempts to inoculate certain beliefs to the detriment of people’s personal and objective opinions. That is why it is important to read, listen or view information critically, analyse in detail and recognize deliberate influence (Paul, Elder, 2006: 16).

‘Reasoning’ occurs when we make use of our mind’s ability ‘to draw conclusions on the basis of reason’ (Paul, Elder, 2002: 62) when we want to understand things. When we reason, we must take into consideration data and experiences that define our way of thinking.

Another feature of critical thinkers is the capacity to distinguish between ‘what a statement or situation actually implies and what people may merely (and wrongly) infer from it’ (Paul, Elder, 2002: 83). Being able to interpret a situation or someone else’s words objectively is of great importance as well as adopting fair and flexible points of view.

The decision – making process demands clear and functional critical thinking skills. In order to make appropriate decisions, one must be the possessor of highly qualitative thinking skills. Paul and Elder (2002: 174) claim that decision – making based on critical thinking implies ‘raising the pattern of decision – making to the level of conscious and deliberate choice’. This could mean that the person has freedom of decision, is in charge of the whole process leading to deciding and takes full responsibility in the outcome. The logic of decision – making lies in the existence of a goal and of a question. The goal is about deciding between alternatives considering both personal interest and the welfare of others. The question to be answered refers to which the best alternative is (Paul, Elder, 2002: 179). Accordingly, an effective decision – making process implies certain steps: to recognize that one faces an important decision, to accurately identify the alternatives, to logically evaluate the alternatives and to have the self – discipline to act on the best alternative. It is also necessary that goals, purposes and needs are regularly re-evaluated in order to check their relevance at various moments in one’s existence and rank them according to priorities at that specific time. ‘Skilled critical thinkers regularly revisit their conceptions of what is worth pursuing’ (Paul, Elder, 2002: 187).

Critical thinking is often connected with creative thinking. Creativity is also a key quality when it comes to interpreting, analysing and deciding. Baker, Rudd and Pomeroy (2000: 1) consider that critical and creative thinking are essential for students and their capacity of handling both skills will represent a real asset throughout their lives. Additionally, Matt Copeland (2005: 3) considers that ‘critical and creative thinking skills will facilitate their growth and development into productive, responsible citizens’. This is

the purpose that goes beyond the classroom and the real goal of education – providing abilities that the young adults will use on daily basis. The concept of *Socratic circles* introduced by Copeland is a method that encourages students to develop both critical and creative thinking through a wide range of activities that emphasize critical reading, critical thinking, discussion skills, listening skills, vocabulary and teamwork. The purpose is not a quest for preestablished answers, but a desire to foster ability of thinking and reasoning: ‘The activity in our classroom should not always concern itself with students knowing the right answers; sometimes it should concern itself with students asking the right questions’ (Copeland, 2005: 3). This means a method that encourages students to analyse and compare critically and creatively. They become aware of and able to handle prior values and opinions on which present and future explanations and judgements are founded. It is a matter of reflective thinking, which enables students to use their ‘past experiences, assessing one’s own performance, and establishing goals for future performance’ (Copeland, 2005: 19). This also implies that becoming proficient in critical thinking mechanism is an endeavour that takes time, patience and continuous practice.

The process of becoming a successful critical thinker may not be an easy one, but it definitely has some valuable outcomes. As Paul and Elder sustain (2006: 41), critical thinkers are able to raise questions and formulate them clearly, assess and interpret relevant information, come to reasonable conclusions and solutions, interpret assumptions, implications and consequences of other people’s actions and of their own, communicate effectively and solve complex problems.

Thus, students faced with activities that develop critical thinking skills have the opportunity to become adults who are not only successful in their careers and personal lives, but also well – informed and determined to report to their environment in an appropriate manner. Being well – informed does not solely imply interpreting external sources of information; it is also about minutely evaluating oneself, getting to know the personal inner values and characteristics that make an objective and realistic grownup.

Bibliography:

- Baker, M., Rudd, R & Pomeroy, C. (2001). Relationship Between Critical and Creative Thinking. Published in Journal of Southern Agricultural Educational Research, vol. 51, number 1, pages 173 – 188. Harvard, U.S.A.

- Copeland, M. (2005). Socratic Circles.Fostering Critical Thinking in Middle and High School. Portland, U.S.A.: Stenthouse Publishers.
- Paul, R. & Elder, L. (2002). Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life; New Jersey, U.S.A.: Financial Times Prentice Hall.
- Paul, R. & Elder, L. (2006). How to Detect Media Bias & Propaganda in National and World News; The Foundation for Critical Thinking.

CETĂȚENIA

Prof. bibl. Stanchescu Danut Adrian

Liceul Teoretic Tata Oancea Bocsa

I. Domnia legii.

Funcționarea unei societăți democratice presupune garantarea drepturilor și libertăților cetățenești.

Domnia legii presupune:

1. Adoptarea de legi
2. Respectarea legilor
3. Egalitatea cetățenilor în fața legii

II. Dimensiuni ale cetățeniei în societatea democratică.

- O democrație fără cetățeni nu există. În democrație oamenii sunt cetățeni ai statului, nu supușii acestuia.

Cetățenia poate fi înțeleasă sub mai multe aspecte, desemnând:

1. **Apartenența**- statutul politic-juridic al cetățeanului, care are drepturi și îndatoriri
2. **Loialitatea**- urmare a convingerii civice între individ și stat (ordinea socială)
3. **Participarea** la viața publică (drepturi și responsabilități)

Dimensiunea civilă se referă la drepturile civile ale persoanelor, la viață, integritate.

Dimensiunea politică se referă la exercitarea și participarea politică (dreptul la vot, de a fi ales, asociere, libertate de expresie).

III. Cetățenia europeană.

Conceptul de cetățenie multiplă este legat de noile realități specifice societății contemporane.

- cetățenie locală, legată de comunitatea în care trăiește persoana;
- cetățenie regională, legată de o anumită regiune;
- cetățenie națională, legată de o națiune;
- cetățenie europeană, legată de o entitate supranațională(UE).

Cetățenia europeană completează cetățenia națională.

Conform documentelor UE, cetățean european este orice persoană care are naționalitatea unui stat membru.

Sarcină:

Creați un eseu despre cetățenia națională versus cea europeană pornind de la informațiile din fișă.

Inteligența Emoțională în Structura Educației Contemporane la Copiii cu Cerințe Educaționale Speciale (CES)

Prof.psih. Stanciu Ramona Ecaterina

C.Ș.E.I.” Constantin Pufan “ Vaslui

Educația modernă nu mai poate fi concepută exclusiv în termeni de performanță academică și acumulare de cunoștințe. Într-o lume tot mai complexă și diversă, devine din ce în ce mai clar că școala trebuie să pună accent pe dezvoltarea întregii personalități a copilului, inclusiv pe dimensiunea afectivă și relațională. În acest context, **inteligența emoțională (IE)** devine un element esențial pentru formarea unor indivizi echilibrați, empatici și capabili să se adapteze la provocările sociale.

Pentru copiii cu **cerințe educaționale speciale (CES)**, promovarea inteligenței emoționale este nu doar benefică, ci **absolut necesară**. Acești copii se confruntă adesea cu dificultăți în a înțelege, exprima sau regla emoțiile, iar acest lucru poate afecta profund integrarea lor în mediul școlar și social. Așadar, cultivarea inteligenței emoționale devine o componentă fundamentală a educației incluzive.

1. Ce este inteligența emoțională și cum influențează copiii cu CES

Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de Daniel Goleman (1995), care a subliniat că succesul personal și profesional depinde într-o mare măsură de capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți. IE include abilități precum:

- conștientizarea de sine (autoobservarea emoțiilor),
- autoreglarea emoțională,
- empatia,
- motivația internă,
- abilitățile sociale și de cooperare.

În cazul copiilor cu CES – fie că vorbim de tulburări de spectru autist, ADHD, dizabilități intelectuale, tulburări de comportament sau de limbaj – aceste dimensiuni sunt adesea slab dezvoltate. Acești copii pot avea dificultăți în:

- identificarea propriilor emoții,

- controlul reacțiilor impulsive,
- interacțiunea armonioasă cu ceilalți colegi,
- integrarea în activități de grup sau sociale.

2. De ce este importantă IE în educația incluzivă

Inteligența emoțională sprijină procesul de **adaptare** la cerințele școlare și sociale. Prin dezvoltarea ei, copiii cu CES:

- își construiesc **încrederea în sine** și devin mai motivați;
- își exprimă emoțiile într-un mod **adecvat** și acceptabil social;
- gestionează mai bine **frustrarea** și situațiile provocatoare;
- stabilesc **relații pozitive** cu colegii și profesorii;
- se simt **acceptați și valorizați**, chiar și atunci când au dificultăți de învățare.

În plus, o clasă în care inteligența emoțională este promovată oferă un **climat afectiv sigur**, unde diversitatea este respectată, iar fiecare copil are un loc al său.

3. Strategii de dezvoltare a inteligenței emoționale în rândul copiilor cu CES

Pentru a sprijini copiii cu CES în dezvoltarea inteligenței emoționale, este nevoie de o abordare integrată, centrată pe copil, în care profesorul, familia și echipa de sprijin colaborează constant.

a) Activități specifice de educație emoțională

- Exerciții de identificare a emoțiilor prin imagini, povești sau mimă;
- Tehnici de relaxare (respirație, mindfulness);
- Utilizarea jurnalului emoțional, picturii sau teatrului pentru exprimarea trăirilor;
- Jocuri de rol pentru exersarea empatiei și a reglării emoțiilor.

b) Adaptarea rutinei de predare

- Introducerea momentelor de reflecție la începutul și sfârșitul orei;
- Recompensarea comportamentelor emoțional-regulate, nu doar a celor cognitive;
- Crearea unui „colț al liniștii” în clasă unde elevul să se poată autoregla.

c) Implicarea familiei și colaborarea interdisciplinară

- Ședințe de consiliere cu părinții;
- Activități comune părinte-copil pentru încurajarea comunicării emoționale;
- Suport psihopedagogic din partea consilierului școlar, psihologului sau profesorului de sprijin.

4. Provocări și soluții în dezvoltarea IE în școala incluzivă

În ciuda beneficiilor clare, aplicarea educației emoționale întâmpină numeroase dificultăți:

- Lipsa programelor educaționale standardizate pe IE pentru copii cu CES;
- Formare insuficientă a cadrelor didactice în domeniul psihopedagogiei afective;
- Climat educațional rigid, axat pe performanță și evaluare standardizată.

Soluțiile posibile includ:

- Elaborarea de module curriculare pentru educația socio-emoțională adaptată;
- Introducerea formării continue în IE pentru cadrele didactice;
- Promovarea colaborării dintre școală, familie și specialiști.

5. Impactul pe termen lung

Un copil cu CES care dezvoltă inteligența emoțională are șanse mult mai mari de a se integra într-un colectiv, de a deveni autonom emoțional și de a-și valorifica potențialul real. Mai mult, el devine capabil să relaționeze sănătos, să gestioneze stresul și să facă față provocărilor din viața de adult.

În concluzie, inteligența emoțională nu este un „lux” educațional, ci o **necesitate** în formarea unor indivizi capabili să trăiască armonios într-o societate diversă. Pentru copiii cu CES, IE înseamnă **voce, putere, încredere și demnitate**. O educație care cultivă aceste dimensiuni este o educație cu adevărat umană și incluzivă – adaptată timpurilor în care trăim.

Bibliografie extinsă:

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
2. Goleman, D. (2008). *Inteligența emoțională în leadership*. București: Curtea Veche.
3. CASEL (2023). *Social and Emotional Learning Framework*. www.casel.org
4. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
5. Miclea, M. (2007). *Psihologie educațională*. Iași: Editura Polirom.
6. Cazan, A.-M. (2013). *Inteligența emoțională și adaptarea academică*. Timișoara: Ed. Universității de Vest.
7. Popovici, D. (2011). *Educația emoțională. Teorie și aplicații*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
8. Jigău, M. (coord.) (2003). *Educația incluzivă*. București: Institutul de Științe ale Educației.
9. Oprea, C. L. (2016). *Strategii didactice interactive*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
10. Florian, L. & Black-Hawkins, K. (2011). Exploring inclusive pedagogy. *British Educational Research Journal*, 37(5), 813–828.
11. Gherguț, A. (2001). *Psihopedagogia persoanelor cu cerințe speciale*. Iași: Polirom.
12. Pânișoară, I.-O. (2017). *Inteligența emoțională în educație și formare*. Iași: Polirom.
13. Pânișoară, G., & Pânișoară, I.-O. (2005). *Comunicarea eficientă*. Iași: Polirom.

Inteligența Artificială – Un Sprijin Real pentru Profesorii care participă la Programele Erasmus în Dezvoltarea Competențelor Soft

Prof.psih. Stanciu Ramona Ecaterina

C.Ș.E.I.” Constantin Pufan “ Vaslui

Educația se transformă. Rolul profesorului nu mai este doar de a transmite informație, ci de a deveni un ghid, un mentor, un facilitator al învățării. În acest context, **competențele soft** – cum ar fi empatia, comunicarea eficientă, colaborarea, gândirea critică sau adaptabilitatea – devin la fel de importante ca pregătirea academică.

Programul Erasmus+, prin oportunitățile sale de mobilitate și formare internațională, joacă un rol esențial în dezvoltarea profesională a cadrelor didactice. Dar, odată cu noile provocări educaționale, apare și o nouă resursă valoroasă: **Inteligența Artificială (IA)**.

Ce sunt competențele soft și de ce sunt importante pentru profesori?

Competențele soft sunt abilități personale, sociale și emoționale care influențează modul în care lucrăm, comunicăm și interacționăm. Pentru profesori, acestea includ:

- **Comunicare clară și empatică** cu elevii și colegii;
- **Ascultare activă** și capacitatea de a înțelege emoțiile celorlalți;
- **Rezolvarea conflictelor** și gestionarea situațiilor dificile;
- **Adaptabilitate** în fața schimbărilor curriculare sau tehnologice;
- **Lucru în echipă**, mai ales în contexte interculturale;
- **Gestionarea timpului** și organizarea activităților didactice.

Toate aceste abilități sunt esențiale mai ales în contextul internațional al Programului Erasmus+, unde profesorii colaborează cu colegi din alte țări, lucrează cu elevi din culturi diferite și trebuie să se adapteze la medii de lucru noi.

Cum contribuie Inteligența Artificială la dezvoltarea acestor abilități?

IA nu înlocuiește profesorul, ci îl sprijină. Prin diverse platforme și instrumente digitale inteligente, profesorii pot primi feedback, pot simula situații reale și își pot dezvolta abilități personale într-un mod personalizat.

1. Feedback personalizat și dezvoltare prin auto-reflecție

Unele platforme educaționale folosesc IA pentru a analiza comportamentul profesorilor în cadrul unor exerciții sau simulări. De exemplu:

- Cum reacționează la o întrebare provocatoare a unui elev?
- Ce ton folosesc în comunicarea scrisă?
- Ce decizie iau într-o situație de criză emoțională?

IA poate oferi un feedback clar și neutru, care ajută profesorii să devină mai conștienți de propriile reacții și comportamente, oferind sugestii pentru îmbunătățire. Această formă de învățare bazată pe reflecție personală este una dintre cele mai eficiente metode de dezvoltare a competențelor soft.

2. Simulări interactive și realitate virtuală

Instrumentele care combină realitatea virtuală (VR) și IA oferă profesorilor oportunitatea de a exersa în mod activ situații sensibile:

- Cum reacționezi când un elev are un comportament agresiv?
- Ce faci când doi elevi au un conflict cultural?
- Cum motivezi o clasă plictisită?

Aceste simulări permit greșeli fără consecințe reale și oferă oportunitatea de a învăța din experiență, într-un mediu sigur. Astfel, IA contribuie la dezvoltarea empatiei, leadershipului și gândirii critice.

3. Adaptarea stilului de predare

Un alt beneficiu major este analiza datelor. IA poate analiza modul în care un profesor își structurează lecțiile, interacționează cu elevii sau răspunde la întrebări. Apoi, oferă sugestii de îmbunătățire adaptate stilului personal de predare.

De exemplu, poate sugera:

- Să includă mai multă activitate colaborativă dacă elevii par pasivi;
- Să își diversifice metodele de evaluare;
- Să reducă intervențiile autoritare și să crească nivelul de ascultare activă.

IA și Erasmus+: Un parteneriat cu potențial

Proiectele Erasmus+ dedicate formării cadrelor didactice includ deja teme precum digitalizarea, educația incluzivă sau învățarea interculturală. IA se poate integra natural în aceste inițiative prin:

- **Instrumente de evaluare și autoevaluare** pentru competențele soft;
- **Traduceri automate și recunoaștere vocală** care facilitează colaborarea între profesori din țări diferite;
- **Chatboți educaționali** care oferă sprijin în timp real în timpul mobilităților sau atelierelor internaționale.

Profesorii pot folosi aceste tehnologii în activități de formare Erasmus pentru a-și înțelege mai bine stilul de predare, a comunica mai eficient și a învăța cum să fie mai flexibili și deschiși în contexte multiculturale.

Etică și responsabilitate

Chiar dacă IA oferă numeroase avantaje, este esențial ca utilizarea ei în educație să fie etică și responsabilă. Profesorii trebuie să știe:

- Ce date sunt colectate;
- Cum sunt analizate;
- Cine are acces la ele.

IA trebuie să sprijine decizia umană, nu să o înlocuiască. Acolo unde e nevoie de empatie, răbdare și intuiție, profesorul rămâne în centrul procesului educațional.

În concluzie, inteligența artificială nu este un înlocuitor al profesorului, ci un aliat inteligent. În cadrul Programului Erasmus+, IA poate deveni o resursă puternică pentru formarea unor cadre didactice mai empatică, mai flexibile și mai conștiente de propriile abilități. Prin integrarea IA în activitățile Erasmus+, profesorii nu doar că își dezvoltă competențele soft, ci devin lideri ai schimbării educaționale – capabili să răspundă nevoilor unei lumi în continuă mișcare.

Bibliografie

1. European Commission. (2023). *Erasmus+ Programme Guide*. <https://erasmus-plus.ec.europa.eu>
2. OECD. (2021). *AI and the Future of Skills*. <https://www.oecd.org/education/ai-future-skills>
3. Holmes, W., Bialik, M., & Fadel, C. (2019). *Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning*. Center for Curriculum Redesign
4. Luckin, R. (2018). *Machine Learning and Human Intelligence: The Future of Education for the 21st Century*. UCL Institute of Education Press
5. UNESCO. (2021). *AI and Education: Guidance for Policymakers*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf00000376709>
6. Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211

7. Mishra, P., & Mehta, R. (2017). *What We Teachers Need to Know About AI: A Review and Implications*. *Journal of Educational Technology Development and Exchange*, 10(1), 1-14.

Promovarea inteligenței emoționale – o bază solidă pentru o educație echilibrată și eficientă în lumea de azi

Stanciu Ramona Ecaterina
C.Ș.E.I. “Constantin Pufan” Vaslui

Trăim într-o lume în continuă schimbare, unde nu doar cunoștințele contează, ci și felul în care ne înțelegem pe noi înșine și relaționăm cu cei din jur. Vedem în jurul nostru oameni care sunt foarte bine pregătiți profesional, dar care nu reușesc să lucreze în echipă, să gestioneze conflicte sau să facă față stresului. De aceea, în ultimii ani, a devenit tot mai clar că **educația nu înseamnă doar acumulare de informații**, ci și dezvoltarea **inteligenței emoționale** – adică a capacității de a înțelege, exprima și regla emoțiile, precum și de a construi relații sănătoase.

În acest eseu, vom vorbi despre ce înseamnă inteligența emoțională, de ce este importantă în școală și cum poate fi cultivată, astfel încât copiii de azi să devină adulți echilibrați, empatici și adaptați nevoilor societății contemporane.

1. Ce este inteligența emoțională și de ce contează

Termenul de „inteligență emoțională” a devenit cunoscut mai ales prin lucrările lui **Daniel Goleman**, care a arătat că succesul în viață nu depinde doar de coeficientul de inteligență (IQ), ci și de felul în care ne gestionăm emoțiile și interacționăm cu ceilalți (Goleman, 1995).

Inteligența emoțională cuprinde mai multe aspecte importante:

- **Conștientizarea propriilor emoții** – să știi ce simți și de ce;
- **Autoreglarea emoțională** – să știi cum să te calmezi sau cum să reacționezi într-un mod potrivit;
- **Empatia** – să înțelegi ce simt ceilalți;
- **Motivația interioară** – să fii capabil să continui și când e greu;
- **Abilitățile sociale** – să comunici clar, să colaborezi și să rezolvi conflicte.

Aceste abilități sunt esențiale în viața de zi cu zi: la școală, în familie, la serviciu sau în societate. Copiii care învață să-și recunoască și să-și gestioneze emoțiile devin adolescenți mai echilibrați, iar apoi adulți mai empatici și responsabili.

2. Nevoile lumii moderne și rolul educației emoționale

Societatea în care trăim cere tot mai mult **flexibilitate, empatie, colaborare și adaptare la schimbare**. Nu mai este suficient ca elevii să știe formule sau date istorice. Ei trebuie să învețe cum să

lucreze în echipă, cum să-și exprime ideile clar, dar și cum să-și gestioneze emoțiile atunci când sunt stresați, triști sau frustrați.

Școala are un rol extrem de important în acest proces. Profesorii nu mai sunt doar „transmițători” de cunoștințe, ci devin **ghizi emoționali**. Atitudinea lor, felul în care reacționează la comportamentele elevilor, modul în care creează un climat de siguranță – toate acestea influențează dezvoltarea emoțională a copiilor.

În plus, o educație echilibrată, care ține cont de partea emoțională, duce la:

- **relații mai bune între elevi și profesori,**
- **creșterea motivației pentru învățare,**
- **reducerea comportamentelor problematice** (violenta, anxietate, izolare),
- **performanțe școlare mai bune.**

3. Cum putem promova inteligența emoțională în școală

Pentru a-i ajuta pe copii să-și dezvolte inteligența emoțională, este nevoie de acțiuni concrete în școli, nu doar de teorie. Iată câteva direcții importante:

• Programe dedicate dezvoltării emoționale

Unele școli implementează programe precum *SEL – Social and Emotional Learning*, care îi ajută pe elevi să învețe despre emoții, empatie și relații sănătoase. De exemplu, prin jocuri, povești, discuții sau activități de grup, copiii exersează comportamente pozitive și învață să își exprime emoțiile în mod adecvat.

• Tehnici de predare adaptate

Profesorii pot integra momente de reflecție, exerciții de respirație, activități artistice sau lucru în echipă în orele obișnuite. Chiar și pauzele pot fi folosite pentru a întări legăturile emoționale dintre elevi.

• Sprijin pentru profesori și părinți

Inteligența emoțională nu se dezvoltă doar la elevi. Cadrele didactice și părinții au, de asemenea, nevoie de formare și sprijin pentru a înțelege cum pot sprijini emoțional copiii. Un profesor care știe să își gestioneze propriile emoții va fi un model autentic pentru elevi.

• Consiliere și suport psihologic

În școlile unde există consilieri, elevii au șansa de a fi ascultați și ghidați atunci când se confruntă cu emoții puternice. Este foarte important ca fiecare copil să simtă că are un adult de încredere cu care poate vorbi.

4. Inteligența emoțională și incluziunea

Un alt motiv esențial pentru care educația emoțională este importantă îl reprezintă **incluziunea școlară**. În clasele unde învață copii cu cerințe educaționale speciale (CES), inteligența emoțională joacă un rol cheie în construirea unui climat de acceptare și respect. Empatia, răbdarea, încurajarea și colaborarea sunt elemente care ajută nu doar elevii cu CES, ci și restul colegilor, care învață lecții valoroase despre diversitate, solidaritate și umanitate.

În concluzie, inteligența emoțională este mai mult decât o abilitate utilă – este o **componentă vitală a unei educații complete și echilibrate**. Într-o lume în care totul se schimbă rapid, iar presiunile sunt tot mai mari, copiii au nevoie nu doar de cunoștințe, ci și de resurse interioare care să îi ajute să fie stabili, curajoși și empatici. Investind în dezvoltarea emoțională a elevilor, formăm nu doar minți luminate, ci și **inimi echilibrate**, pregătite să construiască o societate mai sănătoasă, mai cooperantă și mai umană.

Bibliografie:

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.
- Elias, M. J. et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning*. ASCD.
- CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: www.casel.org
- OECD (2021). *Survey on Social and Emotional Skills*
- Miclea, M. (2007). *Psihologie educațională*. Iași: Editura Polirom.
- Cazan, A.-M. (2013). *Inteligența emoțională și adaptarea academică*. Editura Universității de Vest.

Orientarea învățării spre formarea capacității intelectuale și acționale, folosind metode interactive

Stancu Marilena,
profesor de istorie
Școala Gimnazială nr. 39 - „Nicolae Tonitza”
Constanța

MOTTO:

« Dacă îmi spui o să uit, dacă îmi arăți o să țin minte, dar dacă mă implici o să înțeleg. » Anonim.

Utilizarea metodelor interactive de predare-învățare în activitatea didactică contribuie la îmbunătățirea calității procesului instructiv-educativ,

Metodele de învățare active promovate de învățământul modern solicită mecanismele gândirii, ale inteligenței și ale imaginației, preferate fiind metodele moderne euristice de predare-învățare, deoarece pun accentul pe capacitatea de a pune întrebări și de a construi răspunsuri, pe cultivarea unor deprinderi, priceperi și capacități intelectuale; pe dezvoltarea gândirii critice și a creativității.

Dintre metodele moderne fac parte cele care duc la creșterea gradului de implicare a elevilor, ce au caracter stimulat, ce dau posibilitatea alternării activităților individuale și de grup, în scopul atingerii „optimum-ului” motivațional și acțional, elevii trebuind să-și asume noi roluri și responsabilități în propria formare. Interactivitatea presupune interrelaționarea, directă sau imediată, cu ceilalți, cu profesorul și colegii și procese de acțiune transformativă asupra materialului de studiu.

Școala contribuie tot mai mult la modelarea personalității și la cultivarea trăsăturilor ei.

Profesorul trebuie să fie animat de o puternică receptivitate față de tot ce este nou și important în specialitatea sa și în pedagogie, iar în practică să dovedească un efort continuu spre autodepășire, pentru a face față sarcinilor pe care le ridică învățământul.

Utilizarea metodelor interactive de predare-învățare în activitatea didactică contribuie la îmbunătățirea calității procesului instructiv-educativ, având un caracter activ – participativ și o reală valoare activ-formativă asupra personalității elevului.

Caracteristicile metodelor interactive:

- sunt atractive;
- stimulează implicarea activă în sarcina didactică;
- stimulează inițiativa;
- asigură o mai bună punere în practică a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor;
- asigură un demers interactiv al actului de predare-învățare-evaluare;
- valorifică și stimulează potențialul creativ, originalitatea copiilor;
- acționează asupra gândirii critice a elevilor;

- elevii devin responsabili în rezolvarea sarcinilor;
- promovează învățarea prin cooperare;
- copiii învață să argumenteze acțiunile;
- îi învață pe elevi să comunice între ei și să asculte părerile celor din jur.

BRAINSTORMINGUL SAU CIORCHINELE DE IDEI

O strategie care oferă posibilitatea de a-i pune pe elevi în situația de a se gândi la o temă pe care o vor întâlni în text și de a face asociații în legătură cu aceasta.

* Dacă, de exemplu, se citește un text despre primăvară, li se cere elevilor să se gândească la idei, sentimente, evenimente pe care le pot asocia acestui anotimp.

* Se realizează un ciorchine de idei rețea care să sintetizeze ideile exprimate de ei.

JOCUL ANTICIPARILOR

Se aplică în etapa de prelectură.

* Pornind de la titlul textului sau de la un fragment scurt care se citește, elevii sunt întrebați despre ce cred ei că este vorba în text și ce îi face să se gândească la o această anticipare.

* Li se pot oferi câteva variante de răspuns, iar ei să aleagă varianta pe care o consideră corectă.

LECTURA PREDICTIVA

* Presupune citirea fragmentată a textului, făcută de către profesor/învățător, care îi întreabă pe elevi ce cred că se va întâmpla mai departe și de ce cred că se va întâmpla un anumit lucru.

* Pe parcurs se întocmește o hartă a predicțiilor care constă în confruntarea evenimentelor relatate de text cu ipotezele relatate anterior

CIORCHINELE

Este un organizator grafic prin care se evidențiază într-o rețea conexiunile dintre ideile despre un subiect. Tehnica încurajează elevii să gândească liber și deschis, să-și organizeze cunoștințele, putând fi folosită atât ca metodă de predare-învățare cât și ca metodă de fixare.

Ciorchinele este o activitate de scriere eficientă, determinându-i pe elevii mai puțin motivați să lucreze. Poate fi nedirijată, când elevii notează toate ideile posibile într-o rețea realizată de ei și semidirijată, când învățătorul stabilește niște criterii pe baza cărora elevii vor completa ciorchinele.

Avantaje:

- nu se critică ideile propuse;
- poate fi utilizată ca metodă liberă sau cu indicare prealabilă a categoriilor de informații așteptate de la elevi;
- se poate aplica individual, în perechi sau în grup;
- se poate aplica în orice moment al lecției;
- solicită gândirea și capacitatea de a realiza analize, sinteze și comparații.

METODA CADRANELOR

Prin trasarea a două perpendiculare, pe tablă sau în caiet, se obțin patru cadrane.

*Cadranele cu expresii atitudinale se pot completa frontal, pe grupe și individual.

*Elevii pot primi fișe individuale în care vor avea de completat cadranele:

I. Am admirat.... II. Dezaprob....

III. N-am înțeles... IV. Am învățat....

Sau fișe pe grupe, în acest caz fiecare grupă fiind solicitată să găsească în text cât mai multe răspunsuri pentru un singur cadran pe care trebuie să-l completeze

Avantaje:

- stimulează atenția și gândirea;
- scoate în evidență modul propriu de înțelegere;
- conduce la sintetizare/esențializare;
- ușurează asimilarea de noi cunoștințe;
- se poate folosi la cu succes la orele de recapitulare și consolidare;
- se poate folosi în diferite momente ale lecției;
- stimulează interesul elevilor pentru activitatea didactică.

PROCESUL LITERAR

*Este un joc de rol cu caracter general care presupune o dezbatere de pe poziții extreme (acuzare – apărare) a unor aspecte problematice dintr-o operă literară.

*Are o valoare constructivă mai mare atunci când este realizat pe baza unor alocuțiuni gândite și redactate de elevi.

*Aceștia vor emite opinii personale cu privire la personajele incriminate, izvorâte din contactul direct cu textul literar.

PROCESUL JUDICIAR

Împărțiți-vă în 2 grupuri: acuzatorii și apărătorii.

*Simulați un proces judiciar în care învinuitul ar fi Garoffi, băiatul care a lovit în ochi pe bătrân cu bulgărele de zăpadă și nu-și recunoaște fapta.

*Folosiți expresiile:

Apărătorii - Vă rog să-mi permiteți...

- Nu cred că...
- De unde să știe băiatul că...
- El nu este vinovat...
- Mi-e milă de băiat, căci...
- Îi este teamă să...
- Fapta sa nu este atât de gravă, de aceea, rog...

Acuzatorii - Cer pedepsirea...

- Îl acuz pe ...
- Vă aduceți aminte cum...
- Este adevărat că..., dar...
- Fapta sa este o ...
- Ceea ce a făcut este foarte căci ..., deci cer să...

CUBUL

Metoda cubului este folosită pentru explorarea unui subiect din mai multe perspective . Ea oferă posibilitatea de a dezvolta competențele necesare abordării complexe și integratoare.

Avantaje:

-determină participarea conștientă a elevilor prin implicarea maximă a acestora în rezolvarea sarcinilor;

-permite diferențierea sarcinilor de învățare ;

-formează deprinderi de muncă intelectuală;

-stimulează gândirea logică a elevilor ;

-crește responsabilitatea față de învățare și față de grup;

-sporește eficiența învățării (elevii învață unii de la alții);

-familiarizează elevii cu cercetarea științifică;

-formează abilități de comunicare și cooperare .

Limite:

-rezolvarea sarcinilor solicită resurse mari de timp;

-se creează un zgomot oarecare ;

-facilitează erori în învățare;

-nu există un control precis asupra cantității/calității cunoștințelor dobândite de fiecare elev.

COPACUL IDEILOR

Tehnica numită „copacul ideilor” presupune munca în grup. Este o metodă grafică în care cuvântul cheie este scris într-un dreptunghi la baza paginii, în partea centrală. De la acest dreptunghi se ramifică asemenea crengilor unui copac toate cunoștințele evocate. Foaia pe care este desenat copacul trece de la un membru la altul al grupului și fiecare elev are posibilitatea să citească ce au scris colegii săi. Această formă de activitate în grup este avantajoasă deoarece le propune elevilor o nouă formă de organizare și sistematizare a cunoștințelor.

CVINTETUL

Metoda cvintetului pune accent pe forța elevului, contribuind la formarea capacității de a rezuma și sintetiza informațiile, de a surprinde complexitatea unor idei, sentimente și convingeri în câteva cuvinte.

Cvintetul este o poezie care impune sintetizarea informațiilor/conținuturilor dintr-un text în exprimări clare, care descriu sau prezintă reflecții asupra temei date sau subiectului dat. Este o poezie de 5 versuri a cărei construcție are la bază anumite reguli pe care elevii trebuie să le respecte, iar timpul de întocmire este de 5-7 minute.

Activitatea pornește de la un cuvânt-cheie din lecția zilei respective sau din lecția anterioară, iar elevii, în timpul dat, trebuie să dovedească receptivitatea la cele discutate în clasă, bazându-se pe capacitățile lor de creație.

Regulile de întocmire a unui cvintet:

-primul vers este format din cuvântul tematic (un substantiv);

-al doilea vers este format din două cuvinte (adjective care să arate însușirile cuvântului tematic);

-al treilea vers este format din trei cuvinte (verbe la gerunziu care să exprime acțiuni ale cuvântului tematic);

-al patrulea vers este format din patru cuvinte ce formează o propoziție prin care se afirmă ceva esențial despre cuvântul tematic);

-al cincilea vers este format dintr-un singur cuvânt, care sintetizează tema/ideea.

Avantajele metodelor moderne:

- transformă elevul din obiect în subiect al învățării;
- este coparticipant la propria formare;
- angajează intens toate forțele psihice de cunoaștere;
- asigură elevului condițiile optime de a se afirma individual și în echipă;
- dezvoltă gândirea critică ;
- dezvoltă motivația pentru învățare;
- permite evaluarea propriei activități.

Metodele moderne au tendința de a se apropia cât mai mult de metodele cercetării științifice, antrenând elevii în activități de investigare și cercetare directă a fenomenelor . Utilizarea metodelor interactive în activitatea didactică are ca rezultat creșterea motivației pentru învățare și a încrederii în sine, contribuie la formarea atitudinii pozitive față de obiectele de studiu în școală și asigură condițiile formării capacității copiilor de a interacționa și de a comuni ca, pregătindu-i mai bine pentru activitatea socială.

Prin măiestria și priceperea de care dau dovadă, profesorii pot dezvolta creativitatea la elevi, dar pot ajunge și la o autostimulare a creativității.

Bibliografie:

- ILIE, Emanuela. Didactica literaturii române. Iași: Polirom, 2008
- CRIȘAN, Lucia. Cadrul didactic. Didactica disciplinelor. Metode, procedee educaționale și noi tehnologii. Noiembrie 2009
- OPRESCU, Victor. Dimensiunea psihologică a pregătirii profesorului. Craiova: Scrisul românesc, 1983

Inteligența emoțională – o cheie esențială pentru educația viitorului

Prof. inv. primar :Stancu Valentina Luminita

Într-o lume în care tehnologia evoluează într-un ritm amețitor, iar societatea se confruntă cu provocări complexe, de la stresul cotidian la polarizarea ideologică, educația este chemată să facă mai mult decât să formeze specialiști. Ea trebuie să formeze oameni. Astfel, inteligența emoțională capătă o importanță crucială, fiind tot mai recunoscută ca o componentă de bază a unei educații echilibrate, eficiente și adaptate cerințelor secolului XXI.

De ce avem nevoie de inteligență emoțională în școală

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a identifica, înțelege, exprima și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și respecta emoțiile celorlalți. Mai simplu spus, este arta de a relaționa empatic și sănătos cu tine însuși și cu ceilalți.

În școli, absența acestor abilități se traduce deseori prin conflicte între elevi, lipsă de motivație, anxietate sau abandon școlar. În schimb, acolo unde elevii sunt încurajați să-și exprime emoțiile, să colaboreze și să fie conștienți de stările lor interioare, climatul educațional devine mai sigur, mai uman și mai eficient.

Educația tradițională vs. educația emoțională

Modelul tradițional de învățământ s-a concentrat îndelung pe acumularea de cunoștințe. Însă studiile recente arată că succesul în viață nu este determinat exclusiv de coeficientul de inteligență (IQ), ci într-o proporție semnificativă de inteligența emoțională (EQ).

Conform cercetărilor inițiate de Daniel Goleman, EQ influențează capacitatea de adaptare, leadershipul, gestionarea stresului și relațiile interumane – toate esențiale într-o societate în continuă schimbare.

Exemple de bune practici în educația emoțională

Țări precum Finlanda sau Canada au introdus deja în curricula națională programe structurate de educație socio-emoțională.

În România, inițiative precum „Profesori fericiți pentru România” sau unele proiecte pilot Montessori aduc în prim-plan nevoia de formare emoțională atât a elevilor, cât și a cadrelor didactice.

Tot mai multe școli organizează ateliere de mindfulness, consiliere psihologică, activități de team-building și cercuri de lectură cu accent pe empatie și introspecție.

Cum poate fi integrată inteligența emoțională în educație

- Formarea profesorilor în domeniul competențelor emoționale;
- Ore dedicate dezvoltării personale și autocunoașterii (ex. Educație pentru viață);
- Colaborarea cu psihologi și consilieri școlari;
- Parteneriatul activ cu părinții, care joacă un rol crucial în modelarea emoțională a copilului;
- Evaluarea non-formală a competențelor emoționale, pe lângă cele academice.

Concluzie

Educația viitorului nu înseamnă doar performanță academică, ci și echilibru interior, empatie, colaborare și gândire critică.

Promovarea inteligenței emoționale este o investiție pe termen lung într-o societate mai armonioasă, mai adaptabilă și, în cele din urmă, mai umană.

Bibliografie

1. Goleman, Daniel. Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing, 2008.
2. OECD. Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills. OECD Publishing, 2015.
3. CASEL. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org>
4. Hawn Foundation. The MindUP Curriculum: Brain-Focused Strategies for Learning and Living. Scholastic, 2011.
5. Centrul Yale pentru Inteligență Emoțională. RULER Approach. <https://www.ycei.org/ruler>
6. Fundația Transylvania College. Profesori fericiți pentru România. <https://happyteachers.ro>

ROLUL INTELIGENȚEI EMOTIIONALE ÎN CARIERA DE PROFESOR

Prof. înv. primar, Ștefan Camelia
Școala Gimnazială nr. 168, București

Într-o lume atât de complexă și mereu în schimbare, Inteligența Emoțională (IE) joacă un rol foarte important în dezvoltarea completă a elevilor. Când ne gândim la educație, ne concentrăm de obicei pe partea cognitivă, precum matematica și științele. IQ-ul academic nu este însă suficient pentru a reuși în viață. Partea emoțională are rolul de a-i ajuta pe elevi să își gestioneze emoțiile, să comunice eficient și să colaboreze cu ceilalți.

Spre deosebire de inteligența cognitivă, care este un dat genetic, IE este acel tip de inteligență pe care o îmbunătățim constant cu fiecare experiență trăită și care influențează eficiența unei persoane, învață elevii să fie mai conștienți de sentimentele lor și de ale altora, ceea ce îi pregătește pentru diferite situații din viața de zi cu zi sau din viitorul lor profesional. Astfel, o educație completă și echilibrată trebuie să înglobeze atât dezvoltarea minții, cât și a emoțiilor.

Pentru a reuși în viață, Daniel Goleman consideră că fiecare dintre noi ar trebui să învețe și să exerseze principalele dimensiuni ale inteligenței emoționale:

1. Autoreglarea – abilitatea de a controla și regla propria stare emoțională;
2. Conștiința de sine – cunoașterea și înțelegerea emoțiilor și sentimentelor proprii;
3. Motivația – dirijarea emoțiilor și sentimentelor pentru atingerea scopurilor;
4. Empatia – identificarea și explicarea emoțiilor și sentimentelor celorlalți;
5. Abilități sociale - stabilirea relațiilor cu ceilalți.

Așadar, profesorii au sarcina de a le descoperi și dezvolta acest tip de inteligență, atât de utilă în viața de adult.

Specialiștii susțin că înainte de a dezvolta inteligența emoțională la elevi, profesorii trebuie să învețe să folosească această abilitate în viața personală, să fie un model pentru elevii lor prin dezvoltarea unor abilități importante, cum ar fi:

- Managementul emoțiilor: Un profesor ar trebui să fie conștient de propriile emoții și să le gestioneze astfel încât acestea să nu afecteze negativ mediul de învățare. De asemenea, este important să-i învețe pe elevi cum să își gestioneze emoțiile, ceea ce îi va ajuta să se descurce mai bine în situații diverse.
- Analizarea situațiilor: Profesorul ar trebui să poată evalua corect diverse situații și să perceapă cu acuratețe când este nevoie de luarea unor decizii. Aceasta implică și analiza factorilor care ar putea influența reacțiile elevilor, cum ar fi contextul social sau starea emoțională a acestora.
- Stabilirea și atingerea scopurilor: Este important ca profesorii să își stabilească obiective clare pentru ei și elevii lor. Aceste scopuri ar trebui să fie măsurabile și realizabile, iar munca în direcția atingerii acestora să fie o prioritate constantă.
- Rezolvarea problemelor: Un profesor eficient trebuie să fie capabil să genereze soluții creative la diverse probleme care pot apărea în sala de clasă. Implementarea și evaluarea acestor soluții sunt esențiale pentru a asigura un mediu de învățare optim.

Pe lângă rolurile pe care un profesor le are (planificator și organizator al procesului de predare-învățare-evaluare; facilitator al învățării; conector între toți beneficiarii procesului de educație, direcți sau indirecti; dezvoltator de resurse educaționale și instrumente de evaluare curentă; suport pentru elevi, prin consiliere și mentorat; promotor al inovației în educație), trebuie să înțeleagă și să aprecieze perspectivele și sentimentele altora, cultivând respectul și empatia față de diversitatea și unicitatea fiecărui individ. Acceptarea diferențelor individuale și de grup și conștientizarea faptului că acestea contribuie pozitiv la complexitatea și frumusețea lumii noastre sunt aspecte esențiale ale dezvoltării personale pentru un profesor. A trata pe toți cu bunătate și compasiune și a avea un simț al motivației pentru binele comun sunt valori importante de transmis elevilor.

Toate aceste aspecte contribuie la modelarea unui dascăl cu o inteligență emoțională necesară profesiei pe care a ales-o. Pentru ca actul educațional să fie unul de succes este nevoie ca dascălul să înțeleagă importanța comunicării deschise, empatiei și susținerii constante a elevilor. Aceste calități contribuie la crearea unui mediu de învățare pozitiv și sigur, unde elevii se simt încurajați să își exprime ideile și să își dezvolte abilitățile. Astfel, legăturile puternice și responsabile între dascăl și elevi contribuie la atingerea unor rezultate educaționale pozitive și durabile.

Prin integrarea inteligenței emoționale în sistemul educațional, elevii devin mai echilibrați emoțional, mai competenți social și mai pregătiți pentru provocările vieții. Astfel, educația ar trebui să includă nu doar dezvoltarea cognitivă, ci și cea emoțională, pentru a forma indivizi adaptabili și eficienți în activitățile lor cotidiene și profesionale.

În concluzie, inteligența emoțională (IE) este extrem de importantă în activitatea didactică, influențând în mod pozitiv relația profesor-elev. O bună inteligență emoțională ajută profesorii să înțeleagă și să gestioneze mai bine emoțiile proprii și pe cele ale elevilor, creând astfel un mediu de învățare mai empatic și mai armonios. Aceasta contribuie la scăderea comportamentelor problematice și la creșterea implicării elevilor în clasă.

În plus, procesul de învățare devine mai eficient atunci când inteligența emoțională este integrată în predare. Profesorii care își folosesc IE pentru a recunoaște și răspunde nevoilor emoționale ale elevilor ajută la îmbunătățirea motivației și a atenției acestora, facilitând un mai bun acces la cunoștințe și abilități.

Satisfacția profesională a profesorilor crește semnificativ atunci când aceștia își dezvoltă și aplică abilitățile de inteligență emoțională. Prin gestionarea eficientă a stresului și construirea de relații pozitive, profesorii își pot spori bunăstarea personală și pot avea rezultate mai bune în cariera lor educațională.

Bibliografie:

- Goleman, D., Inteligența emoțională în Leadership, Editura Curtea Veche, București, 2007;
- Goleman, D., Inteligența emoțională cheia succesului în viață, Editura Alfa, București, 2004;
- Bradberry, T., Greaves, J., Inteligența emoțională, Editura Litera, București, 2016;
- Segal, J., Dezvoltarea inteligenței emoționale, Editura Teora, București, 2000.

Relația dintre Inteligența artificială și climatul educațional în educația preșcolară

Autor, prof. Ștefan Elena Diana

Grădinița cu Program Prelungit „Tic-Pitic,, Mioveni

Într-o eră în care tehnologia evoluează rapid, inteligența artificială (IA) a început să joace un rol tot mai important în diverse domenii ale vieții umane, inclusiv în educație. Deși aplicarea IA este mai frecvent întâlnită în învățământul universitar și liceal, aceasta începe să fie explorată și în educația preșcolară. Scopul acestui articol este de a evidenția potențialul, beneficiile și provocările utilizării inteligenței artificiale în formarea timpurie a copiilor. Inteligența artificială este ramura informaticii care se ocupă cu crearea de sisteme capabile să simuleze procesele cognitive umane, precum învățarea, raționamentul, recunoașterea vorbirii sau luarea deciziilor.

Ce este climatul educațional în grădiniță? Climatul educațional reprezintă atmosfera generală dintr-un spațiu de învățare, influențată de: calitatea relațiilor interumane (educator-copil, copil-copil), stilul de predare, mediul fizic și emoțional, siguranța și încrederea resimțită de copii. Inteligența artificială poate fi folosită în grădiniță prin includerea de asistenți vocali (Siri, Alexa), roboți educaționali și aplicațiile adaptive de învățare. Aplicarea IA în educația preșcolară este încă într-o fază incipientă, însă cercetările și experimentele recente indică un potențial semnificativ. Câteva exemple de implementare sunt:

1. Roboții educaționali: Dispozitive precum robotul „NAO” sau „Cozmo” sunt folosite pentru a interacționa cu copiii, învățându-i noțiuni de bază prin jocuri interactive.
2. Aplicații mobile bazate pe IA: Acestea pot adapta conținutul educațional în funcție de ritmul și stilul de învățare al fiecărui copil.
3. Platforme de învățare personalizată: IA permite analiza comportamentului copilului și oferirea de sugestii personalizate educatorilor și părinților.

De asemenea au fost identificate și beneficiile utilizării IA în educația preșcolară:

1. Învățare personalizată – IA poate adapta activitățile în funcție de nivelul de dezvoltare al fiecărui copil.
2. Stimularea curiozității și creativității – Interacțiunea cu roboți sau aplicații interactive poate spori interesul copiilor față de învățare.
3. Sprijin pentru educatori – IA poate oferi date despre progresul copilului, ajutând educatorii să ia decizii pedagogice mai bine informate.
4. Incluziune educațională – Copiii cu cerințe educaționale speciale pot beneficia de instrumente adaptate nevoilor lor.

Cu toate avantajele sale, utilizarea IA în grădinițe ridică și o serie de probleme:

- Dependența de tehnologie – Excesul de tehnologie poate afecta dezvoltarea socială și emoțională.
- Confidențialitatea datelor – Colectarea de date despre copii presupune riscuri privind securitatea și protecția informațiilor.
- Costuri ridicate – Implementarea IA implică investiții considerabile în infrastructură și formare profesională.
- Lipsa interacțiunii umane – Nimic nu poate înlocui complet relația afectivă dintre copil și educator.

Inteligența artificială are potențialul de a revoluționa educația preșcolară prin crearea unor medii de învățare mai atractive și personalizate. Cu toate acestea, este esențial ca introducerea acestor tehnologii să fie făcută cu precauție, respectând principiile dezvoltării armonioase a copilului. IA ar trebui să completeze, nu să înlocuiască, rolul educatorului și al interacțiunii umane.

Bibliografie:

UNESCO (2021). *Artificial Intelligence in Education: Challenges and Opportunities*.

Papert, S. (1993). *The Children's Machine: Rethinking School in the Age of the Computer*.

Blanchard, E. G. (2020). *AI and Early Childhood Education: Perspectives and Practices*.

Ministerul Educației din România – rapoarte privind digitalizarea învățământului preuniversitar.

Benzile desenate – un pod între emoție, comunicare și învățare

Carmen Violeta Ștefănescu – Școala Gimnazială „Grigore Moisil”

În contextul în care elevii sunt tot mai atrași de medii vizuale și interactive, iar dezvoltarea inteligenței emoționale devine o prioritate în educația contemporană, folosirea benzilor desenate la clasă reprezintă o metodă inovatoare și eficientă. Această strategie îmbină lectura, analiza textului, exprimarea emoțiilor și gândirea creativă într-un demers educațional complex, cu rezultate vizibile în comportamentul și exprimarea elevilor.

Contextul activității

Activitatea s-a desfășurat la clasa a II-a, pornind de la un text literar din manual. Scopul a fost de a dezvolta abilitățile de comunicare orală și scrisă, dar și de a încuraja elevii să își recunoască și exprime emoțiile, lucrând în același timp la înțelegerea personajelor și a relațiilor dintre ele.

Etapele activității

Pas 1: Citirea și înțelegerea textului

Elevii au citit împreună un text narativ și au identificat personajele, stările emoționale și momentele-cheie ale acțiunii.

Pas 2: Selectarea ideilor principale

În grupuri mici, au extras ideile importante și le-au ordonat logic, cu sprijinul unor fișe de lucru.

Pas 3: Planificarea benzilor desenate

Pe o fișă-model (cu 4-6 cadre), elevii au schițat scenele alese, pregătind structura poveștii vizuale.

Pas 4: Redactarea replicilor

Au creat replici pentru fiecare cadru, reflectând tonul, intenția și emoțiile personajelor – o etapă în care limbajul și empatia au fost esențiale.

Pas 5: Ilustrarea

Cu materiale simple (creioane, carioci), elevii au dat viață poveștilor prin desen, culoare și expresie vizuală.

Pas 6: Prezentarea și reflecția

Fiecare echipă și-a prezentat creația, explicând alegerile făcute. Discuția colectivă a încurajat exprimarea opiniilor și valorizarea diversității.

Rezultatele și impactul asupra elevilor

Activitatea a generat un nivel crescut de implicare, cooperare și bucurie. Elevii au învățat:

- să își exprime mai clar ideile și emoțiile;
- să își aleagă cuvintele cu grijă în funcție de context;
- să înțeleagă perspectivele celorlalți și să colaboreze eficient;
- să transforme lectura într-un act activ, vizual și semnificativ.

Feedback-ul elevilor

Prin bilețele anonime și discuții deschise, elevii au transmis:

„Mi-a plăcut că am putut desena ce am înțeles din poveste și să arăt ce simt personajele.”

„A fost greu să aleg ce să spun în replici, dar m-a ajutat să mă gândesc cum vorbesc oamenii.”

„Aș vrea să mai facem activități ca asta. M-a ajutat să spun ce gândesc.”

Concluzii

Această activitate demonstrează că metodele creative, precum banda desenată, pot sprijini în mod direct dezvoltarea inteligenței emoționale la elevii mici. Nu este doar o metodă artistică,

ci un instrument pedagogic care cultivă empatia, claritatea în exprimare și reflecția personală – competențe esențiale într-o societate în care comunicarea eficientă este cheia reușitei personale și profesionale.

Bibliografie

1. Goleman, D. (2008). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche.
2. Mitrofan, N., & Mitrofan, I. (1991). *Psihologia copilului și pedagogia preșcolară*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
3. Neculau, A. (2004). *Psihologie socială*. Iași: Polirom.
4. Ciolan, L. (2014). *Învățarea integrată. Fundamente pentru un curriculum transdisciplinar*. București: Editura Polirom.
5. Rosenberg, M. B. (2017). *Comunicarea nonviolentă. Un limbaj al vieții*. București: Editura Elena Francisc.
6. Frunza, V. (2016). *Tehnici de dezvoltare a inteligenței emoționale la elevi*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional

Prof. Știrbu Ana-Maria

Liceul Tehnologic Nicolae Iorga, Negrești

Într-o societate în continuă transformare, în care provocările sociale și psihologice afectează tot mai mult tinerii, sistemul educațional este nevoit să se adapteze și să răspundă nu doar nevoilor intelectuale, ci și celor emoționale ale elevilor. În acest context, inteligența emoțională (IE) devine o componentă-cheie pentru succesul educațional. Consider că dezvoltarea inteligenței emoționale, atât la nivelul elevilor, cât și al cadrelor didactice, are un rol esențial în formarea unui climat educațional pozitiv, bazat pe siguranță, încredere, respect și colaborare.

Inteligența emoțională presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și răspunde adecvat la emoțiile celorlalți. Potrivit psihologului Daniel Goleman, IE este alcătuită din cinci dimensiuni: autocunoaștere, autoreglare, empatie, motivație și abilități sociale (Goleman, 1995). Într-un mediu educațional, toate aceste dimensiuni se reflectă în relațiile dintre profesori și elevi, în felul în care sunt gestionate conflictele, în modul în care sunt oferite feedback-uri și în nivelul de implicare emoțională al participanților în procesul de învățare.

Un profesor cu o inteligență emoțională ridicată nu doar predă conținuturi, ci creează o atmosferă care sprijină învățarea autentică. De exemplu, atunci când un elev întâmpină dificultăți la o materie, un profesor empatic va identifica sursa emoțională a problemei – anxietate, nesiguranță, presiune familială – și îl va încuraja, în loc să îl judece sau să îl descurajeze. Această atitudine stimulează încrederea elevului în propriile capacități și contribuie la un climat educațional lipsit de frică și stres.

De asemenea, elevii care își dezvoltă inteligența emoțională sunt mai puțin predispuși la comportamente agresive, absenteism sau abandon școlar. Programele de educație socio-emoțională (SEL), aplicate în numeroase sisteme educaționale din lume, au demonstrat rezultate clare: îmbunătățirea performanței școlare, reducerea comportamentelor disruptive și consolidarea relațiilor interpersonale (CASEL, 2020). Spre exemplu, în școlile din Statele Unite unde se implementează curriculumuri SEL încă din ciclul primar, s-a observat o creștere semnificativă a nivelului de empatie și cooperare între elevi (Brackett & Rivers, 2014).

Un exemplu remarcabil îl constituie sistemul educațional finlandez, unde educația emoțională este integrată în procesul didactic zilnic. Profesorii sunt instruiți nu doar în predarea disciplinelor, ci și în sprijinirea dezvoltării emoționale a elevilor. Clasele sunt mici, se pune

accent pe relația profesor-elev și pe crearea unei atmosfere relaxate și sigure. Acest model a condus la performanțe educaționale de top și la niveluri ridicate de satisfacție în rândul elevilor (Sahlberg, 2011).

Și în România au existat inițiative în acest sens. De exemplu, programul „Educația ne unește”, promovat de Ministerul Educației în ultimii ani, încurajează abordări personalizate, centrate pe elev și pe sprijinul socio-emoțional. În anumite școli, profesorii consilieri desfășoară activități de grup cu elevii, pentru a-i ajuta să-și exprime emoțiile și să învețe să relaționeze într-un mod sănătos.

Mai mult, într-un climat educațional pozitiv, elevii nu învață doar din cărți, ci și din relațiile pe care le dezvoltă. Relația profesor-elev, bazată pe încredere și empatie, este unul dintre principalii predictori ai reușitei școlare. La fel, relațiile dintre colegi – dacă sunt susținute de abilități emoționale solide – pot contribui la dezvoltarea unui sentiment de apartenență și sprijin reciproc, esențial pentru adolescenți.

În concluzie, inteligența emoțională nu este un „lux” educațional, ci o necesitate în școlile secolului XXI. Un climat educațional sănătos se bazează pe înțelegerea profundă a emoțiilor, pe empatie, cooperare și reziliență emoțională. Investiția în dezvoltarea IE la toate nivelurile – elevi, profesori, părinți – este o investiție în viitorul educației, dar mai ales în viitorul oamenilor.

Bibliografie:

1. Goleman, Daniel. Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing, 2001.
2. Brackett, Marc A., & Rivers, Susan E. "Transforming Students' Lives with Social and Emotional Learning." Yale Center for Emotional Intelligence, 2014.
3. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). "What is SEL?" www.casel.org, accesat în iunie 2025.
4. Sahlberg, Pasi. Finnish Lessons: What Can the World Learn from Educational Change in Finland? New York: Teachers College Press, 2011.
5. Ministerul Educației Naționale. „Educația ne unește” – Viziune asupra viitorului educației în România, 2018.

BENEFICIILE INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN MEDIUL ȘCOLAR

**Prof. pt. înv. primar, Stoian Mihaela-Georgeta,
Școala Gimnazială "Șerban Cioculescu" Găești,
jud. Dâmbovita**

Inteligența emoțională, considerată capacitatea de a înțelege și a gestiona eficient emoțiile unei persoane și a celor din jur, are un rol deosebit de important în procesul educațional, influențând rezultatele și relațiile sociale dintre elevi, profesori, colegi ș.a.

O școală care pune accentul pe dezvoltarea inteligenței emoționale, determină formarea unor elevi echilibrați, empatici și capabili să ia cele mai bune decizii în fața provocărilor vieții.

Inteligența emoțională, în mediul școlar, are o serie de beneficii:

1. **Îmbunătățirea performanțelor școlare** la elevii care își înțeleg și își gestionează mai bine emoțiile, fiind mai motivați și mai perseverenți;
2. **Relații mai bune între colegi**, datorită empatiei și abilităților sociale dezvoltate prin inteligență emoțională; încurajarea colaborării și respectului reciproc;
3. **Reducerea comportamentelor negative**, a conflictelor, elevii cu un nivel ridicat de IE fiind mai puțin predispuși la agresivitate, bullying sau retragere socială;
4. **Reducerea stresului și a anxietății** prin gestionarea emoțiilor, contribuind la menținerea unei stări mentale echilibrate.

Literatura de specialitate evidențiază cinci abilități care compun inteligența emoțională:

- Auto-conștientizarea emoțiilor**: gradul în care o persoană cunoaște nivelul propriilor emoții contribuie la crearea sau transformarea eficientă a unor relații sociale;
- Detectarea emoțiilor**: gradul în care o persoană este conștientă de emoțiile, stările și gândurile celorlalți, această abilitate contribuie la înțelegerea intențiilor celorlalți, a ceea ce vor să ne transmită verbal sau nonverbal, codificarea și decodificarea mesajelor transmise;
- Exprimarea emoțiilor**: gradul în care o persoană este capabilă să transmită eficient stările emoționale;
- Empatia**: gradul în care o persoană este capabilă să se transpună în situația celorlalți și să îi înțeleagă. O persoană empatică acordă sprijin celor care sunt în dificultate, are încredere și îi susține pentru depășirea situațiilor dificile;
- Capacitatea de a construi relații interpersonale pozitive**: constă în dezvoltarea abilităților de a analiza și înțelege relațiile interpersonale, de a negocia neînțelegerile și de a rezolva conflictele, capacitatea de soluționare a problemelor din planul interpersonal.

Rolul inteligenței emoționale în cadrul școlii constă în formarea unei personalități autonome, creative a elevului, în vederea unei dezvoltări personale libere și armonioase. Pentru aceasta elevul trebuie să posede motivația și disponibilitatea de a reacționa pozitiv la schimbare, ca premisă a dezvoltării personale și în cadrul relațiilor cu semenii săi.

Promovarea inteligenței emoționale la școală se realizează prin:

-Programe de educație socio-emoțională, lecții dedicate dezvoltării empatiei, autoreglării și conștiinței de sine: ”ABC-ul emoțiilor, Școala siguranței etc.;

-Comportamentul profesorilor, exemplul pozitiv pe care aceștia trebuie să îl ofere elevilor, influențând comportamentul elevilor prin empatie, atitudine calmă, respect;

-Proiectele colaborative și activitățile de grup conduc la dezvoltarea exprimării emoțiilor, la o mai bună cooperare, ascultare activă ș.a.;

-Consilierea psihopedagogică contribuie la sprijinirea elevilor în recunoașterea și gestionarea emoțiilor lor.

În concluzie, educația bazată pe inteligența emoțională în cadrul școlii pornește de la faptul că prin accentuarea importanței sentimentelor și prin controlul emoțiilor se crează un echilibru mai sănătos în relațiile elevi- profesori, elevi-elevi. Capacitatea de a recunoaște și de a face față emoțiilor duce la performanțe mai mari în școală, în muncă și în relațiile interumane. Prin promovarea inteligenței emoționale, totalitatea acțiunilor noastre ne permite să comunicăm mai ușor cu elevii, ceea ce determină creșterea încrederii în sine și astfel își vor câștiga mai ușor independența și capacitatea de a alege singuri și responsabil. Dezvoltarea inteligenței emoționale se exprimă prin capacitatea elevului de a învăța și prin abilitatea lui de a se adapta cu succes la situațiile noi pe care le oferă viața școlară.

BIBLIOGRAFIE:

GOLEMAN, DANIEL, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2001.
ROCO, MIHAELA , *Creativitatea și inteligența emoțională*, Editura Polirom, Iași, 2001.
SEGAL, JEANNE, *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, Editura Teora, 2000.

Promovarea inteligenței emoționale la grădiniță

STOICA ANIELA

Grădinița Nr. 3 Avrig

Inteligența emoțională reprezintă o componentă indispensabilă a unei educații de calitate. Grădinița, ca prim spațiu educațional formal, are misiunea de a forma nu doar copii cognitivi performanți, ci și persoane afective echilibrate, capabile să navigheze cu încredere complexitatea lumii moderne. Această formare este posibilă printr-un parteneriat educațional solid între educatori, părinți și societate.

Inteligența emoțională, așa cum a fost definită de cercetători precum Salovey și Mayer și popularizată de Daniel Goleman, desemnează capacitatea unei persoane de a recunoaște, înțelege, exprima și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți. Aceasta nu este o trăsătură înnăscută fixă, ci o competență care se învață și se dezvoltă prin experiență, mediere educațională și modele sociale.

În educația timpurie, inteligența emoțională are un rol esențial. Copiii de vârstă preșcolară se află într-o etapă în care își construiesc fundamentele identității emoționale. Aceștia experimentează o gamă largă de trăiri, însă nu dețin întotdeauna limbajul, instrumentele sau înțelegerea necesare pentru a le exprima și controla în mod adecvat. De aceea, grădinița devine spațiul ideal pentru sprijinirea dezvoltării emoționale prin mediere educațională.

Educatoarea, ca figură de atașament și reper emoțional în viața copilului, are un rol fundamental în formarea și modelarea comportamentului afectiv. Prin atitudinea sa empatică, calmă și încurajatoare, aceasta contribuie la construirea unui climat educațional sigur, predictibil și deschis exprimării emoționale. Educatoarea observă stările copilului, intervine în situații de conflict, sprijină dezvoltarea conștiinței de sine și oferă feedback pozitiv. De asemenea, este important ca educatorii să fie instruiți în mod constant în domeniul competențelor socio-emoționale pentru a-și putea gestiona propriile emoții și pentru a putea fi modele autentice.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în grădiniță poate fi realizată prin diverse metode și activități integrate. Poveștile terapeutice, jocurile de rol, colțurile emoțiilor, jurnalele vizuale ale stărilor afective, tehnicile de respirație și relaxare, activitățile de grup și reflecțiile ghidate sunt doar câteva exemple de bune practici care pot fi adaptate vârstei preșcolare.

Acestea le oferă copiilor ocazia de a explora, recunoaște și numi emoțiile proprii și ale colegilor, de a învăța să le exprime într-un mod social acceptat și de a dezvolta empatia.

Familia are și ea un rol decisiv în sprijinirea dezvoltării emoționale. Atunci când părinții și educatorii colaborează, iar valorile educaționale sunt convergente, copilul beneficiază de un cadru coerent de susținere. Este esențial ca părinții să învețe să își valideze copilul emoțional, să asculte activ, să nu sancționeze exprimarea sentimentelor și să ofere un model de autoreglare sănătoasă. Grădinița poate sprijini acest proces prin organizarea de ateliere, sesiuni de informare, colaborări între părinți și educatori, dar și prin comunicare deschisă și constantă.

Dezvoltarea inteligenței emoționale nu este doar o investiție în echilibrul copilului, ci și un mijloc prin care îl pregătim pentru a face față provocărilor societății contemporane. Un copil care învață să recunoască și să își gestioneze emoțiile este mai capabil să învețe, să colaboreze, să facă față stresului, să construiască relații și să evite conflictele. Într-o lume în care competențele emoționale sunt tot mai apreciate chiar și în mediile profesionale, educația timpurie are responsabilitatea de a le cultiva încă de la cele mai fragede vârste.

PLAN DE PROMOVARE A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA GRUPA MARE

Titlu: Promovarea inteligenței emoționale la copiii de vârstă preșcolară – grupa mare

Perioada de implementare: Un semestru (5 luni), cu activități săptămânale

Scop general: Dezvoltarea competențelor emoționale ale copiilor de grupă mare prin activități didactice structurate și experiențe de viață socială pozitive, pentru a sprijini adaptarea emoțională, autonomia și empatia.

Obiective specifice:

1. Să recunoască și să numească emoțiile proprii și ale celorlalți.
2. Să își exprime emoțiile în mod verbal și nonverbal adecvat.
3. Să-și dezvolte capacitatea de autoreglare emoțională în situații frustrante sau conflictuale.

4. Să manifeste comportamente empaticе și de cooperare în relațiile cu colegii.
5. Să aplice tehnici de calmare și autoreglare în contexte educaționale.

Conținuturi tematice:

- Emoțiile de bază (fericire, tristețe, frică, furie, surpriză, rușine)
- Identificarea emoțiilor în diverse contexte
- Exprimarea sănătoasă a emoțiilor
- Relații de prietenie și empatie
- Soluționarea conflictelor într-un mod pașnic
- Gestionarea furiei și frustrării
- Dezvoltarea stimei de sine și a încrederii în sine

Activități propuse (exemple pe săptămâni):

Săptămâna 1: Povestea „Monstrulețul emoțiilor” – identificarea și asocierea culorilor cu emoții

Săptămâna 2: Panoul emoțiilor – fiecare copil își alege dimineața emoția dominantă și o explică

Săptămâna 3: Joc de rol: „Ce simt când...” – dramatizare de situații din viața copiilor

Săptămâna 4: Tehnici de calmare – respirație ghidată, colțul liniștit

Săptămâna 5: Atelier de empatie – „Cum îl pot ajuta pe colegul meu?”

Săptămâna 6: „Jurnalul emoțiilor” – exprimare prin desen și povestire

Săptămâna 7: Activitate cu părinții: „Despre emoții, acasă și la grădiniță”

Săptămâna 8: Poveste inventată în grup: „O zi în țara emoțiilor”

Săptămâna 9: Joc cooperativ: „Construim o cetate a prieteniei”

Săptămâna 10: Activitate finală – fișe de autoevaluare emoțională și feedback din partea părinților

Resurse necesare:

- Cărți pentru copii cu tematică emoțională (ex. „Monstrulețul emoțiilor” – Anna Llenas, „Povestea lui Elmer”, „Când sunt furios”)
- Panouri vizuale, imagini, fețe emotive

- Instrumente de desen și colaj
- Colțul emoțiilor (spațiu special amenajat)
- Jetoane, păpuși, marionete pentru jocuri de rol
- Fișe de lucru adaptate vârstei

Metode și procedee didactice: povestirea, conversația, jocul de rol, exercițiul, observația, modelarea comportamentală, reflecția ghidată, brainstorming, activitate cu familia

Modalități de evaluare:

- Observarea comportamentului emoțional în situații naturale
- Fișe de autoevaluare vizuală (alegerea stării emoționale)
- Feedback verbal de la copil și părinte
- Evaluarea progresului în exprimarea și gestionarea emoțiilor
- Jurnal educatoarei (note de observație privind progresul fiecărui copil)

Colaborarea cu familia:

- Informări periodice privind activitățile desfășurate
- Recomandări pentru susținerea dezvoltării emoționale acasă
- Întâlniri lunare pentru discuții despre gestionarea emoțiilor la copii
- Implicarea părinților în ateliere tematice
- Chestionar de final pentru părinți despre impactul planului

Rezultate așteptate: La finalul planului, se anticipează o creștere a capacității copiilor de a recunoaște, verbaliza și regla propriile emoții, o îmbunătățire a relațiilor sociale în grupă, o reducere a comportamentelor impulsive și o implicare mai activă a părinților în procesul educațional socio-emoțional.

Bibliografie:

1. Daniel Goleman, *Inteligența emoțională*, Curtea Veche Publishing, București, 1997
Salovey, P. & Mayer, J., “Emotional Intelligence”, *Imagination, Cognition and Personality*, 1990, vol. 9
2. Gherghina, Rodica, *Dezvoltarea competențelor emoționale în educația timpurie*, Editura Didactică și Pedagogică, 2021
3. Miclea, M. (coord.), *Educația socio-emoțională în România*, Cluj-Napoca, ASCR, 2018
4. CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning,
www.casel.org
5. Ministerul Educației, *Curriculum pentru educație timpurie 3-6 ani*, București, 2019

INTELIGENȚA EMOTIIONALĂ: PIATRA DE TEMELIE A EDUCAȚIEI SECOLULUI AL XXI-LEA

Constantin-Georgel STOICA
Liceul Teoretic „Petru Cercel” Târgoviște
constantingeorgel_stoica@yahoo.com

I. De ce inteligența emoțională?

Inteligența emoțională (*IE*) reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și utiliza propriile emoții, precum și capacitatea de a înțelege și chiar de a influența emoțiile celorlalți. Acest set de abilități permite oamenilor să ia decizii corecte și să își atingă obiectivele în mod eficient. Componentele cheie ale inteligenței emoționale sunt conștiința de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale.

Dintre cele menționate, conștiința de sine este capacitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții, precum și modul în care acestea îi afectează pe ceilalți. Ea implică, mai ales, conștientizarea punctelor forte și a punctelor slabe, a valorilor și a obiectivelor proprii. Putem spune ca aceasta este fundamentul inteligenței emoționale, deoarece ne permite să înțelegem modul în care emoțiile ne influențează comportamentul și procesul decizional.

Pe de altă parte, ideea de autoreglare reprezintă capacitatea de a gestiona și controla emoțiile și impulsurile, ceea ce presupune capacitatea de a gândi înainte de a acționa, de a gestiona eficient stresul și de a ne adapta la situații în schimbare. Aceasta ne permite să ne menținem calmul în situații dificile și să răspundem într-un mod rațional și controlat stimulilor externi.

O altă componentă importantă a inteligenței emoționale este motivația, care înseamnă, de fapt, impulsul intern de a atinge obiective și de a depăși provocările. Motivația presupune optimism, rezistență și perseverență în fața eșecurilor și alimentează pasiunea și angajamentul, ajutând urmărirea obiectivelor cu entuziasm și determinare.

Am menționat mai sus că empatia este capacitatea umană de a înțelege și de a împărtăși sentimentele proprii celorlalți. Altfel spus, aceasta ajută ființa umană să se transpună în locul altcuiva și de a vedea lucrurile din perspectiva aceluia. Empatia permite conectarea cu ceilalți, construirea încrederii și cultivarea relațiilor pozitive.

Abilitățile sociale sunt la fel de importante ca celelalte menționate anterior, fiind cele care ajută la comunicarea eficientă și susțin gestionarea relațiilor. O bună relație cu ceilalți se realizează prin a asculta activ și a rezolva conflictele într-un mod constructiv. Abilitățile sociale puternice permit construirea unor conexiuni puternice și durabile.

Astfel, *IE* se dovedește a fi o abilitate fundamentală pentru succesul în secolul al XXI-lea și ar trebui să fie o componentă centrală a educației.

Lumea modernă este caracterizată de o complexitate crescândă și schimbări rapide. Omul modern se confruntă constant cu noi provocări și trebuie să fie capabil să se adapteze rapid. *IE* oferă adaptabilitatea necesară pentru a trece prin aceste schimbări. Înțelegerea și gestionarea propriilor emoții ajută la a rămâne calmi și concentrați în fața incertitudinii, iar deciziile importante pot fi luate fără dificultate și fără frica de eșec.

Locurile de muncă în acest secol al schimbărilor ultra rapide stau sub semnul colaborării active, cu mare accent orientat spre echipă. *IE* este, după cum spuneam, un atu în comunicarea eficientă. Persoanele cu inteligență emoțională ridicată sunt mai pregătite să înțeleagă nevoile și perspectivele celorlalți, promovând încrederea și colaborarea. Acest lucru duce la o performanță îmbunătățită a echipei, la o inovație sporită și la un mediu de lucru pozitiv.

De asemenea, capacitatea de a gestiona stresul și de a menține relații pozitive este esențială pentru fericirea generală și satisfacția în viață. Prin integrarea inteligenței emoționale în școli, elevii pot dezvolta aceste abilități de care au nevoie pentru a face față provocărilor adolescenței și maturității, reducând riscul de anxietate, depresie etc.

IE poate duce la rezultate academice îmbunătățite. Elevii care sunt inteligenți emoțional sunt mai capabili să se concentreze în clasă, să își gestioneze eficient timpul și să persevereze în fața provocărilor. De asemenea, sunt mai predispuși să se implice în interacțiuni sociale pozitive, ceea ce duce la un mediu de învățare incluziv. Acest lucru atrage după sine note mai mari și poate crește rata de absolvire.

II. Importanța inteligenței emoționale

Elevii cu un *IE* ridicat sunt mai abili în a gestiona distragerile și în a menține atenția în timpul orelor de curs. Conștiința de sine le permite să recunoască momentele în care concentrarea lor deviază, în timp ce autoreglarea îi ajută să își redirecționeze atenția înapoi către sarcina în cauză.

În plus, abilitățile sociale puternice îi pot ajuta pe elevi să se implice mai eficient în proiecte și discuții de grup, ceea ce le poate îmbunătăți și mai mult concentrarea și învățarea. Toate acestea pot întări ideea că *IE* poate stimula motivația intrinsecă a elevilor, ajutându-i să se conecteze cu valorile și obiectivele lor. Vor identifica ceea ce contează cu adevărat pentru ei și vor rămâne dedicați obiectivelor lor chiar și atunci când se confruntă cu provocări. Cei care sunt echipați cu *IE* au la îndemână instrumentele necesare pentru a face față stresului provocat de activitățile academice, vor recunoaște momentele în care se simt copleșiți și vor gestiona.

Abilitățile de inteligență emoțională sunt foarte apreciate de către angajatori, deoarece sunt necesare pentru crearea unui mediu de lucru pozitiv, productiv și colaborativ.

Liderii cu o inteligență emoțională ridicată își vor inspira și își vor motiveze echipele. Ei înțeleg propriile emoții și modul în care acestea îi influențează pe ceilalți, permițându-le să conducă cu empatie. Acest lucru încurajează încrederea și încurajează angajații.

IE ajută la realizarea sarcinilor în echipă, permițând membrilor să comunice deschis, să rezolve eventualele conflicte într-un mod constructiv. Astfel, aceștia sunt mai predispuși să înțeleagă și să respecte perspectivele celorlalți, ceea ce duce la o mai bună colaborare.

Persoanele cu o inteligență emoțională ridicată sunt capabile să asculte activ, să-și articuleze ideile clar și să-și adapteze stilul de comunicare la diferite audiențe. Acest lucru reduce neînțelegerile și promovează un mediu de lucru mai armonios.

În rolurile care se interacționează cu clienții, *IE* este esențială pentru construirea unei relații durabile și furnizarea de servicii excelente. Angajații cu *IE* ridicată sunt capabili să înțeleagă și să răspundă nevoilor și emoțiilor clienților, ceea ce duce la o satisfacție și o loialitate sporite ale acestora.

III. Modalități de potențare a *IE*

Vom prezenta mai jos câteva modalități prin care profesorii pot ajuta elevii să dezvolte abilități de *IE*.

a) *Promovarea conștiinței de sine*. Elevi pot fi ajutați să devină mai conștienți de emoțiile, punctele forte, punctele slabe, valorile și obiectivele lor.

Exemple de activități:

- ținerea unui jurnal (elevii pot fi încurajați să țină un jurnal zilnic pentru a reflecta asupra sentimentelor și experiențelor lor);

- realizarea unor autoevaluări (profesorul poate oferi un set de chestionare și activități care îi ajută pe elevi să își identifice punctele forte și punctele slabe).

b) *Promovarea autoreglării.* Sfaturile adulților sunt, în general, de adolescenți, dar pentru elevii din ciclurile preșcolar, primar și gimnazial ceea ce spune „doamna” la școală are valoare de lege, de cele mai multe ori. Astfel, profesorii de învățământ preșcolar și învățământ primar, dar și cei din învățământul gimnazial pot sugera elevilor cum să își gestioneze emoțiile, să își controleze impulsurile și să se adapteze la schimbare.

Exemple de activități:

- jocuri de rol pentru „rezolvarea conflictelor” (elevi se pot pune alternativ în „pielea personajelor” pentru a învăța să rezolve conflictelor pașnic și constructiv);
- exersarea unor tehnici de gestionare a stresului (respirația profundă și relaxarea musculară).
- exersarea abilității de a gestiona timpul (planificarea în clasă a activităților pentru o zi de școală sau pentru o zi liberă/de vacanță).

c) *Cultivarea motivației.* Profesorii îi pot ajuta pe elevi să se conecteze cu valorile lor, să își stabilească obiective și să persevereze în fața provocărilor.

Exemple de activități:

- ateliere de stabilire a obiectivelor (în cadrul orelor de *Consiliere și orientare școlară* sau în cadrul unor proiecte educaționale dedicate, profesorii pot crea momente în care elevii își pot stabili obiective SMART);
- validarea colectivă (în timpul activităților școlare de tot felul, dar mai ales pe parcursul celor care marchează etape de atingere a unor obiective, profesorii oferă laude și încurajări pentru a motiva elevii și a le consolida încrederea);
- activarea mentalității de progres (creșterea la orice nivel trebuie încurajată, iar elevii vor fi consiliați să caute provocări, pe care să le vadă ca oportunități de învățare și creștere).

d) *Încurajarea empatiei.* Profesorii vor ajuta elevii să înțeleagă și să împărtășească sentimentele celorlalți.

Exemple de activități:

- exerciții de joc de rol (iar elevii pot explora problemele sociale precum sărăcia, discriminarea etc. sau pot fi personaje dintr-un roman, o piesă de teatru ori o povestire scurtă, ceștia vor juca roluri de persoane afectate de diferite probleme, în timp ce profesorii îi vor consilia să găsească soluții la probleme);
- discuții literare (se selectează diferite secvențe literare din scriitori diferși pentru a se discuta despre sentimentele și motivațiile personajelor din literatură, promovându-se empatia și înțelegerea).

e) *Dezvoltarea abilităților sociale.* Profesorii pot ajuta pe elevi să dezvolte abilități eficiente de comunicare, colaborare și construire a relațiilor.

Exemple de activități:

- *proiecte de grup* (se oferă roluri pentru realizarea unor proiecte de grup care necesită ca elevii să lucreze împreună și să comunice eficient);
- *oportunități de vorbit în public* (activități de prezentare a propriei persoane cea de dincolo de porțile școlii sau prezentarea unor momente frumoase din propria experiență, prezentarea experienței din timpul unor sarcini de grup);
- *exerciții de ascultare activă* (se realizează grupe de elevi care să urmărească „povestea” colegilor și să le ofere feedback empatic).

IV. Starea actuală a educației pentru inteligență emoțională

În prezent, integrarea inteligenței emoționale în programa școlară variază foarte mult între diferite regiuni și sisteme educaționale. Unele școli au încorporat-o în programa lor de bază, în timp ce altele abia încep să-i exploreze potențialul.

Astfel, *IE* este integrată ca materie sau curs de sine stătător în unele sisteme educaționale ori doar amintită în timpul unor prelegeri cum ar fi artele limbajului, studiile sociale sau educația pentru sănătate. De asemenea, sunt școli care oferă activități extracurriculare sau ateliere care se concentrează pe dezvoltarea abilităților de inteligență emoțională.

Se cunosc mai multe programe și inițiative bazate pe dovezi, concepute pentru a promova inteligența emoțională în școli, cum ar fi abordarea RULER dezvoltată la Universitatea Yale. Aceste programe oferă profesorilor instrumentele și resursele de care au nevoie pentru a preda eficient abilitățile de inteligență emoțională.

În ciuda recunoașterii tot mai mari a importanței inteligenței emoționale, există încă provocări și bariere în calea implementării sale pe scară largă în școli. Acestea includ lipsa formării profesorilor, resursele limitate și preocupările cu privire la modul de evaluare și măsurare a abilităților de inteligență emoțională.

Însă, creșterea gradului de conștientizare și susținere este evidentă și se confirmă existența unei mișcări tot mai mare care pledează pentru includerea EI în educație, iar mulți profesori, părinți și factori de decizie politică recunosc potențialul acesteia de a îmbunătăți rezultatele elevilor și de a crea un climat școlar mai bun. Pe măsură ce conștientizarea crește, este probabil ca *IE* să devină o parte importantă din programele școlare în viitor.

Implementarea programelor de inteligență emoțională în școli, deși promițătoare, se confruntă cu mai multe provocări semnificative. Lipsa resurselor este un obstacol principal. Multe școli nu dispun de fondurile necesare pentru a investi în programe *IE* cuprinzătoare, inclusiv achiziționarea de materiale, instruirea profesorilor și sprijin continuu. Această presiune financiară limitează domeniul de aplicare și eficiența inițiativelor în acest sens.

O altă provocare critică este lipsa unei formări adecvate a cadrelor didactice. Mulți profesori nu au fost instruiți în principiile și practicile *IE*, ceea ce le face dificilă predarea și modelarea eficientă a acestor abilități în sala de clasă. Fără o instruire adecvată, profesorii se pot simți nepregătiți pentru a aborda nevoile emoționale ale elevilor sau pentru a integra *IE* în programa școlară existentă.

Absența metodelor standardizate de evaluare reprezintă o provocare pentru evaluarea impactului programelor *IE*. Fără măsuri fiabile și valide ale acesteia, este dificil să se urmărească progresul elevilor, să se determine eficiența implementării și să se ia decizii bazate pe date cu privire la îmbunătățirea programelor. Dezvoltarea unor instrumente standardizate de evaluare este esențială pentru asigurarea responsabilității și sustenabilității inițiativelor *IE* în școli.

V. Concluzie

Inteligența emoțională este o bază esențială pentru educația secolului al XXI-lea. Pe măsură ce lumea devine din ce în ce mai complexă și interconectată, elevii au nevoie de mai mult decât simple cunoștințe academice pentru a reuși. Ei au nevoie de abilități emoționale pentru a depăși provocările întâmpinate, pentru a construi relații și a prospera într-un mediu în rapidă schimbare.

Abilitățile de *IE*, cum ar fi conștiința de sine, autoreglarea, empatia și abilitățile sociale, sunt esențiale pentru succesul academic al elevilor, pentru bunăstarea personală și pentru perspectivele de carieră. Prin cultivarea acestor abilități, profesorii pot oferi elevilor puterea de a deveni persoane adaptabile și pline de compasiune, bine pregătite să răspundă cerințelor secolului al XXI-lea. Integrarea *IE* în educație nu este doar o tendință, ci o necesitate pentru a ne asigura că elevii sunt echipați cu abilitățile de care au nevoie.

VI. Bibliografie:

GOLEMAN, Daniel, 2001, *Inteligența emoțională*. Traducerea de Irina-Margareta Nistor, București: Curtea Veche Publishing.

GOLEMAN, Daniel, 2022, *Creierul și inteligența emoțională: noi perspective*, București: Curtea Veche Publishing.

LEEPER, RW, 1948, „O teorie motivațională a emoției pentru a înlocui «emoția ca răspuns dezorganizat»”, în: *Psychological Review*, 55 (1), 5-21. <https://doi.org/10.1037/h0061922>

SALOVEY, Peter; MAYER, John D., 1990, „Emotional Intelligence”, în: *Imaginația, cunoașterea și personalitatea*, 9 (3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Influența inteligenței emoționale asupra elevilor în sportul școlar

Prof. Stoica Lucian Andrei

Școala Gimnazială „Episcop Iacov Antonovici”, Bârlad

Studiul analizează impactul inteligenței emoționale asupra elevilor în contextul activităților de sport școlar. Se evidențiază rolul acesteia în dezvoltarea socio-emoțională, în creșterea motivației și în consolidarea spiritului de echipă. Într-un mediu educațional în care performanța este adesea măsurată strict prin rezultate, articolul subliniază importanța inteligenței emoționale în procesul de învățare prin mișcare. De asemenea, se discută despre rolul profesorului de educație fizică în stimularea unei dezvoltări emoționale echilibrate prin activități sportive.

1. Introducere

În ultimii ani, inteligența emoțională (IE) a fost recunoscută ca un factor important în formarea personalității și în obținerea performanței atât în educație, cât și în sport. Sportul școlar, ca formă organizată de educație fizică, este un mediu optim pentru dezvoltarea emoțională a elevilor, oferind contexte autentice de interacțiune socială, confruntare cu succesul sau eșecul și consolidarea abilităților de comunicare și colaborare.

Conceptual, IE reprezintă abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale celorlalți. Modelul propus de Salovey și Mayer (1990) oferă un cadru relevant pentru integrarea acestor abilități în procesul educațional sportiv.

2. Context teoretic

Inteligența emoțională cuprinde mai multe dimensiuni relevante în sport:

- Percepția emoțiilor – recunoașterea emoțiilor proprii și ale altora în contexte competitive.
- Gestionarea emoțiilor – controlul reacțiilor impulsive, toleranța la frustrare, autoreglarea.
- Motivația – stimularea interesului intrinsec pentru activitate, perseverența în efort.
- Empatia și competențele sociale – cooperarea, fair-play-ul și respectul reciproc.

Studiile recente evidențiază că elevii care dispun de o inteligență emoțională mai ridicată sunt mai activi, mai implicați și mai echilibrați în activitățile sportive școlare (Bisquerra, 2011).

3. Metodologie

Pentru a observa relația dintre IE și participarea la sportul școlar, a fost realizat un studiu pe un eșantion de 60 de elevi din clasele a VI-a și a VII-a, din două școli diferite.

Instrumentele utilizate:

- Chestionar de inteligență emoțională – adaptat din EQ-i: YV (Bar-On).
- Fișe de observație – pentru a monitoriza implicarea, relaționarea și reacțiile în activitățile sportive.
- Interviu semi-structurat – aplicat profesorilor de educație fizică.

3. Rezultate și discuții

Analiza datelor a evidențiat următoarele aspecte:

- Elevii cu un scor ridicat la IE participă mai activ la orele de educație fizică și colaborează mai eficient în cadrul jocurilor de echipă.
- Gestionarea eșecului este mai bine realizată de elevii cu un control emoțional mai bun.
- Profesorii care includ activități de reflecție emoțională (ex: discuții de final, autoevaluare, încurajare) contribuie la o dezvoltare afectivă mai echilibrată a elevilor.
- Competițiile interne gestionate într-un cadru pozitiv stimulează motivația și încrederea în sine.

Aceste rezultate susțin ipoteza conform căreia dezvoltarea IE poate influența pozitiv climatul sportiv și eficiența educației fizice în școli.

4. Concluzii

Inteligența emoțională are un impact semnificativ asupra comportamentului și performanței elevilor în sportul școlar. Ea influențează modul în care elevii comunică, se motivează și gestionează provocările din timpul activităților sportive. Profesorul de educație fizică devine astfel un facilitator nu doar al dezvoltării motrice, ci și emoționale. Integrarea activităților de educație emoțională în cadrul orelor de sport contribuie la formarea unor tineri echilibrați, empatici și încrezători în forțele proprii.

6. Bibliografie

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psicothema*, 18, supl., 13–25.
- Bisquerra, R. (2011). Educație emoțională. Programe de dezvoltare a competenței emoționale în școală. Cluj-Napoca: ASCR.
- Goleman, D. (1995). *Inteligența Emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In Crocker, P.R.E. (Ed.), *Sport Psychology: A Canadian Perspective* (pp. 270–298). Toronto: Pearson.

LECTURA DIDACTICĂ – CATALIZATOR AL DEZVOLTĂRII EMOȚIONALE

Prof. Rodica-Magdalena Stovicek
Școala Gimnazială „Sf. Dumitru” Craiova, Dolj

În peisajul educațional actual, gestionarea emoțiilor nu mai este un simplu avantaj, ci o necesitate, dat fiind gradul ridicat de complexitate al provocărilor cu care se confruntă atât cadrele didactice, cât și elevii.

Emoțiile nu reprezintă doar reacții trecătoare, ci răspunsuri adaptative sofisticate, care implică dimensiuni cognitive, fiziologice și comportamentale. Departe de a fi simple dezechilibre, ele sunt mecanisme evolutive esențiale, care ne ajută să înțelegem și să interacționăm eficient cu lumea socială. Emoțiile au o dublă valență – pot mobiliza și inspira, dar pot și bloca sau afecta negativ – ceea ce face ca dezvoltarea abilităților de autoreglare emoțională să fie crucială.

Bazele teoretice ale managementului emoțional sunt ancorate în conceptul de *intelență emoțională*, formulat de cercetători precum Peter Salovey, John Mayer și popularizat de Daniel Goleman. Această formă de inteligență presupune abilitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și utiliza emoțiile în mod eficient. Spre deosebire de inteligența cognitivă, relativ constantă în timp, inteligența emoțională poate fi cultivată continuu prin reflecție și practică intenționată.

Primul pas în gestionarea emoțiilor este conștientizarea acestora – identificarea și etichetarea corectă a trăirilor pe măsură ce apar. Această conștientizare metacognitivă creează un spațiu între stimul și reacție, oferind șansa unui răspuns adecvat și nu a unei reacții automate. Fără acest pas, oamenii riscă să devină victime ale impulsurilor emoționale, ceea ce afectează eficiența atât în plan personal, cât și relațional.

Autoreglarea emoțională vine în continuare, implicând capacitatea de a ajusta intensitatea, durata și manifestarea emoțiilor, în acord cu scopurile proprii și cerințele situației. Nu e vorba de a reprima emoțiile, ci de a găsi un echilibru între exprimarea autentică și controlul conștient. Strategiile pot fi variate: de la reinterpretarea cognitivă a unei situații, la tehnici fiziologice de calmare sau metode comportamentale de direcționare constructivă a energiei emoționale.

În mediul educațional, această formă de gestionare capătă un sens aparte, datorită intensității relațiilor dintre cadre didactice și elevi. Profesorii se confruntă zilnic cu presiuni legate de performanță, cu o diversitate tot mai mare de nevoi în rândul elevilor, cu limitări ale sistemului și cu așteptări sociale crescute. Capacitatea de a gestiona aceste tensiuni emoționale

are un impact direct asupra calității actului didactic, satisfacției profesionale și stării de bine a elevilor.

Stresul profesional în educație poate fi privit ca un dezechilibru între resursele emoționale ale educatorului și solicitările mediului de lucru. Dacă acest dezechilibru persistă, poate apărea fenomenul de burnout – caracterizat prin epuizare emoțională, distanțare față de elevi și scăderea sentimentului de eficiență personală. Un management emoțional bine dezvoltat contribuie la prevenirea acestui fenomen, prin construirea rezilienței și adoptarea unor strategii eficiente de coping.

Totodată, dimensiunea interpersonală a managementului emoțional este la fel de importantă ca cea intrapersonală. Abilitățile de empatie și comunicare emoțională sunt esențiale pentru a construi relații educaționale bazate pe încredere, înțelegere și respect față de diversitatea emoțională. Atunci când profesorii sunt capabili să perceapă și să răspundă adecvat la stările afective ale elevilor, creează un climat pozitiv în care învățarea și dezvoltarea personală sunt susținute în mod autentic.

Implicațiile practice ale managementului emoțional în educație sunt multiple și profunde. La nivel individual, educatorii care dezvoltă aceste competențe raportează nivele mai ridicate de satisfacție profesională, eficacitate didactică îmbunătățită și relații interpersonale mai armonioase. La nivel organizațional, instituțiile educaționale care promovează cultura managementului emoțional beneficiază de un climat de lucru mai pozitiv, reducerea absenteismului și creșterea retenției personalului.

Pentru elevi, expunerea la modele adulte care demonstrează competențe avansate de management emoțional contribuie la dezvoltarea propriilor capacități de autoreglare și la formarea unor atitudini sănătoase față de emoții. Această transmitere indirectă a competențelor emoționale reprezintă unul dintre cele mai valoroase cadouri pe care un educator le poate oferi beneficiarilor săi.

Cercetările recente în domeniul neuroplasticității evidențiază faptul că, în creierul adult, persistă capacitatea de reorganizare structurală și funcțională ca răspuns la experiențe repetitive. Aceasta indică faptul că dezvoltarea competențelor de management emoțional este realizabilă la orice vârstă și poate genera modificări neurobiologice durabile, care favorizează o funcționare emoțională optimă.

Managementul emoțional nu constituie o competență autonomă, ci reprezintă o componentă esențială integrată în procesul de dezvoltare profesională continuă în domeniul

educației. Integrarea acestei dimensiuni în programele de formare inițială și continuă ale cadrelor didactice ar avea potențialul de a transforma fundamental mediul educațional, contribuind în acest fel la formarea unei generații de profesioniști mai echilibrați, mai eficienți și mai dedicați în exercitarea misiunii lor educaționale.

În cadrul procesului educativ, lectura didactică nu se limitează la transmiterea de informații sau la exersarea competențelor lingvistice. Ea devine un spațiu privilegiat de explorare emoțională, în care elevii intră în contact cu o varietate de trăiri, situații umane și dileme morale care le solicită empatia, reflecția și capacitatea de a se raporta la ceilalți.

Emoțiile resimțite în timpul lecturii – fie că este vorba despre compasiunea față de un personaj, indignarea în fața unei nedreptăți sau bucuria unei reușite narative – nu sunt accesorii ale învățării, ci componente esențiale ale înțelegerii profunde. Aceste reacții afective facilitează construirea de sens, implicarea personală și retenția pe termen lung a conținutului. Lectura devine, astfel, un act de cunoaștere care angajează nu doar mintea, ci și sufletul elevului.

Pentru cadrele didactice, această dimensiune emoțională oferă oportunități valoroase de intervenție pedagogică. Prin discutarea trăirilor personajelor, reflectarea asupra propriilor emoții sau raportarea textului la experiențe personale, profesorul creează punți între lectură și viața reală. Elevii nu doar că învață să interpreteze un text, ci și să-și recunoască, verbalizeze și gestioneze propriile stări afective.

Astfel, lectura didactică devine un instrument cu dublă valență: **cognitivă și emoțională**. Ea contribuie la formarea unei inteligențe emoționale funcționale, sprijinind elevii în procesul de autoreglare și în dezvoltarea relațiilor interpersonale. Prin promovarea unei lecturi conștiente, reflexive și empatică, școala poate modela nu doar minți cultivate, ci și caractere echilibrate emoțional.

Lectura didactică nu este doar un exercițiu intelectual, ci și o experiență emoțională profundă, care influențează în mod direct implicarea elevului, capacitatea sa de înțelegere și nivelul de receptivitate față de mesajul transmis. Emoțiile joacă un rol esențial în procesul de lectură, întrucât facilitează conexiunile personale cu textul, activează empatia și sporesc retenția informațiilor.

Atunci când elevii citesc un text literar sau informativ într-un cadru didactic, reacțiile lor afective – curiozitatea, entuziasmul, compasiunea sau chiar anxietatea – devin parte integrantă a procesului cognitiv. Studiile din domeniul neuroștiinței și al psihologiei educaționale arată că învățarea este mai eficientă atunci când este însoțită de implicare emoțională. Cu alte cuvinte, un text care „atinge o coardă sensibilă” are șanse mult mai mari să fie înțeles și reținut decât unul abordat pur rațional.

Pentru cadrele didactice, acest aspect oferă oportunitatea de a transforma lectura într-un instrument de dezvoltare emoțională. Prin intermediul textelor, elevii pot identifica și explora o varietate de stări afective – de la bucurie și speranță, până la frustrare sau teamă – într-un mediu sigur, controlat și ghidat. Discuțiile despre sentimentele personajelor sau despre propriile trăiri legate de o lectură devin exerciții valoroase de empatie, autorefecție și conștientizare emoțională.

Lectura devine, astfel, un spațiu educațional cu valențe formative multiple: stimulează gândirea critică, îmbogățește vocabularul emoțional și contribuie la modelarea unei inteligențe emoționale funcționale. Învățarea nu mai este doar o acumulare de cunoștințe, ci și un proces de autocunoaștere și conectare afectivă cu lumea și cu ceilalți.

Concluzii

Într-un context educațional tot mai complex și solicitant, competențele de management emoțional nu mai pot fi considerate opționale. Ele devin fundamentale atât pentru bunăstarea cadrelor didactice, cât și pentru eficiența procesului educativ. Inteligența emoțională susține autoreglarea, îmbunătățește relațiile interpersonale și contribuie la crearea unui climat școlar pozitiv, favorabil învățării și dezvoltării personale.

Lectura didactică, în această ecuație, se dovedește a fi un instrument valoros, capabil să medieze între dimensiunea cognitivă și cea afectivă a învățării. Prin intermediul textului, elevii învață nu doar să gândească, ci și să simtă, să reflecteze asupra propriilor trăiri și să-și dezvolte empatia față de ceilalți. Astfel, lectura nu mai este doar o activitate școlară, ci un exercițiu de cunoaștere de sine și de construcție a unei inteligențe emoționale solide.

Profesorii care îmbină competențele didactice cu cele emoționale devin facilitatori ai unei educații centrate pe elev, autentice și durabile. În acest sens, investiția în formarea emoțională a cadrelor didactice nu este doar o strategie de prevenire a burnout-ului, ci și un act de responsabilitate față de viitorul educației.

Resurse bibliografice

1. Aubrey C. D. *Managementul performanței*. București: Polirom, 2007.
2. Neculau A., Ferreol G. *Psihologia schimbării*. Iași: Polirom, 1998.
3. Gordon Th., Burch N. *Profesorul eficient. Programul Gordon pentru îmbunătățirea relației cu elevii*. București: Trei, 2011.
4. Pamfil, A. *Limba și literatura română în gimnaziu. Structuri didactice deschise*. Pitești: Paralela 45, 2003.
5. Pamfil, A., Zlătior T., , Onojescu M., *Literatura în manuale și în școală*. Cluj-Napoca: Eurodidact, 2001.

Inteligența emoțională în educația contemporană

Prof.înv.primar Strinu Mihaela-Cristina
Școala Gimnazială “Constantin Brâncuși”, Târgu-Jiu

În contextul provocărilor actuale din societate și educație, dezvoltarea inteligenței emoționale a devenit o componentă esențială a formării tinerilor. Inteligența emoțională (IE) nu mai este considerată doar un „extra” în educație, ci o abilitate fundamentală care influențează performanța academică, relațiile interpersonale și sănătatea mintală. Daniel Goleman, psiholog american, a popularizat acest concept, definindu-l ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale celorlalți.

În ultimele decenii, educația a trecut prin transformări semnificative. Dacă în trecut accentul era pus exclusiv pe transmiterea cunoștințelor academice, astăzi se conturează tot mai clar ideea că succesul unui individ nu depinde doar de coeficientul de inteligență (IQ), ci și de modul în care își gestionează emoțiile, relaționează cu ceilalți și se adaptează la situații dificile. Aceste aspecte sunt reunite sub conceptul de inteligență emoțională.

Conceptul a fost adus în prim-plan de psihologul Daniel Goleman, care a demonstrat că inteligența emoțională (IE) este adesea mai importantă decât IQ-ul în reușita personală și profesională. În educația contemporană, dezvoltarea acestor competențe emoționale este esențială pentru formarea unor indivizi echilibrați și adaptabili într-o lume complexă. Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a percepe și influența emoțiile celorlalți. Potrivit lui Goleman, IE cuprinde cinci dimensiuni esențiale:

- Conștientizarea de sine – abilitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții.
- Autoreglarea emoțională – capacitatea de a gestiona impulsurile și reacțiile emoționale.
- Motivația internă – dorința de a atinge obiective personale dincolo de recompensele externe.
- Empatia – înțelegerea sentimentelor și perspectivelor celorlalți.
- Abilități sociale – comunicarea eficientă, cooperarea și gestionarea conflictelor.

Aceste competențe nu sunt înnăscute, ci pot fi dezvoltate prin educație, practică și auto-reflecție. Aceste abilități sunt esențiale pentru învățare, colaborare și succes în viața personală și profesională.

Rolul inteligenței emoționale în educație

În școli, accentul este pus adesea pe competențele cognitive – matematică, literatură, științe. Cu toate acestea, studiile recente arată că succesul academic este strâns legat de inteligența emoțională. Elevii care își pot gestiona stresul, care comunică eficient și cooperează cu ceilalți au rezultate mai bune.

Educația tradițională a neglijat mult timp componenta emoțională a învățării. Însă studiile arată clar că elevii care își dezvoltă IE au o mai bună adaptare școlară, fac față mai ușor stresului și presiunilor academice, sunt mai motivați și implicați în procesul educational, au relații mai armonioase cu colegii și profesorii, prezintă un risc redus de comportamente deviate.

De asemenea, inteligența emoțională a profesorilor influențează climatul emoțional din clasă. Profesorii care știu să gestioneze conflictele, să creeze relații de încredere și să ofere sprijin emoțional contribuie la o atmosferă pozitivă, în care elevii pot învăța mai eficient. Mai mult, IE reduce riscul de bullying, îmbunătățește climatul educațional și sprijină incluziunea. Profesorii care dezvoltă aceste competențe în rândul elevilor contribuie la formarea unor adulți echilibrați emoțional și social.

Modalități de cultivare a IE în școli

- Programe de educație socio-emoțională – exemple: CASEL în SUA, programele SEL din UE;
- Activități extracurriculare – teatru, sporturi de echipă, voluntariat;
- Consilierea psihopedagogică – sprijin individual pentru dezvoltare emoțională;
- Modelarea comportamentului de către profesori – prin empatie, comunicare pozitivă și rezolvarea pașnică a conflictelor.
- Programe de tip SEL (Social and Emotional Learning)- în multe țări s-au implementat astfel de programe care oferă activități și lecții specifice pentru dezvoltarea empatiei, comunicării și autoreglării.
- Jocuri de rol, povești, teatru educațional – elevii își exprimă emoțiile și explorează diverse reacții.
- Consilierea psihopedagogică – oferă sprijin personalizat elevilor aflați în dificultate emoțională.
- Practici de mindfulness și autorefecție – pentru dezvoltarea atenției și a conștientizării emoțiilor.
- Formarea cadrelor didactice – profesorii trebuie sprijiniți să-și dezvolte propria IE pentru a o putea transmite elevilor.

Activitățile extrașcolare pentru dezvoltarea emoțională a copiilor sau adolescenților sunt esențiale pentru cultivarea empatiei, autocontrolului, încrederii în sine și a abilităților de relaționare. Iată câteva exemple :

1. Teatru și improvizație

Beneficii emoționale: dezvoltă empatia, exprimarea emoțiilor, încrederea în sine și gestionarea anxietății.

Activități concrete: jocuri de rol, scenete, improvizații pe teme emoționale.

2. Art-terapie și ateliere de creație

Beneficii: exprimarea emoțiilor prin desen, pictură sau modelaj, conștientizarea stărilor interioare.

Exemple: „Desenează emoția ta de azi”, mandale personalizate, colaje cu tema „cine sunt eu?”.

3. Grupuri de dezvoltare personală

Beneficii: autocunoaștere, relaționare, ascultare activă.

Teme posibile: gestionarea furiei, prietenia, încrederea, comunicarea non-violentă.

4. Yoga și mindfulness pentru copii

Beneficii: reducerea stresului, controlul impulsurilor, reglarea emoțională.

Activități: exerciții de respirație, scanare corporală, jocuri de atenție conștientă.

5. Voluntariat și proiecte sociale

Beneficii: dezvoltă empatia, responsabilitatea și sensul de apartenență.

Exemple: vizite la cămine de bătrâni, strângere de fonduri, campanii de mediu.

6. Dezbateri și cluburi de oratorie

Beneficii: exprimarea convingerilor, control emoțional în situații tensionate, ascultarea activă.

Activități: dezbateri pe teme de etică, argumentare pro/contra pe teme simple.

7. Jurnal emoțional sau club de lectură emoțională

Beneficii: identificarea emoțiilor proprii, înțelegerea trăirilor altora.

Exemple: citirea de povești care explorează emoții, scriere reflexivă despre propriile trăiri.

Un profesor poate introduce zilnic câteva minute în care elevii își exprimă cum se simt („termometrul emoțional”), încurajând astfel conștientizarea și exprimarea sănătoasă a emoțiilor.

Provocări în implementarea IE în sistemul educațional

- Lipsa formării profesorilor în domeniul emoțional;
- Curriculumul supraîncărcat care lasă puțin loc dezvoltării non-cognitive;
- Mentalitățile tradiționale care subestimează rolul emoțiilor în educație.
- Resurse educaționale insuficiente în multe școli.

Cu toate acestea, direcția educației moderne este clară: integrarea dezvoltării emoționale și sociale ca parte esențială a formării elevilor.

Într-o lume în continuă schimbare, educația trebuie să meargă dincolo de cunoștințele academice. Inteligența emoțională este un pilon al dezvoltării personale și sociale a elevilor. Integrarea acesteia în școală nu este doar o opțiune, ci o necesitate pentru formarea unor cetățeni empatici, rezilienți și echilibrați.

Inteligența emoțională nu este un lux, ci o necesitate în educația contemporană. Elevii care își dezvoltă IE nu doar că învață mai bine, dar devin adulți empatici, echilibrați și rezilienți. Într-o societate globalizată, dinamică și uneori instabilă, școala are datoria să formeze nu doar minți bine pregătite, ci și caractere bine formate.

Inteligența emoțională este puntea dintre cunoaștere și înțelepciune, iar educația modernă trebuie să cultive această punte în fiecare elev.

Bibliografie

Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing;
CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: www.casel.org
Crahay, M. (2009). *Psihologia educației*. Iași: Polirom;
Curriculum Național pentru învățământul primar și gimnazial (România) – MEN;

Importanța inteligenței emoționale

Prof.înv.primar Strinu Mihaela-Cristina

Școala Gimnazială “Constantin Brâncuși”, Târgu-Jiu

Inteligența emoțională este importantă deoarece influențează în mod direct modul în care înțelegem, gestionăm și exprimăm emoțiile — atât pe ale noastre, cât și pe ale celorlalți. Aceasta are un impact semnificativ în multe aspecte ale vieții personale și profesionale. Iată câteva motive esențiale pentru care este importantă:

1. Relații interpersonale mai bune-Persoanele cu inteligență emoțională ridicată sunt mai empaticе și mai capabile să construiască relații bazate pe înțelegere, respect și comunicare eficientă. Relațiile interpersonale mai bune înseamnă relații sănătoase, echilibrate și eficiente între oameni — fie că e vorba de familie, prieteni, colegi sau parteneri. Când ai inteligență emoțională ridicată, aceste relații devin mai solide pentru că știi cum să te raportezi la ceilalți într-un mod empatic, sincer și constructiv.

Cum contribuie inteligența emoțională la relații interpersonale mai bune:

- a) Empatie autentică-**Înțelegi ce simt ceilalți, chiar dacă nu îți spun direct. Poți „citi” limbajul corpului, tonul vocii și comportamentele subtile. Îți dai seama când un prieten are o zi proastă și alegi să-l susții în loc să-l prezezi.
- b) Ascultare active-**Nu doar auzi ce spune celălalt, ci îl asculți cu atenție, fără să-l întrerupi sau să judeci. Astfel, partenerii sau colegii se simt respectați și înțeleși.
- c) Gestionarea emoțiilor în conflicte-**În loc să reacționezi impulsiv, iei o pauză, respiri și comunici calm. Asta evită certuri și favorizează soluții constructive.
- d). Comunicare sinceră și deschisă-**Îți exprimi gândurile și sentimentele într-un mod clar și respectuos. Nu ții în tine frustrări care pot exploda mai târziu.
- e) Încredere și respect reciproc-**Îți pasă de emoțiile celorlalți și ei simt asta, ceea ce construiește încredere. Într-o relație bazată pe inteligență emoțională, oamenii se simt liberi să fie ei înșiși.

Exemplu concret:Un adolescent care are inteligență emoțională învață să-și exprime dezacordul cu părinții fără țipete sau închidere în sine. Spune: „Înțeleg că vă faceți griji, dar aș vrea să discutăm despre cum pot câștiga mai multă libertate în mod responsabil.”

Pe scurt, inteligența emoțională face relațiile mai **armonioase, profunde și durabile**.

2. Gestionarea conflictelor

Ajută la dezamorsarea tensiunilor, la evitarea reacțiilor impulsive și la găsirea unor soluții constructive în conflicte. **Gestionarea conflictelor** este una dintre cele mai importante abilități dezvoltate prin inteligența emoțională. Ea presupune capacitatea de a aborda neînțelegerile și tensiunile într-un mod calm, echilibrat și orientat spre soluții – nu spre acuzații sau distrugerea relației.

Ce înseamnă „gestionarea conflictelor” în practică?

Este abilitatea de a:

- Recunoaște conflictul fără a-l ignora sau evita.**
- Înțelege cauzele reale** (emoționale sau raționale) din spatele tensiunii.
- Comunica eficient și empatic**, fără a ataca.
- Rămâne calm** și deschis la punctul de vedere al celuilalt.
- Găsi o soluție** acceptabilă pentru ambele părți.

Cum contribuie inteligența emoțională la asta?

- a) Autocunoaștere emoțională**-Știi când ești supărat, frustrat sau rănit — și poți comunica asta clar, fără agresivitate. Eviți reacțiile disproporționate („a exploda” sau a „îngheța”).
- b) Autocontrol emoțional**-Îți gestionezi impulsurile (furie, sarcasm, tăcere pasiv-agresivă).
Poți lua o pauză înainte să vorbești, pentru a răspunde lucid, nu emoțional.
- c) Empatie și ascultare active**-Treci dincolo de propriul punct de vedere și încerci să înțelegi de ce celălalt reacționează într-un anumit fel. Spui, de exemplu: „Văd că te-a deranjat ce am spus. Poți să-mi explici ce ai simțit?”
- d) Asertivitate**-Nu eviți confruntarea, dar nici nu o abordezi agresiv. Exprimarea este clară, dar respectuoasă: „*Îmi pasă de relația noastră, de aceea vreau să discutăm ce s-a întâmplat.*”

Exemplu concret:

Context: Doi colegi se ceartă pentru că unul dintre ei nu și-a îndeplinit sarcina la timp.

Reacție fără inteligență emoțională:

„Ești mereu nepăsător! Din cauza ta pierdem timp!”

Reacție cu inteligență emoțională:

„Am observat că raportul nu a fost trimis la timp și asta a afectat și munca mea. Putem discuta ce s-a întâmplat și cum putem evita pe viitor?”

Rezultatul: conflictul se transformă într-o **colaborare** pentru rezolvare, nu într-o **luptă de orgolii**.

Beneficiile gestionării inteligente a conflictelor:

- Evitarea rănirii emoționale și a resentimentelor.
- Relații mai stabile și mai respectuoase.
- Soluții mai rapide și mai eficiente.
- Un climat de încredere și siguranță (în familie, la școală, la birou).

3. Leadership eficient

Liderii cu inteligență emoțională ridicată inspiră încredere, motivează echipele și creează un mediu de lucru pozitiv. Un **leadership eficient** nu înseamnă doar să dai ordine sau să ai o poziție de autoritate. Înseamnă să **inspire**, **motivezi** și **ghidezi** o echipă spre un scop comun — iar inteligența emoțională este cheia pentru a face asta cu succes și pe termen lung.

Ce presupune leadershipul eficient prin inteligență emoțională?

a) Autocunoaștere-Un lider bun își cunoaște propriile emoții, limite și puncte forte. Nu lasă stresul sau frustrarea să-i influențeze deciziile sau relațiile. Un lider recunoaște că este copleșit și cere sprijin în loc să devină agresiv sau distant cu echipa.

b) Autocontrol emotional-Un lider eficient nu reacționează impulsiv. El gestionează cu calm situațiile dificile, chiar și în criză. Când un proiect eșuează, nu caută vinovați, ci analizează cu echipa ce poate fi îmbunătățit.

c) Empatie-Liderul înțelege ce simt colegii săi, fără ca aceștia să spună mereu în cuvinte. Creează un mediu în care oamenii se simt înțeleși și apreciați. Exemplu: Observă că un coleg este mai retras și inițiază o conversație pentru a-l sprijini.

d) Motivare autentică-Un lider cu inteligență emoțională știe să inspire prin viziune și încredere. Nu se bazează pe frică sau presiune, ci pe scop și recunoaștere.

Exemplu: În loc să spună „Trebuie să terminăm!”, spune „Haideți să reușim împreună, suntem aproape!”

e) Abilități de relaționare-Un lider eficient construiește relații bazate pe încredere și colaborare. Încurajează comunicarea deschisă, feedback-ul sincer și munca în echipă.
Exemplu: După o prezentare nereușită, spune: „Ce putem face diferit data viitoare? Ideile voastre contează.”

De ce contează aceste lucruri?

- ◇ Crește **loialitatea echipei**
- ◇ Creează un climat de **siguranță psihologică**
- ◇ Îmbunătățește **performanța colectivă**
- ◇ Reduce conflictele și stresul

Un lider eficient nu e cel mai puternic sau cel mai inteligent tehnic, ci cel care creează **conexiuni emoționale reale**, modelează comportamente și crește oameni.

4. Luarea deciziilor mai bune-Cei care își pot recunoaște și controla emoțiile iau decizii mai clare și mai echilibrate, fără a fi copleșiți de stres sau impulsuri.

5. Reziliență și adaptabilitate-Inteligența emoțională contribuie la capacitatea de a face față eșecurilor, stresului sau schimbărilor, menținând echilibrul interior.

6. Performanță personală și profesională-Angajații cu inteligență emoțională ridicată sunt adesea mai bine evaluați, mai colaborativi și mai eficienți. Dacă vrei, pot să-ți ofer și exemple concrete din viața de zi cu zi sau din carieră care ilustrează aceste atitudini. **Un exemplu practic** din viața de zi cu zi care ilustrează cum se manifestă inteligența emoțională:

Situație: La locul de muncă – o ședință tensionată

Ana, o colegă, este într-o ședință cu echipa. Un coleg o critică într-un mod abrupt pentru că nu a livrat un raport la timp. Tonul lui este ușor agresiv, iar toți din sală simt tensiunea crescând.

Cum reacționează Ana, având inteligență emoțională:

Autocontrol: Nu reacționează impulsiv. Inspiră adânc și își păstrează calmul, chiar dacă se simte rănită sau jignită.

Conștientizare emoțională: Recunoaște că se simte tensionată și încearcă să nu lase acea emoție să preia controlul.

Empatie: Încearcă să înțeleagă că poate colegul este stresat și de aceea a vorbit așa.

Comunicare eficientă: Spune cu un ton calm: „Îmi pare rău că raportul nu a fost gata la timp. Aș vrea să-ți explic ce s-a întâmplat și să găsim o soluție pentru viitor.”

Gestionarea relațiilor: Prin reacția ei, dezamorsează conflictul și deschide calea spre o colaborare mai eficientă.

Dacă Ana ar fi reacționat cu furie sau defensiv, conflictul s-ar fi amplificat. Dar prin inteligență emoțională, a transformat o situație tensionată într-un dialog constructiv.

Vrei și un exemplu în context școlar sau familial?

Performanța profesională și personală se referă la cât de bine ne îndeplinim obiectivele în viața de zi cu zi, fie că e vorba de carieră, familie, relații sau dezvoltare personală. Inteligența emoțională are un impact profund asupra acestor două dimensiuni, pentru că ne ajută să gestionăm mai bine emoțiile, relațiile și provocările. Cei cu inteligență emoțională nu se simt atacați de critică. Primesc feedback constructiv și îl transformă în progres.

Exemplu profesional: Șeful îți spune că trebuie să comunici mai clar — tu ieși asta ca pe o șansă de a crește.

Exemplu personal: Partenerul îți spune că se simte ignorat — tu reflectezi și schimbi ceva, nu reacționezi defensiv.

În concluzie: Inteligența emoțională te face **mai eficient în muncă** (prin decizii, motivație, relații) și **mai împlinit în viață personală** (prin echilibru emoțional, relații și autocunoaștere).

Bibliografie

Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing;
CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: www.casel.org
Crahay, M. (2009). *Psihologia educației*. Iași: Polirom;
Curriculum Național pentru învățământul primar și gimnazial (România) – MEN;

Promovarea Inteligenței Emoționale în Învățământul Preșcolar: Fundamentul unei Educații Echilibrate

Autor: Prof. Inv. Presc. Stroe Iulia

Introducere

Într-o lume în continuă schimbare, unde tehnologia și globalizarea remodelează constant dinamica socială, educația copiilor trebuie să depășească limitele tradiționale ale acumulării de cunoștințe. Învățământul preșcolar, ca fundament al parcursului educațional, joacă un rol crucial în pregătirea copiilor nu doar pentru succesul academic, ci și pentru o viață echilibrată și împlinită. În acest context, inteligența emoțională (IE) devine un pilon esențial pentru formarea unor indivizi capabili să navigheze provocările societății contemporane. Acest articol explorează importanța promovării inteligenței emoționale în educația preșcolară și oferă strategii practice pentru integrarea acesteia în activitățile de zi cu zi, adresându-se în special educatorilor din acest domeniu.

Ce este inteligența emoțională și de ce contează în educația timpurie?

Termenul de „inteligență emoțională” a fost popularizat de Daniel Goleman în 1995, fiind definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a percepe și influența emoțiile celorlalți. În contextul preșcolar, IE cuprinde competențe precum conștientizarea de sine, autoreglarea emoțională, empatia, motivația intrinsecă și abilitățile sociale. Aceste competențe sunt fundamentale pentru dezvoltarea armonioasă a copilului, influențând nu doar relațiile interpersonale, ci și capacitatea de a face față provocărilor și de a lua decizii responsabile.

Cercetările recente subliniază impactul profund al IE asupra succesului pe termen lung. Un studiu realizat de Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL, 2020) a demonstrat că programele care promovează învățarea socio-emoțională în grădinițe duc la îmbunătățirea performanțelor academice, reducerea comportamentelor problematice și o mai mare reziliență emoțională. Într-o societate marcată de diversitate și complexitate, copiii care dezvoltă o inteligență emoțională solidă sunt mai bine pregătiți să colaboreze, să rezolve conflicte și să se adapteze la schimbări.

Provocările educației preșcolare contemporane

Învățământul preșcolar din România se confruntă cu provocări multiple, de la supraaglomerarea grupelor la presiunea exercitată de părinți pentru rezultate academice rapide. În acest context, dezvoltarea emoțională a copiilor este adesea neglijată, deși este esențială

pentru succesul lor ulterior. Copiii de vârstă preșcolară (3-6 ani) se află într-o etapă critică de dezvoltare, în care creierul lor este extrem de receptiv la influențele mediului. Ignorarea acestui aspect poate duce la dificultăți în gestionarea emoțiilor, lipsa empatiei sau comportamente disruptive, care pot afecta parcursul educațional și relațiile sociale.

Mai mult, societatea contemporană cere indivizi care să combine competențele cognitive cu cele emoționale. Într-un raport al World Economic Forum (2022), abilitățile precum rezolvarea problemelor, comunicarea eficientă și colaborarea sunt considerate esențiale pentru piața muncii a viitorului. Aceste competențe își au rădăcinile în inteligența emoțională, iar fundamentul lor trebuie pus încă din grădiniță.

Strategii pentru promovarea inteligenței emoționale în grădiniță

Integrarea inteligenței emoționale în curriculumul preșcolar nu necesită schimbări radicale, ci o abordare intenționată și creativă. Educatorii pot folosi metode variate, adaptate particularităților de vârstă ale copiilor, pentru a cultiva aceste competențe. Iată câteva strategii eficiente:

1. Crearea unui mediu emoțional sigur

Un mediu în care copiii se simt acceptați și valorizați este esențial pentru dezvoltarea IE. Educatorii pot încuraja exprimarea emoțiilor prin jocuri de rol, povești sau activități artistice. De exemplu, utilizarea unui „colț al emoțiilor” în sala de clasă, unde copiii pot reflecta asupra stărilor lor, ajută la conștientizarea de sine și autoreglare.

2. Dezvoltarea vocabularului emoțional

Copiii mici au nevoie de sprijin pentru a identifica și numi emoțiile. Activități precum „Roata emoțiilor” sau povești cu personaje care experimentează diverse stări emoționale pot ajuta copiii să înțeleagă și să exprime ce simt. De exemplu, citirea unei povești precum *Monstrul culorilor* de Anna Llenas poate fi urmată de discuții despre emoții și jocuri de asociere a culorilor cu stările afective.

3. Jocuri și activități pentru empatie

Empatia se dezvoltă prin exersare. Jocurile de grup, cum ar fi „Ce simte prietenul meu?”, încurajează copiii să observe și să înțeleagă emoțiile celorlalți. De asemenea, activitățile de colaborare, precum proiectele de grup sau jocurile de construire, promovează abilitățile sociale și munca în echipă.

4. Modelarea comportamentului emoțional

Educatorii sunt modele pentru copii, iar felul în care gestionează propriile emoții influențează comportamentul acestora. De exemplu, atunci când un copil este frustrat, educatorul poate verbaliza propriile strategii de calmare: „Mă simt puțin supărat, așa că voi respira adânc de câteva ori.” Această abordare nu doar că normalizează emoțiile, ci oferă și un model practic de gestionare a acestora.

5. Parteneriatul cu părinții

Implicarea părinților este crucială pentru consolidarea competențelor emoționale. Atelierele pentru părinți, în care aceștia învață despre importanța IE și primesc sugestii de activități pentru acasă, pot crea o continuitate între grădiniță și mediul familial. De exemplu, părinții pot fi încurajați să discute zilnic cu copiii despre emoțiile trăite în acea zi.

Beneficiile integrării inteligenței emoționale în educația preșcolară

Implementarea strategiilor de dezvoltare a IE are beneficii pe termen scurt și lung. Pe termen scurt, copiii devin mai cooperanți, mai puțin predispuși la conflicte și mai capabili să-și gestioneze frustrările. Pe termen lung, aceștia sunt mai bine pregătiți pentru a face față stresului, pentru a construi relații sănătoase și pentru a se adapta la cerințele unei societăți dinamice.

Un studiu longitudinal realizat de Jones et al. (2015) a arătat că preșcolarii care au participat la programe de învățare socio-emoțională au avut rezultate academice mai bune și o incidență mai scăzută a problemelor de comportament la vârsta școlară. Aceste rezultate subliniază importanța investiției în IE încă din primii ani de viață.

Concluzii

Promovarea inteligenței emoționale în învățământul preșcolar nu este doar o opțiune, ci o necesitate pentru formarea unor indivizi echilibrați și adaptați nevoilor societății contemporane. Prin crearea unui mediu educațional care valorizează emoțiile, prin activități creative și prin colaborarea cu părinții, educatorii pot pune bazele unei generații capabile să navigheze cu succes provocările viitorului. În calitate de profesori pentru învățământul preșcolar, avem responsabilitatea de a modela nu doar minți, ci și inimi, pregătind copiii pentru o viață în care inteligența emoțională este la fel de importantă ca cea cognitivă.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
2. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *The Impact of Social and Emotional Learning*.
3. Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015). *Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten Social Competence and Future Wellness*. *American Journal of Public Health*, 105(11), 2283-2290.
4. World Economic Forum. (2022). *Future of Jobs Report*.

Inteligența emoțională în gradiniță

Autor: Prof. înv. Preșc. Stroe Iulia

Implementarea practică a inteligenței emoționale în sala de clasă

Pentru a transforma teoria inteligenței emoționale (IE) în practici concrete, educatorii din învățământul preșcolar trebuie să adopte o abordare structurată, dar flexibilă, care să integreze activități specifice în rutina zilnică. Aceste activități trebuie să fie captivante, accesibile și adaptate nivelului de dezvoltare al copiilor de 3-6 ani. În continuare, prezentăm câteva exemple detaliate de activități și metode care pot fi utilizate pentru a dezvolta cele cinci componente ale inteligenței emoționale, așa cum au fost definite de Goleman (1995): conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale.

1. Conștientizarea de sine: „Oglinda emoțiilor”

Conștientizarea de sine este capacitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții. Pentru copiii preșcolari, această competență poate fi dezvoltată prin activități care încurajează introspecția într-un mod jucăuș. O activitate eficientă este „Oglinda emoțiilor”. Educatorul amplasează o oglindă în sala de clasă și invită copiii să imite diverse expresii faciale care corespund diferitelor emoții (bucurie, tristețe, furie, frică). După ce imită expresia, fiecare copil este încurajat să spună ce simte și să descrie o situație în care a experimentat acea emoție. Această activitate nu doar că ajută copiii să identifice emoțiile, ci și să le asocieze cu experiențe personale, consolidând astfel înțelegerea propriei stări emoționale.

2. Autoreglarea: „Respirația balonului”

Autoreglarea emoțională este esențială pentru gestionarea impulsurilor și a reacțiilor în situații dificile. O tehnică simplă, dar eficientă, este „Respirația balonului”. Educatorul le arată copiilor cum să respire lent și profund, imaginându-și că umflă un balon mare în burtă, apoi îl dezumflă treptat. Această tehnică poate fi practică înainte de activități care necesită concentrare sau în momente de frustrare. De exemplu, dacă un copil este supărat pentru că nu a primit jucăria dorită, educatorul poate iniția această activitate pentru a-l ajuta să se calmeze. Prin repetiție, copiii învață să folosească respirația conștientă ca instrument de autoreglare.

3. Motivația intrinsecă: „Tabla succeselor”

Motivația intrinsecă îi ajută pe copii să persevereze în fața provocărilor. O metodă practică este crearea unei „Table a succeselor” în clasă, unde copiii își pot marca micile realizări, cum ar fi finalizarea unei activități creative sau ajutorarea unui coleg. În loc să se bazeze pe recompense externe, această activitate încurajează copiii să se bucure de procesul de învățare și să își dezvolte încrederea în propriile capacități. De exemplu, un copil care a învățat să lege șireturile

poate adăuga o stelută pe tabla succesorilor, ceea ce îi sporește sentimentul de mândrie și motivație.

4. Empatia: „Cercul poveștilor”

Empatia, capacitatea de a înțelege și împărtăși emoțiile altora, este o competență cheie pentru relațiile interpersonale. Activitatea „Cercul poveștilor” presupune ca educatorul să citească o poveste cu personaje care trec prin diverse situații emoționale, urmată de o discuție în grup. De exemplu, povestea *Ursulețul care era mereu supărat* poate fi folosită pentru a întreba copiii: „Ce credeți că simte ursulețul? Ce l-ar putea ajuta să fie mai vesel?” Aceste discuții încurajează copiii să se pună în locul altora, dezvoltându-le astfel empatia și înțelegerea diverselor perspective.

5. Abilitățile sociale: „Proiectul de grup”

Abilitățile sociale se dezvoltă prin interacțiuni pozitive și colaborare. Un proiect de grup, cum ar fi realizarea unui „Oraș al prieteniei” din materiale reciclabile, încurajează copiii să lucreze împreună, să negocieze și să rezolve conflicte. Educatorul poate ghida copiii să stabilească reguli de lucru în echipă, cum ar fi „Ne ascultăm ideile” sau „Împărțim materialele”. Aceste activități nu doar că promovează colaborarea, ci și învață copiii să gestioneze conflictele într-un mod constructiv.

Rolul formării continue a educatorilor

Pentru ca aceste strategii să fie eficiente, educatorii înșiși trebuie să fie bine pregătiți în domeniul inteligenței emoționale. Formarea continuă prin cursuri, ateliere sau programe de mentorat este esențială. De exemplu, programele bazate pe modelul CASEL oferă educatorilor instrumente validate științific pentru a integra învățarea socio-emoțională în practica lor. În România, astfel de inițiative sunt încă limitate, dar există oportunități prin proiecte educaționale finanțate de Uniunea Europeană sau organizații non-guvernamentale care promovează educația emoțională.

De asemenea, educatorii trebuie să practice autoreflexia pentru a-și înțelege propriile emoții și prejudecăți. Un educator care este conștient de propriile reacții emoționale va fi mai capabil să modeleze comportamente pozitive pentru copii. De exemplu, participarea la sesiuni de coaching sau grupuri de suport pentru profesori poate ajuta la dezvoltarea acestor competențe.

Provocări și soluții în implementare

Deși beneficiile promovării IE sunt evidente, implementarea acesteia în grădinițe poate întâmpina obstacole. Printre cele mai frecvente se numără lipsa timpului, resursele limitate și rezistența din partea unor părinți care prioritizează performanțele cognitive. Pentru a depăși aceste provocări, educatorii pot:

- **Integra IE în activitățile existente:** În loc să creeze activități separate, IE poate fi încorporată în jocuri, povești sau activități artistice deja existente în curriculum.
- **Colabora cu părinții:** Organizarea de întâlniri regulate cu părinții pentru a explica importanța IE și a oferi exemple concrete de activități pentru acasă poate crește acceptarea și susținerea acestora.

- **Utiliza resurse accesibile:** Materiale simple, cum ar fi cărți ilustrate, fișe cu emoții sau jocuri gratuite disponibile online, pot fi folosite pentru a minimiza costurile.

Impactul pe termen lung al educației emoționale

Investiția în inteligența emoțională în învățământul preșcolar are efecte care se extind dincolo de sala de clasă. Copiii care dezvoltă aceste competențe sunt mai bine pregătiți să facă față provocărilor școlare, să construiască relații sănătoase și să contribuie pozitiv la societate. Un studiu realizat de Durlak et al. (2011) a arătat că programele de învățare socio-emoțională implementate în copilăria timpurie au un impact semnificativ asupra sănătății mentale și a bunăstării adulților, reducând riscul de anxietate și depresie.

În contextul românesc, unde sistemul educațional este adesea criticat pentru rigiditate, promovarea IE poate aduce o schimbare de paradigmă. Prin prioritizarea educației emoționale, grădinițele pot deveni spații în care copiii nu doar învață, ci și cresc ca indivizi empatici, rezilienți și colaborativi.

Concluzie

Promovarea inteligenței emoționale în învățământul preșcolar este o investiție în viitorul copiilor și al societății. Prin activități creative, un mediu emoțional sigur și colaborarea cu părinții, educatorii pot pune bazele unei educații echilibrate, care să răspundă nevoilor complexe ale lumii contemporane. Ca profesori, avem privilegiul și responsabilitatea de a modela nu doar cunoștințele, ci și caracterul copiilor, pregătindu-i pentru o viață în care succesul nu este definit doar de realizările academice, ci și de capacitatea de a trăi în armonie cu sine și cu ceilalți.

Bibliografie suplimentară

1. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. *Child Development*, 82(1), 405-432.
2. Llenas, A. (2014). *Monstrul culorilor*. București: Editura Cartea Copiilor.
3. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2023). *Fundamentals of SEL*.

Prof STROE SOFIA

Colegiul „Spiru Haret”, Municipiul Ploiești

Importanța Inteligenței Emoționale în Educație

Inteligența emoțională este o investiție continuă, asemeni dezvoltării inteligenței cognitive, măsurată prin abilități academice, gândire logică și rezolvare de probleme, cu ajutorul gândirii critice.

Inteligența emoțională în educație nu este doar un concept teoretic, este un proces permanent, crucial în dezvoltarea holistică a elevilor, pregătindu-i nu doar pentru examene, ci pentru o viață plină de sens și împlinire. Inteligența emoțională popularizată de Daniel Goleman, se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și utiliza eficient propriile emoții, precum și a înțelege intențiile celorlalți, „Într-un sens foarte real avem două minți; una care gândește și una care simte.”

Inteligența emoțională cuprinde în linii mari cinci componente: autocunoașterea -abilitatea de a înțelege propriile emoții, punctele forte, slăbiciunile, valori și obiective; autoreglarea -capacitatea de a face față stresului, de a se adapta la schimbare; motivația; empatia; și abilitățile sociale.

„Dacă abilitățile tale emoționale nu sunt la îndemână, dacă nu ai conștiință de sine, dacă nu ești capabil să-ți gestionezi emoțiile dureroase, dacă nu poți avea empatie și nu poți avea relații eficiente, atunci oricât de inteligent ești, nu vei ajunge prea departe.”-Daniel Goleman.

În educație, inteligența emoțională aduce beneficii semnificative la mai multe niveluri: îmbunătățirea performanțelor academice, dezvoltarea bunăstării psihologice, pentru că mediul școlar poate fi o sursă de stres, anxietate și presiune; crearea unui mediu școlar pozitiv, atunci când și elevii și profesorii sunt conștienți emoțional, se creează un climat de respect, înțelegere și colaborare. Abilitățile de empatie și sociale reduc bullying-ul, conflictele și excluderea, promovând o atmosferă în care toți se simt în siguranță și valorizați.

Pregătirea pentru succesul în viață și în carieră începe din copilărie. Dincolo de școală, inteligența emoțională este un predictor puternic al succesului în viața personală și profesională. Angajatorii de astăzi caută nu doar cunoștințe teoretice, ci și abilități precum comunicarea, colaborarea, rezolvarea de probleme, toate fundamentate pe inteligența

emoțională. Educația care include și inteligența emoțională îi pregătește pe elevi pentru provocările și oportunitățile viitorului.

Implementarea inteligenței emoționale în sistemul educațional ar necesita o abordare complexă, multidimensională: prin introducerea orelor dedicate dezvoltării inteligenței emoționale, teoria minții, strategii de reglare emoțională, empatie și abilități sociale.

Profesorii sunt pilonii educației, ei având nevoie de formare continuă, pentru a înțelege și aplica principiile inteligenței emoționale, atât în relația cu elevii, cât și în gestionarea propriilor emoții. Un profesor conștient emoțional, atent, este un model de urmat pentru elevi.

„Profesorii trebuie să fie confortabil să vorbească despre sentimente. Aceasta face parte din predarea alfabetizării emoționale – un set de abilități pe care le putem dezvolta cu toții, inclusiv capacitatea de a citi, înțelege și răspunde în mod corespunzător la propriile emoții și la emoțiile celorlalți. “-Daniel Goleman

Colaborarea dintre școală și familie este esențială. Părinții pot fi implicați în programe de educație parentală, care să creeze o coerență în abordarea dezvoltării emoționale a copiilor.

Activitățile extracurriculare, cluburile de dezbateri, teatrul, sportul, oferă oportunități excelente pentru dezvoltarea abilităților sociale și emoționale.

Integrarea inteligenței emoționale în educație este o necesitate, abilitățile pur cognitive nu mai sunt suficiente pentru a forma indivizi echilibrați, rezilienți, empatici și adaptabili, capabili să contribuie pozitiv la viitorul societății în care trăiesc. Pentru noi, profesorii ,este foarte importantă educația emoțională a copiilor noștri, pentru că alături de părinți, îi pregătim pentru viață, implicând în aceeași măsura mintea și sufletul. Problema actuală a adolescenților nu constă în existența emoțiilor, ci în felul în care le exprimă ,raportat la diferite momente din existența lor.

Antoine de Saint -Exupery, în cartea sa, Micul Prinț, remarcă,, Bine nu poți vedea decât cu sufletul, ceea ce este esențial este invizibil pentru ochi.”, citat emblematic, ce rezumă o filozofie de viață, care ne îndeamnă să privim dincolo de aparențe, dincolo de ce este cuantificabil, pentru a descoperi adevărata valoare și frumusețe. Într-o lume dominată doar de material și palpabil, profesorii folosesc intuiția, empatia, compasiunea, pentru a ajunge la inima elevului .Inima este sediul emoțiilor profunde, al înțelegerii non-verbale și al conexiunilor autentice. Prin bunătate, devotament și loialitate , elevul percepe omul, înainte de profesor, și astfel procesul de învățământ devine mult mai eficient .Mesajul readuce în prim

plan faptul că adevărata bogăție a existenței noastre este să dăruim și să apreciem adevărata profunzime a lumii în care trăim.

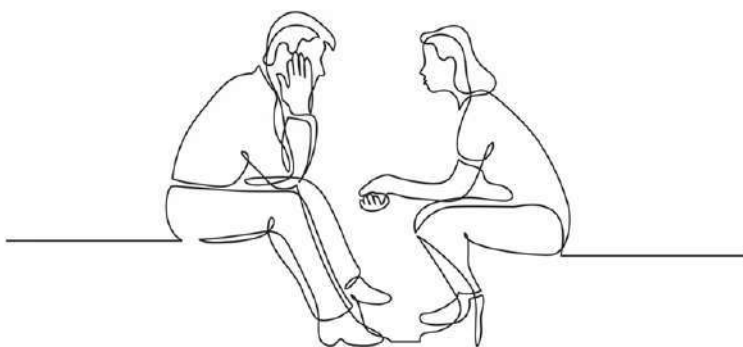
Bibliografie:

Goleman Daniel, *Inteligența Emoțională*, Editura Curtea Veche Publishing, București, 2001

DE LA EMOȚIE LA EXPRESIE: ROLUL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN DEZVOLTAREA COMPORTAMENTULUI ASERTIV

Prof.înv.primar SUCIU FLORINA

Școala Gimnazială Sânger, Jud. Mureș



**este abilitatea de a
onest, fără
nega celor din jur
opinie.**

**ASERTIVITATEA
ne exprima opiniile
anxietate și fără a le
dreptul la propria**

Asertivitatea se poate traduce prin “afirmare de sine”.

Teoria asertivității se bazează pe principiul că drepturile fiecăruia trebuie respectate și că un comportament asertiv se învață prin conștientizarea comportamentului obișnuit și înlocuirea reacțiilor interne și externe vechi cu cele asertive.

Comportamentul asertiv este esențial în practica pedagogică deoarece:

- permite afirmarea liberă a părerilor personale fără a răni sentimentele celorlalți;
- permite disocierea între problemă și persoană;
- permite afirmarea părerilor celorlalți fără a vă simți atacat.

Teoria asertivității scoate în evidență o sumă de drepturi și de responsabilități care derivă din aceste drepturi:

- dreptul de a-mi exprima gândurile și opiniile, chiar dacă diferă de ale altora;
- dreptul de a-mi exprima sentimentele și de a-mi asuma responsabilitatea asupra modului în care mă simt;
- dreptul de a spune “da”;
- dreptul de a mă răzgândi fără a-mi cere scuze;
- dreptul de a face greșeli și de a fi responsabil pentru aceste greșeli;
- dreptul de a spune “nu inteleg”;
- dreptul de a spune “nu știu” ;
- dreptul de a cere ceea ce vreau ;
- dreptul de a spune “nu” fără a mă simți vinovat;
- dreptul de a fi respectat de ceilalți și de a-i respecta pe ceilalți;
- dreptul de a fi ascultat și luat în serios;
- dreptul de a fi independent;
- dreptul de a avea succes;
- dreptul de a alege să nu îmi exercit drepturile de mai sus.

Dezvoltarea comportamentului asertiv se mai bazează pe o constantă auto-recunoaștere pozitivă. Auto-recunoașterea pozitivă sau negativă se traduce prin gândurile pe care le ai asupra propriei tale persoane.

Auto-recunoaștere pozitivă:

“Mă pricep să țin prezentări”

“Pe ceilalți îi interesează ceea ce am de spus”

“Am încredere în aptitudinile mele de a predă”

Pe lângă auto-recunoaștere, comportamentul asertiv se dezvoltă și prin recunoașterea pozitivă a celorlalți. Astfel de recunoașteri verbale creează o atmosferă relaxantă și invită și pe ceilalți la exercitarea unui comportament pozitiv.

Recunoaștere verbală pozitivă:

“Mulțumesc, ai făcut treabă foarte bună”

“Foarte bine, îmi place”

“Da, cred ca ai dreptate”

“Ce crezi despre...?”

“Aș aprecia comentariile dumneavoastră...”

Practicarea auto-recunoașterilor pozitive în comunicare are următoarele beneficii:

- creșterea respectului de sine
- împrăștierea emoțiilor asociate cu exprimarea părerilor
- diminuarea stresului

Practicarea recunoașterilor verbale pozitive în comunicare are următoarele beneficii:

- ridică nivelul de încredere în sine al interlocutorului
- creează o atmosferă de respect reciproc
- ușurează administrarea criticilor atunci când sunt necesare.

Comportamentul asertiv constituie o abilitate necesară rezolvării eficiente a conflictelor. Astfel, un individ poate răspunde la situații conflictuale într-unul din următoarele trei moduri:

1. Prin comportament pasiv, evitant, temător și retragere activă
2. Prin comportament agresiv, generat de un nivel de furie inadecvat
3. Prin comportament asertiv, manifestat prin încredință și confruntare directă

Ce nu este asertivitatea:	Ce este asertivitatea:
- Asertivitatea nu înseamnă agresivitate	- Asertivitatea înseamnă exprimarea unui nivel adecvat de furie în raport cu situația - Asertivitatea presupune ca ambele persoane aflate în conflict să rămână într-o poziție câștigătoare (relația nu se rupe) - Asertivitatea reprezintă abilitatea sau insistența de a-ți apăra drepturile și opiniile, fără a încalca drepturile altora
- Asertivitatea nu înseamnă submisivitate	- Asertivitatea înseamnă să îți accepți egalitatea în relație (celalalt nu e superior) și să îți iei în considerare nevoile și sentimentele
- Asertivitatea nu enepărat legată de atingerea obiectelor	- Asertivitatea presupune a-ți enunța clar obiectivele

	- Asertivitatea e o modalitate eficientă de atingere a obiectivelor; totuși a exprima ceea ce nu vrei nu înseamnă neapărat că vei și obține
- Asertivitatea nu înseamnă manipulare, agresivitatea este o formă de manipulare(a încerca să-l determini pe celălalt să facă ce vrei inducându-i frica)	- Asertivitatea înseamnă să enunți clar și ferm ceea ce vrei, respectiv a emite mesaje directe.

Ne dorim să proiectăm o imagine de sine echilibrată, bazată pe încredere în sine și în cei din jur. Pe scurt, am putea descrie acest tip de relaționare printr-un cuvânt împrumutat din limba engleză care își face, ușor-ușor, loc în vocabularul nostru. Comportamentul asertiv și stilul de comunicare aferent vin din poziționarea **Eu sunt ok** (adică am o părere bună despre mine) și **Tu ești OK** (adică am o părere și o atitudine deschisă și față de interlocutorul meu). Thomas Harris a documentat foarte bine acest principiu în cartea sa de introducere în analiza tranzațională, [Eu sunt ok-Tu ești Ok](#).

Dacă fiecare om, în mod natural, are o înclinație spre variantele automate de răspuns în fața stresului (luptă sau fugi), asertivitatea este nenaturală. Cu alte cuvinte, stăpânirea de sine se cultivă, iar ca să devii asertiv este nevoie să faci un efort conștient. Avem nevoie de asertivitate pentru că, în viața de zi cu zi, nu mai avem parte de interacțiuni care să se rezolve în mod eficient prin luptă (agresivitate) sau fugă (pasivitate). [Asertivitatea](#) se învață, se dezvoltă pas cu pas și dobândirea ei vine cu o multitudine de beneficii care se fac simțite atât în viața personală cât și în carieră.

Dacă ar fi să facem o reprezentare a asertivității în raport cu pasivitatea și agresivitatea, aceasta ar arăta cam așa:

Pasiv Mai puțin **Asertiv** Mai mult **Agresiv**



CARACTERISTICA TIPURILOR DE COMPORTAMENT

Tipul agresiv

Jignește pe cei din jurul său;
Lezează sentimentele oamenilor;
Încalcă drepturile persoanelor;
Utilizează un ton ridicat;
Folosește expresii

Tipul pasiv

ofensatoare;
Face acțiuni care deranjează pe ceilalți;
Umilește oamenii;

Tipul asertiv

Are o atitudine de superioritate față de oameni;
Critică distructiv oamenii (pentru greșeli reale sau imaginare) și munca acestora;
Tratează oamenii cu dispreț; Este ostil și răutăcios;
Nu acceptă alte opinii și idei;

Nu tolerează sfaturile străine;
Nu înțelege ideile altor oameni;
Întrerupe interlocutorul pentru a-și exprima propria opinie;
Ia decizii fără a consulta pe alții;
Își manifestă violent nemulțumirea;
Este certăreț, vorbește mult;

Își neagă propriile drepturi; Nu-și apără interesele;
Nu-și exprimă sentimentele;
Permite altora să-l influențeze;
Manifestă sentimente de vinovăție și neajutorare, singurătate, frică și anxietate;
Își reține emoțiile și sentimentele (pozitive și negative);
Își consideră ideile și opiniile ca fiind neimportante;
Își devalorizează propria persoană;
Evită confruntările directe;
Nu se implică în discuții aprinse;
Este timid, ascultător, supus și umil;
Crede că comportamentul său pasiv îl va ajuta să fie acceptat și aprobat de ceilalți;
Se teme să nu deranjeze sau să ofenseze pe cineva;
Nu poate lua decizii;
Reacționează bolnăvicios la critică;

Respectă atât drepturile sale, cât și ale celorlalți;
Își exprimă necesitățile, dorințele, sentimentele și preferințele într-un mod deschis și onest, într-o manieră adecvată;
Respectă oamenii;
Ține cont de opiniile și ideile celorlalți;
Apreciază munca oamenilor și își manifestă deschis aprecierea;
Comunică deschis cu oamenii;
Recepționează mesajele corect, fără distorsiuni;
Dacă chiar și critică oamenii, atunci o face în mod constructiv;
Este un bun interlocutor, ascultă oamenii fără a-i întrerupe;
Are încredere în propriile forțe și în potențialul altora;
Ține cont de sugestiile oamenilor și mulțumește sincer;
Cere și oferă ajutor cu plăcere;
Este receptiv la nevoile celorlalți.

Studiile arată că există 7 PAȘI esențiali pe care trebuie să îi parcurgi pentru a-ți cultiva și a-ți crește nivelul de asertivitate:

1. Primul pas este să te accepți așa cum ești.

Trebuie să ai așteptări realiste de la tine și să te valorizezi ca persoană. Ca să îți păstrezi atitudinea OK față de tine în situații stresante, trebuie să te cunoști bine, să te înțelegi și să îți cunoști valorile. Pentru că valorile personale sunt cele care ne ghidează și ne ajută să facem alegerile bune pentru noi. Așadar, ca să poți fi o persoană asertivă, dezvoltă-ți stima de sine!

2. Ascultă cu atenție și fii pe deplin deschis către oamenii cu care interacționezi.

Doar prin ascultare activă poți înțelege pe deplin nevoile și dorințele interlocutorului. Ca să-ți adaptezi comportamentul și limbajul la cel al partenerilor de conversație este extrem de important să înveți să asculți fără să judeci. Să asculți ca să înțelegi, nu ca să dai replică. [Ascultarea activă](#) înseamnă să fii pe deplin prezent în discuțiile pe care le ai și să te asiguri că ai înțeles ceea ce partenerul de discuție a vrut să-ți transmită. Lasă deoparte prejudecățile, nu-ți întrerupe interlocutorul și nu căuta să completezi frazele înainte ca persoana care vorbește să termine ce are de spus.

3. Susține-ți drepturile.

Ca să poți face asta, trebuie întâi să-ți cunoști tu drepturile și nevoile. Apoi, să le respecti. Abia în acest moment poți cere ca și ceilalți să ți le respecte. Este foarte important ca și tu, la rândul tău, să respecti drepturile și sentimentele altora pentru a rămâne în paradigma inițială: „eu sunt ok- tu ești ok”. Deci fiecare are nevoile lui și acestea trebuie respectate.

Printre drepturile pe care le avem și pe care, adesea, le neglijăm, aș aminti:

- dreptul de a greși;
- dreptul de a ne răzgândi;
- dreptul de a alege în funcție de prioritățile noastre și nu ale altora;
- dreptul să spunem „nu știu” sau „nu mă interesează”;
- dreptul să ne alegem [prietenii](#) sau să-i schimbăm;
- dreptul să nu ne justificăm privind alegerile din viața noastră.

Stima de sine vine, de obicei, cu această maturitate de a-ți asuma alegerile și de a le putea susține fără a-i agresa pe ceilalți.

4. Învăță când să fii ferm și când să lași de la tine.

Nimic nu este doar alb sau negru, așa că este de recomandat să găsim un echilibru satisfăcător pentru noi. Uneori este nevoie să fii ferm și să-ți exprimi clar punctul de vedere, să explici de ce nu vei face niciun compromis. De obicei, aceste situații apar atunci când îți sunt puse în pericol valorile personale. Nu vei accepta ceva care îți încalcă principiile de viață și valorile morale. Atenție, însă: a fi ferm nu înseamnă să fii agresiv!

Eu cred cu tărie că adevărul este întotdeauna undeva la mijloc. Fiecare are propria lui realitate și propria “dreptate”. Prin asertivitate, ne antrenăm să găsim punctul de întâlnire între nevoile noastre și nevoile celorlalți.

5. Învăță să porți o discuție cu cineva care are un punct de vedere diferit.

Și pornește de la ideea că, de fapt, nu este obligatoriu ca un interlocutor să renunțe la punctul său de vedere. *Let's agree to disagree!* Respectăm punctul de vedere al interlocutorului, chiar dacă nu suntem de acord cu el.

Cea mai importantă dovadă de inteligență emoțională este să discuți idei contradictorii, păstrându-ți calmul și empatia față de interlocutor. Acceptăm reciproc că nu suntem de acord și ne respectăm unul pe celălalt pentru maturitatea de a discuta asertiv.

6. Asumă-ți responsabilitatea pentru ceea ce spui și faci.

Când ai încredere în tine și-ți păstrezi atitudinea deschisă către tot ce apare în viața ta, îți asumi în întregime și rezultatele faptelor tale. Și când spun „fapte”, vorbim atât despre cele mai banale alegeri pe care le facem în viață, cât și despre deciziile majore precum alegerea partenerului de viață, a meseriei sau a țării în care să trăiești.

7. Exprimă-ți gândurile, emoțiile, credințele și opiniile într-o manieră onestă și adecvată.

Asertivitatea nu înseamnă să spui adevărul fără perdea și fără a ține cont de ceilalți. Comportamentul asertiv înseamnă să fii atent atât la nevoile tale, cât și la nevoile interlocutorilor tăi. Așadar, spui ceea ce ai de spus fără să jignești sau să-i faci pe ceilalți să se simtă incomod.

Asertivitatea este un comportament și în același timp o stare mentală și sufletească. Nu poți simula asertivitatea, ea vine din interiorul tău. Așadar, [dezvoltarea personală](#) continuă atrage după sine și asertivitatea, comunicarea eficientă și cu impact, empatia și starea de bine în general.

ÎN ULTIMĂ INSTANȚĂ, OAMENII CARE SE COMPORTĂ ASERTIV SUNT CEI CARE AU O STIMĂ DE SINE RIDICATĂ ȘI CARE ÎI TRATEAZĂ CU RESPECT PE SEMENII LOR.

CU ALTE CUVINTE, VORBIM DE OAMENII MATURI !

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ

Vârsta școlară mică aduce modificări în regimul de viață al copilului, el fiind nevoit să se adapteze la cerințele și parteneriatul activității școlare. Atunci când copilul intră în școală acesta trebuie să se încadreze în activități comune, care solicită stăpânire de sine, autocontrol, dezvoltare socio-emoțională. Copilului i se cere să își formeze deprinderi de comportare civilizată, adaptare socială, să rezolve anumite sarcini care necesită perseverență, cooperare, dezvoltarea unei motivații pozitive față de școală, școală, muncă, dezvoltarea relațiilor copil-copil, copil-părinte, părinte-școală, copil-școală din perspectiva relațiilor sociale și emoționale.

Pornind de la parteneriate educaționale de dezvoltare socio-emoțională privind relațiile dintre copii-copii, copii-școală, părinți-copii, părinți-școală, acestea trebuie să aducă o schimbare în relațiile educaționale și între partenerii acestora.

Părinții își manifestă interes pentru încheierea unui parteneriat real între școală și familie, care să conducă la preluarea de către părinți a unor practici corecte de cunoaștere și educație a copilului. Acest obiectiv se poate realiza doar prin conceperea relației familie-școală în dublu sens. Relația dintre părinți și copii este de multe ori una foarte dificilă și tensionată, iar cadrele didactice din școală trebuie să vină în ajutorul lor prin parteneriate și discuții libere.

Copilul trebuie să aibă încredere în sine, în forțele proprii pentru a putea face față cu succes tuturor provocărilor care îi ies în cale și pentru a putea face față situațiilor negative sau pozitive cu care se confruntă. Acesta trebuie să știe cum să se comporte cu ceilalți, cum să împartă ceea ce are cu ceilalți. Pentru o dezvoltare socială și emoțională părintele trebuie să colaboreze cu cadrul didactic astfel încât elevul să facă față cu succes tuturor provocărilor atât la nivel școlar cât și pe viitor.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ LA COPIII DIN CLASELE PRIMARE, ÎN CADRUL DISCIPLINEI DE MATEMATICĂ

În perioada în care copilul se află în clasele primare, se conturează bazele comportamentale și emoționale care vor influența pe termen lung modul său de învățare. În contextul educațional modern, inteligența emoțională este tot mai recunoscută ca un factor esențial în dezvoltarea copilului. Aceasta nu se limitează la capacitatea de înțelegere și controla propriile emoții, ci include și abilitatea de a relaționa eficient cu ceilalți. În clasele primare, unde copiii sunt în plină formare emoțională și cognitivă, integrarea inteligenței emoționale în procesul didactic, inclusiv la disciplina *Matematică*, devine o necesitate.

În procesul de învățare, un copil cu inteligență emoțională dezvoltată va fi mai capabil să gestioneze frustrarea, teama de eșec, dar și bucuria reușitei, esențiale în predarea matematicii.

Matematica este o disciplină care poate genera atât satisfacții mari, cât și blocaje emoționale. Mulți elevi dezvoltă frici sau anxietăți legate de această materie, mai ales dacă au avut experiențe negative sau au întâmpinat dificultăți de înțelegere. Dacă cadrul didactic cultivă empatia și un climat pozitiv, elevii pot învăța cu mai multă încredere și deschidere.

Beneficiile dezvoltării inteligenței emoționale la disciplina Matematică:

- creșterea încrederii în sine* (copiii devin mai siguri pe propriile forțe)
- reducerea anxietății legate de eșec* (învățarea devine o experiență pozitivă)
- îmbunătățirea concentrării* (copiii care știu să-și gestioneze emoțiile pot rămâne atenți mai mult timp)
- crearea unui climat pozitiv în clasă* (se reduc conflictele și competiția negativă)

În concluzie, inteligența emoțională nu este un aspect separat de învățare, ci un element fundamental în orice proces educațional. În cadrul orelor de matematică, dezvoltarea acestor abilități ajută copiii să devină nu doar mai buni la calcule, ci și mai echilibrați, mai încrezători și mai deschiși spre învățare. Integrarea inteligenței emoționale în predare, aduce beneficii atât în performanțele școlare, cât și în formarea caracterului elevilor. Copiii care învață să-și gestioneze emoțiile, pot învăța cu mai mult curaj, perseverență și încredere. Cadrele didactice au un rol-cheie în modelarea acestor abilități prin metode blânde, colaborative și încurajatoare.

Inteligența Emoțională

Autor: Suci Loredana, Școala Gimnazială „Octavian Voicu”, Bacău

I. Introducere

Inteligența emoțională (IE) este un concept esențial în înțelegerea comportamentului uman, a relațiilor sociale și a succesului personal și profesional. Termenul a fost popularizat de Daniel Goleman în anii '90 și presupune capacitatea unei persoane de a recunoaște, înțelege, gestiona și utiliza în mod eficient emoțiile proprii și pe ale altora.

II. Definirea conceptului

Potrivit lui Salovey și Mayer (1990), care au introdus inițial conceptul, inteligența emoțională este „abilitatea de a monitoriza sentimentele proprii și ale altora, de a le discrimina și de a folosi această informație pentru a ghida gândirea și acțiunile proprii”.

Daniel Goleman (1995) extinde această definiție și identifică cinci componente ale inteligenței emoționale:

1. Conștiința de sine – recunoașterea propriilor emoții;
2. Autoreglarea – capacitatea de a-ți controla emoțiile și impulsurile;
3. Motivația – orientarea spre obiective și perseverența;
4. Empatia – înțelegerea emoțiilor altora;
5. Abilitățile sociale – gestionarea relațiilor interumane.

III. Importanța inteligenței emoționale

Inteligența emoțională are o contribuție semnificativă în:

- Educație: Copiii și adulții cu IE dezvoltată fac față mai bine stresului, colaborează eficient și manifestă o atitudine pozitivă față de învățare.
- Leadership: Liderii cu IE ridicată sunt mai eficienți, empatici și capabili să motiveze echipe.
- Sănătate mentală: Persoanele cu un nivel ridicat de IE au o capacitate crescută de reglare emoțională, reducând riscul de depresie sau anxietate.
- Relații interpersonale: IE facilitează comunicarea, cooperarea și soluționarea conflictelor.

IV. Dezvoltarea inteligenței emoționale

Inteligența emoțională nu este o trăsătură înnăscută, ci o abilitate care poate fi cultivată prin:

- Activități de autocunoaștere și reflecție;
- Exerciții de empatie și ascultare activă;
- Educație socio-emoțională, în special în mediul școlar;
- Managementul conflictelor și dezvoltarea abilităților de comunicare.

V. Concluzii

Inteligența emoțională joacă un rol esențial în viața noastră personală și profesională. Ea influențează nu doar modul în care înțelegem și gestionăm propriile emoții, ci și felul în care relaționăm cu ceilalți. Dezvoltarea sa ar trebui să fie o prioritate în educație, în formarea profesională și în viața cotidiană.

VI. Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
2. Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. Bantam Books.
3. Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
4. Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
5. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, supl., 13–25.
6. Brackett, M.A., Rivers, S.E., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.

RELAȚIA ȘCOALĂ-FAMILIE

prof.CRISTINA SURDU-ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.7 BOTOȘANI

Unitatea de acțiune a școlii și a familiei este o cerință de bază pentru buna educație a copiilor.”Familia este școala în care ești deopotrivă profesor și elev”(Ioan Gyuri Pascu).Între sarcinile pe care le pune școala în fața copiilor și cele pe care le pune familia trebuie să existe consecvență și unitate.

Rolul conducător în educația elevilor îl are școala.Familia trebuie să sprijine însă,permanent,activitatea educativă a școlii.În timpul cât copilul este elev,deci atâta timp cât copilul aparține colectivului școlii,familia trebuie să țină legătura directă cu școala și sub îndrumarea acesteia va organiza activitatea lui acasă.

Școala este interesată să colaboreze cu familia,să-și facă din ea un aliat,pentru ca acțiunea sa educativă să fie mai profundă și de durată.Colaborarea școlii cu familia este necesară și în vederea unei informări reciproce cu privire la dezvoltarea copilului,la comportarea lui,pentru cunoașterea lui din toate punctele de vedere.

Cadrele didactice organizează și conduc activitatea instructiv-educativă din școală,prelucrează și transmit cunoștințele prevăzute de programele școlare,modelează personalitatea copilului,desfășoară activități extracurriculare și extrașcolare.Ele sunt responsabile de aspectele organizării școlare,de atmosfera generală.În funcție de personalitatea acestora și de stilul didactic și pedagogic se instalează un anumit climat în grupul celor pe care îi educă.

Unul din cele mai importante obiective educative ale școlii și familiei este formarea la elevi a unei atitudini pozitive ,conștiente față de învățătură.Aceasta reprezintă condiția însușirii temeinice a cunoștințelor prevăzute în programele școlare și,în același timp,garanția continuării acestei activități și după absolvirea școlii.De aceea,încă de la debutul școlarității,copiii trebuie deprinși treptat să învețe din convingere,din proprie inițiativă,independent.

Sub îndrumarea școlii,familia stabilește regimul de viață al copilului și veghează la respectarea lui.Ținând seama de condițiile concrete,fiecare familie stabilește orarul de muncă și de odihnă al elevului,timpul când să înceapă pregătirea temelor,cel destinat pentru joc și ocupații recreative alese în mod liber de către copii,timpul când să presteze anumite servicii pentru familie.Atunci când prin repetare un asemenea regim devine obișnuință pentru școlar,controlul părinților va fi din ce în ce mai redus.De o mare importanță pentru ca elevul să obțină succese la școală este modul cum părinții își ajută copiii la învățătură.Ei îi vor sprijini să învingă primele dificultăți și îi vor încuraja pentru primele succese.Alarmați de situația școlară precară,unii părinți recurg la “ajutorarea” copiilor prin meditații ,fără să realizeze că prin acestea încurajează lenea,nepăsarea,dezinteresul elevilor față de munca de învățare.În acest sens,cuvintele lui Jan Amos Comenius sunt pe deplin edificatoare:”A reuși la învățătură și a rămâne în urmă din punct de vedere moral înseamnă mai curând a rămâne în urmă decât a reuși”.Este bine când copilului i se asigură tot ceea ce are nevoie pentru dezvoltarea sa fizică și psihică,dar este rău când nu se păstrează măsura în această direcție.

Obținerea unor rezultate bune la învățătură este condiționată și de ținerea de către părinți a legăturii cu școala.Aceștia trebuie să știe neconținut care este situația la învățătură a copilului,la care obiecte de învățământ obține succese,la care întâmpină

dificuțai,cum se comportă cu colegii,ce atitudine are față de muncă.Pentru realizarea acestui obiectiv familia poate folosi și informațiile pe care copilul le dă despre activitatea lui la școală:cum a fost apreciată munca lui și cea a colegilor,ce a lucrat,ce greutăți a întâmpinat.Dar mult mai valoroase sunt informațiile pe care părinții le pot primi de la cadrele didactice.Acestea nu numai că arată în ce direcție întâmpină copilul greutăți,dar oferă și îndrumări corecte și competente părinților.

Colaborarea școlii cu familia este necesară în vederea unei informări reciproce cu privire la dezvoltarea copilului,la comportarea lui,la cunoașterea lui multilaterală..Cele mai însemnate forme de colaborare dintre școală și familie sunt:vizitarea familiei elevilor de către cadrele didactice,vizitarea școlii de către părinți pentru ședințele și lectoratele lunare cu aceștia,sau ore de convorbiri cu părinții de câte ori este necesar. Școala mai poate folosi și alte forme de îndrumare pedagogică a părinților,cum ar fi organizarea unui colț cu articole din presă,broșuri și cărți care tratează despre educația copilului în familie, sau folosind corespondența cu părinții.

Familia și școala sunt instituții ce au un rol esențial în crearea spiritului social al copilului.Acestea îl pregătesc pentru o integrare optimă în viața socială.O bună colaborare între școală și familie este posibilă numai atunci când familia înțelege menirea școlii:aceea de a fi principalul izvor de cultură și factor de civilizație,iar școala vede în familie un aliat,un colaborator sincer,permanent și direct interesat de întregul proces instructiv-educativ.Ca orice relație partenerială,relația școală-familie trebuie construită cu mîgălă și cu măiestrie.

O concluzie care se impune este aceea că atitudinea elevului față de muncă și față de învățătură este rezultatul influențelor educative exercitate de familie și școală asupra lui.Dacă părinții și cadrele didactice se preocupă nu numai de suma cunoștințelor pe care și le însușește școlarul,ci și de atitudinea lui față de munca educativă,dacă elevul își pregătește lecțiile din proprie inițiativă,în baza unor deprinderi de muncă bine consolidate și a obișnuinței de a munci sistematic,se poate afirma cu certitudine că activitatea educativă a școlii și a familiei a fost încununată de succes.

Este bine ca elevii să învețe încă de mici,că „În căminul familiei, copiii trebuie să-i respecte pe părinți,în afara căminului pe toată lumea,iar în singurătate pe ei înșiși”,după cum spunea regele grec Demetrius.

Bibliografie:

- Tircovnicu V.-,„Pedagogie generală”-Editura Facla-1975;
- Baran Pescaru A.-,„Parteneriat în educație familie-școală-comunitate”-Editura Aramis-București,2004;
- Bunescu G.-,„Educația părinților:strategii și programe”-Editura Didactică și Pedagogică-București,1997;
- Kulcsar T.-,„Factorii psihologici ai reușitei școlare”-Editura Didactică și Pedagogică-București,1978;
- Revista de pedagogie (Învățământ primar)-nr.2-București-1992.

Într-o societate aflată într-o continuă schimbare, în care competențele sociale și emoționale sunt la fel de importante ca cele intelectuale, dezvoltarea inteligenței emoționale devine o componentă esențială a educației timpurii. Grădinița, ca prim mediu educațional formal, are un rol fundamental în formarea echilibrului emoțional al copilului și în conturarea relațiilor sale cu cei din jur.

Inteligența emoțională, concept promovat de psihologi precum Daniel Goleman și Salovey & Mayer, se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a înțelege și influența emoțiile celorlalți. În contextul educației contemporane, accentul nu mai cade exclusiv pe dezvoltarea cognitivă, ci pe o abordare holistică a copilului, care să includă și dimensiunea emoțională.

Această lucrare își propune să analizeze modul în care grădinița contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor preșcolari, prin activități specifice, interacțiuni educaționale și prin rolul activ al cadrelor didactice. De asemenea, vor fi explorate metodele și strategiile prin care educatorii pot sprijini copiii în identificarea și exprimarea emoțiilor, în gestionarea conflictelor și în cultivarea empatiei.

Pentru a sprijini dezvoltarea inteligenței emoționale la copiii preșcolari, cadrele didactice utilizează o varietate de activități educaționale adaptate vârstei și nevoilor afective ale copiilor. Aceste activități urmăresc, în primul rând, conștientizarea și exprimarea emoțiilor, precum și consolidarea abilităților de relaționare și empatie.

Una dintre cele mai eficiente metode este jocul de rol, prin care copiii pot „intra în pielea” altor personaje și pot experimenta diverse emoții într-un cadru sigur. De exemplu, prin scenarii precum „Ce faci când un prieten este trist?” sau „Cum reacționezi când pierzi o jucărie?”, copiii învață să-și recunoască emoțiile și să dezvolte răspunsuri adecvate.

O altă activitate des utilizată este citirea poveștilor terapeutice sau educative, care oferă contexte narative în care personajele trec prin stări emoționale diverse. După lectură, educatorul poate iniția discuții despre ceea ce au simțit personajele, ce au făcut bine sau greșit și cum s-ar fi simțit copiii în locul lor.

Desenul emoțiilor este o altă tehnică eficientă, prin care copiii sunt încurajați să deseneze „cum se simt astăzi” sau să creeze fețe care exprimă bucurie, tristețe, frică sau furie. Această activitate sprijină exprimarea nonverbală a trăirilor și ajută educatorul să identifice eventuale nevoi emoționale.

În plus, activitățile de grup care promovează cooperarea – cum ar fi construirea împreună a unui colaj sau participarea la jocuri de echipă – dezvoltă empatia, capacitatea de a lucra cu ceilalți și respectarea regulilor.

Toate aceste activități, desfășurate într-un mediu sigur și empatic, contribuie semnificativ la formarea unui copil echilibrat emoțional, pregătit pentru provocările vieții școlare și sociale viitoare.

Emotional intelligence and success

Emotional intelligence is the ability to understand, use, and manage your own emotions in positive ways to relieve stress, communicate effectively, empathize with others, overcome challenges and avoid conflict.

Emotional intelligence helps you build stronger relationships, succeed at school and work, and achieve your career and personal goals. It can also help you to connect with your feelings, turn intention into action, and make informed decisions about what matters most to you.

Emotional intelligence (EI) plays a vital role in students' academic success and overall well-being. Therefore, teachers should make an effort to understand that teaching is not only about content and academics. It encompasses also the social and emotional skills. Research demonstrates that there is a correlation between emotional intelligence and academic performance. Students with higher emotional intelligence seem to be more engaged in learning, behave better in the classroom and achieve higher grades. For this very reason, schools must make attempts to intervene and focus on students' s well being in order to improve academic performance.

Developing emotional intelligence will help students better understand and manage their emotions as well as their peers' emotions. This is an important skill that can contribute to successful learning, cooperation, and emotionally supportive relationships in a learning environment.

There are several skills to emotional intelligence: self- management, self-awareness, social awareness and relationship management. The concept of self-management involves the ability to control impulsive feelings and behaviours, to manage emotions in a healthy way, to take action and initiative, make commitments and adapt to new conditions and circumstances. If one is self-aware , it means that he/she can recognize feelings that change behaviour an is aware of his own weaknesses and strenghts .Knowing your strong and weak points can lead to self confidence.

Moreover, if you`re social aware it means you easily understand others` needs, concerns, emotions, you show empathy and this will help you integrate and feel comfortably in a group. Equally important is to manage relationship well, how to develop and maintain relationships, to easily interact, communicate with others and manage conflictual situations.

But what are the consequences of not being emotionally intelligent? It is a fact that being smart is not a guarantee for a successful life. There are examples of many people who are academically brilliant but still socially inept and unsuccessful at work, in school or in their personal relationships. Clearly, emotional intelligence can negatively affect many aspects of your life : performance at work, health, relationships. For this reasons , lately many companies have started to test emotional intelligence before hiring, to rate emotional intelligence as important as technical ability because a balance may help you excel in work. With regard to health, if you`re not able to manage your emotions, you`re probably not managing stress either. This can lead to serious health problems because uncontrolled stress raises blood pressure suppresses the immune system, increases the risk of heart attacks and strokes, contributes to infertility, and speeds up the aging process. Thus, the first step to improving emotional intelligence is to learn how to manage stress.

Needless to say it is important to build mental health. Uncontrolled emotions and stress can also impact your mental health, making you vulnerable to anxiety and depression. If you are unable to understand, get comfortable with, or manage your emotions, you`ll also struggle to form strong relationships. This in turn can leave you feeling lonely and isolated and further exacerbate any mental health problems.

For successful relationships you also need to understand your emotions and how to control them in order to express how you feel and understand how others are feeling. This allows you to communicate more effectively and build stronger relationships, both at work and in your personal life.

Furthermore, if you are socially intelligent, your emotions serve a social purpose, connecting you to other people and the world around you. Social intelligence enables you to recognize true friends, measure another person`s interest in you,

reduce stress, balance your nervous system through social communication and feel loved and happy.

Therefore there are numerous benefits that emotional intelligence brings into one's life, and educators definitely should not ignore them. Teachers must look for strategies to improve students emotional intelligence if they want to obtain better academic performance. One effective way to cultivate self-awareness among students is to engage them in activities such as journaling, mood tracking or self reflection exercise that help students identify and understand their emotions. Creating a classroom that encourages self-awareness leads to better emotional regulations and academic performance. Mindfulness exercises, deep breathing techniques or cognitive-behavioural strategies are proven methods to help students cope with challenging situations, such as exams or assessment tests. Promoting social awareness through dialogue, group work contributes to a positive classroom climate in which students may excel. Lesson plans across various subjects should reinforce emotional intelligence skills in students. For instance, discussions on emotional vocabulary or conflict resolutions skills could be incorporated since an early age. A classroom should value empathy, cooperation and mutual respect as essential for students' well-being and success.

In conclusion, emotional intelligence is a fundamental skill that enhances students' academic performance and prepare them for success in life. Time constraints and resistance from students may discourage teachers to implement strategies to foster emotional intelligence but, dedication and persistence will create a conducive learning environment where students thrive both academically and emotionally.

References

- Gil-Olarte, P., Palomera, R. & Brackett, M. (2006). Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement in high school students. *Psichotema*.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997) What is emotional intelligence? *Emotional Development and Emotional Intelligence: implications for educators* (pp3-33). New York: Basic Books.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., M. C., & Walberg, H. J. (2004) *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* New York: Teachers College Press.

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă

Inteligența emoțională în relația educator–copil: Cum construim conexiuni autentice în educația timpurie

*Profesor învățământ preșcolar: Tabarcea Loredana Irina
Școala Gimnazială „Octavian Voicu” Bacău*

1. Articole, studii

Inteligența emoțională (IE) se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a relaționa eficient cu emoțiile celorlalți. Daniel Goleman a fost unul dintre cei care au popularizat conceptul, subliniind că IE este mai importantă decât IQ-ul în determinarea succesului în viață.

Inteligența emoțională se formează prin repetiție, modelare și relații constante. Atunci când copilul primește mesaje similare despre emoții și comportamente atât acasă, cât și la grădiniță, învățarea devine mai profundă și stabilă.

Relația educator–copil: bază pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

Studiile arată că relațiile afective pozitive cu adulții din mediul educațional contribuie esențial la formarea abilităților socio-emoționale ale copilului. În special în educația timpurie, conexiunea autentică dintre educator și copil oferă siguranță emoțională și susține învățarea eficientă.

- Idei principale:
- • Copiii au nevoie de predictibilitate, răspuns empatic și acceptare necondiționată.
- • Educatorii devin modele de reglare emoțională și comunicare empatică.
- • Relația sigură cu adultul determină modul în care copilul va forma relații viitoare.

Citate relevante:

„Copiii nu învață de la cineva pe care nu-l plac.” – Rita Pierson

„Înainte să învețe, copilul are nevoie să se simtă înțeles.” – John Bowlby (teoria atașamentului)

Studiu de referință:

Studiile lui Mary Ainsworth și John Bowlby privind atașamentul evidențiază importanța unei figuri constante, calde și sensibile în dezvoltarea copilului mic.

2. Exemple de bune practici

2.1 „Ora emoțiilor” – ritual zilnic în grădiniță pentru dezvoltarea relației educator–copil

În fiecare dimineață, educatoarea petrece 10–15 minute cu grupa, într-un ritual de conectare afectivă și exprimare a emoțiilor.

- Etape:
- 1. Salutul cu îmbrățișare sau alegere liberă (copilul alege: îmbrățișare, zâmbet, pupic în aer).
- 2. „Cum mă simt azi?” – cu ajutorul unor cartonașe cu fețe emoționale.

3. Ascultarea activă – un copil poate povesti ceva important pentru el, ceilalți ascultă în liniște.
4. Mesajul educatoarei – un gând cald și motivațional pentru ziua respectivă.

- Beneficii observate:
- • Copiii au devenit mai deschiși și empatici unii cu alții.
- • Scade tensiunea de separare dimineța.
- • Se construiește un mediu sigur, unde copilul se simte valorizat.

2.2 Grădinița „Prietenii emoțiilor” – proiect de dezvoltare a inteligenței emoționale la preșcolari

Descriere:

Proiect derulat la o grădiniță din mediul urban, destinat dezvoltării competențelor socio-emoționale la copii prin joc, povești și activități de grup.

Activități-cheie:

- „Sticla cu emoții” – copiii identifică emoții din povești și le „pun” în sticlule colorate (joc simbolic).
- Calendarul emoțiilor – fiecare copil își alege zilnic o stare și o exprimă printr-un emoticon pus pe panoul clasei.
- Povestea zilei – povești care abordează teme precum prietenia, furia, tristețea, empatia.
- Colțul liniștii – un loc unde copiii pot merge să se calmeze, cu materiale senzoriale și imagini liniștitoare.

Rezultate observate:

- Copiii și-au îmbunătățit vocabularul emoțional.
- Au apărut mai puține conflicte în grupă.
- Copiii au devenit mai deschiși să vorbească despre cum se simt.

2.3 „Jurnalul emoțiilor” – punte de legătură între familie și grădiniță

Descriere:

Fiecare copil primește un jurnal ilustrat în care, cu ajutorul părinților și educatorilor, își notează (prin desene, stickere sau scurte propoziții) cum s-a simțit într-o anumită zi.

Etape de implementare:

1. Părinții completează jurnalul seara, cu copilul, folosind fețe zâmbitoare/triste/furioase.
2. Educatoarea citește în fiecare dimineță câteva pagini din jurnalele copiilor (cu acordul lor).
3. Se discută despre emoții în grup, se normalizează trăirile și se oferă sprijin.

Impact observat:

- Părinții devin mai atenți la stările copiilor.
- Copiii încep să vorbească mai des despre cum se simt.
- Se creează un fir de legătură emoțională între mediul de acasă și cel educațional.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional

Profesor pentru educație timpurie: Tabarcea Loredana-Irina
Școala Gimnazială „Octavian Voicu” Bacău

I. Introducere

În educația timpurie, emoțiile stau la baza învățării, formării relațiilor și construirii unui atașament sănătos față de educație. În acest context, inteligența emoțională devine un element esențial pentru crearea unui climat educațional echilibrat, în care copiii se simt în siguranță, valorizați și încurajați să se exprime.

II. Inteligența emoțională – o competență esențială

Conceptul de inteligență emoțională a fost formulat de Salovey și Mayer (1990) și dezvoltat ulterior de Daniel Goleman (1995), care o definește ca „abilitatea de a recunoaște emoțiile proprii și ale celorlalți, de a le gestiona eficient și de a le folosi în mod constructiv în relații și luarea deciziilor”.

În viziunea lui Daniel Goleman (1995), conceptele care compun această formă a inteligenței sunt:

- *conștiința de sine*: identificarea și înțelegerea emoțiilor, conștientizarea unei emoții care se schimbă, înțelegerea diferenței dintre gânduri, emoții și comportamente, încrederea în sine, înțelegerea consecințelor unor comportamente în termeni de emoții;
- *autocontrolul*: managementul emoțiilor dificile, controlul impulsurilor, managementul constructiv al furiei, mâniei, dorința de adevăr, conștiinciozitatea, adaptabilitatea, inovarea, disciplina;
- *motivația*: a fi capabil(ă) să stabilești obiective și să le îndeplinești, optimism și speranță în fața obstacolelor și eșecurilor, inițiativă, optimism, dorința de a reuși, perseverență, dăruire;
- *empatia*: a fi capabil(ă) să te pui în locul persoane cu care relaționezi, cognitiv și afectiv, a fi capabil(ă) de a-i înțelege pe ceilalți, perspectivele acestora, a fi capabil(ă) de a arăta grijă, atenție, înțelegerea diversității;
- *aptitudinile sociale*: stabilirea și păstrarea relațiilor (prieteni), rezolvarea conflictelor, cooperarea, colaborarea, capacitatea de a lucra în echipă, comunicarea, influența, conducerea.

Daniel Goleman a deschis noi orizonturi printr-o definiție mai complexă a inteligenței emoționale. El prezintă ca aspecte majore ale inteligenței optimismul, perseverența și capacitatea de a amâna satisfacțiile. Unii autori consideră că inteligența emoțională are mai multe arii distribuite de la simplu la complex:

- *Identificarea emoțiilor*: abilitatea de a recunoaște propriile emoții, sentimente dar și pe ale celor din jurul nostru, precum și identificarea lor în diferite persoane, obiecte, artă, povești, muzică sau alți stimuli.
- *Utilitatea emoțiilor*: abilitatea de a genera, folosi și simți o emoție ca necesară în comunicarea sentimentelor sau angajarea ei în alte procese cognitive (gândire, decizii).

Implică abilitatea de a pune în relație emoțiile cu alte senzații mentale, de exemplu gust și culoare (angajarea în munca artistică) și folosirea emoțiilor în rezolvarea de probleme (integrarea emoțiilor în gânduri).

- Înțelegerea emoțiilor: abilitatea de a înțelege informațiile despre emoții, de a înțelege combinația emoțiilor, progresul prin tranzițiile relaționale. Implică rezolvarea problemelor emoționale prin cunoașterea emoțiilor asemănătoare sau diferite, dar mai ales prin ceea ce acestea transmit sau semnifică.

Componentele-cheie ale inteligenței emoționale sunt:

- Conștientizarea emoțională (de sine și a celorlalți);
- Autoreglarea emoțională;
- Motivația internă;
- Empatia;
- Abilitățile sociale.

În mediul educațional, aceste abilități se reflectă atât în comportamentul copiilor, cât și în atitudinea cadrelor didactice.

III. Climatul educațional – factor determinant în dezvoltarea emoțională

Climatul educațional se referă la ansamblul de relații, valori, norme și stări emoționale care definesc atmosfera unei grupe de copii sau a unei instituții de învățământ. Un climat pozitiv este caracterizat de:

- acceptare și încredere reciprocă;
- sprijin emoțional și încurajare;
- comunicare autentică;
- libertate controlată și respect pentru individualitate.

Acest tip de climat sprijină în mod direct dezvoltarea inteligenței emoționale a copilului, oferindu-i un mediu în care emoțiile sunt înțelese, validate și reglate.

IV. Legătura directă între inteligența emoțională și climatul educațional

Inteligența emoțională și climatul educațional se influențează reciproc:

Inteligența emoțională ridicată Creează un climat educațional sănătos

Educatoare empatică	Relații pozitive copil–cadru didactic
Autoreglarea emoțiilor	Gestionarea eficientă a conflictelor
Abilități sociale dezvoltate	Colaborare între copii
Promovarea empatiei	Atmosferă de siguranță și acceptare

De asemenea, un climat educațional pozitiv contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale a copilului, prin:

- încurajarea exprimării emoțiilor;
- validarea trăirilor;
- oferirea de modele de reglare emoțională (educatoarea);
- exerciții și jocuri de dezvoltare socio-emoțională.

V. Rolul educatoarei

Educatoarea are un rol-cheie în stabilirea climatului emoțional al grupei:

- Este un model de inteligență emoțională prin calm, empatie, răbdare și ascultare activă;
- Creează rutine și reguli clare care dau copiilor siguranță;
- Organizează activități care dezvoltă comunicarea, cooperarea și toleranța;
- Intervine constructiv în conflicte, învățând copiii cum să-și gestioneze emoțiile și comportamentele.

VI. Exemple de activități care susțin ambele dimensiuni

1. Colțul emoțiilor – Copiii își aleg și exprimă emoțiile zilnice folosind imagini sau simboluri.
2. Povești terapeutice – Ajută la înțelegerea și gestionarea emoțiilor prin identificare cu personajele.
3. Jocuri de rol – Exersarea empatiei și a soluționării conflictelor.
4. Ateliere de cooperare – Lucru în echipă pentru dezvoltarea abilităților sociale.
5. Reflecția de grup – Mic dialog zilnic despre „Cum ne-am simțit azi?”.

VII. Concluzii

Un climat educațional sănătos nu se poate construi fără dezvoltarea inteligenței emoționale – atât la copii, cât și la educatori. Cele două componente se susțin și se dezvoltă reciproc, contribuind la o educație echilibrată, empatică și orientată spre nevoile reale ale copilului. Investind în emoții, investim în viitor.

VIII. Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. Editura Curtea Veche.
2. Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
3. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, supl., 13–25.
4. Cerghit, I. (2002). *Pedagogie generală*. Editura Polirom.
5. Bocoș, M. (2007). *Teoria și practica cercetării pedagogice*. Editura Casa Cărții de Știință.
6. Oprea, C. (2021). *Dezvoltarea socio-emoțională în grădiniță*. Editura Didactică și Pedagogică.

SĂ NE ÎNCURAJĂM COPIII PREȘCOLARI SĂ DOBÂNDEASCĂ ABILITĂȚI STEM

Secretar: Ing. Țabrea Cristina Elena
Grădinița cu Program Normal Țândărică Suceava

It is very important to make children enjoy learning, because the attitude they will have towards the learning process involved in kindergarten is decisive and will be seen in the performance that children will achieve. The more attractive, enjoyable, and fun the way of learning, the more exponentially the child's desire to learn and discover new things will increase. Through play, we offer them this chance, and our children will feel happier, without feeling the oppressive constraint, repulsion and boredom that many kindergarten children show.

Din ce în ce mai mulți copii își manifestă de la vârste foarte mici interesul față de domeniul STEM (Știință, Tehnologie, Inginerie și Matematică). Domeniile STEM sunt utilizate într-o anumită măsură atât la grădiniță, cât și în anii de școală. Motivația din spatele acestei schimbări masive în ceea ce privește sistemul de educație este aceea de a spori interesul, angajamentul și competența copiilor pentru matematică și știință.

Domeniul STEM poate fi considerat o alternativă sau un supliment la experiența tradițională de școlarizare și poate oferi copiilor un curriculum dinamic care să susțină abilitățile de rezolvare a problemelor, gândirea critică și idei de soluționare a problemelor din lumea reală cu ajutorul STEM. O ramură inovatoare a STEM care a cunoscut o dezvoltare considerabilă în ultimii ani este educația STEAM. Este foarte important să determinăm copiii să le placă să învețe, pentru că atitudinea pe care o vor avea vizavi de procesul de învățare pe care îl implică grădinița, este decisivă și se va vedea în performanțele pe care copiii le vor obține. Cu cât modalitatea de învățare este mai atractivă, mai plăcută, mai distractivă, va crește exponențial dorința copilului de a învăța și de a descoperi lucruri noi. Prin joacă, le oferim această șansă, iar copiii noștri se vor simți mai fericiți, fără a mai simți constrângerea apăsătoare, repulsia și plictiseala pe care mulți copii de grădiniță le manifestă.

Dacă este foarte bine pus la punct, un program STEAM îi ajută pe copiii de toate vârstele să capete o viziune mai amplă asupra lumii și să se bucure de succese academice și de cariere strălucite. Din acest motiv, este deosebit de important să cunoașteți atributele unui program de calitate STEAM, dar și cum să sprijiniți implicarea în domeniul STEAM acasă.

Poate că una dintre cele mai importante calități a programului STEAM, de altfel omisă deseori, este aceea că activitățile STEAM ar trebui integrate. În mod ideal, copiii nu ar trebui să beneficieze de experiențe separate sau izolate de știință, de tehnologie, de inginerie, arte și matematică, ci activitățile STEAM ar trebui să se intersecteze masiv unele cu altele.

Atunci când copiilor li se oferă ocazia de a cocheta cu domeniul STEAM, ei dezvoltă adesea o motivație internă de a explora, de a întreba și de a investiga lumea din jurul lor. Acestea sunt trăsături fundamentale care nu pot fi învățate, dar sunt inerente curiozității noastre naturale ca ființe umane. În plus, jocul oferă copiilor o oportunitate grozavă de a face tot felul de descoperiri, de a înțelege procesele științifice și chiar de a le înțelege conceptual. STEAM ar trebui să fie activ și bazat pe proiecte cât mai practice. În loc ca cei mici să fie nevoiți să asculte conținut academic prezentat printr-o prelegere sau să încerce să memoreze anumite informații, ei ar trebui să fie implicați în activități în moduri semnificative și relevante.

De exemplu, copiii își pot crea propriile catapulte folosind materiale de uz casnic, cum ar fi benzi de cauciuc și tutori din bambus. Această activitate ar implica știința (fizica forței), matematica (măsurarea distanței), inginerie (proiectarea structurii) și chiar și arte, deoarece copiii

vor încerca să creeze catapulte cât mai estetice. În exemplul catapulței, copiii construiesc activ, își aplică cunoștințele în moduri creative și rezolvă probleme. Ei se folosesc de abilitatea lor de a ancheta și investiga pe tot parcursul activității și, totodată, compară și contrastează diferite modele. Prin intermediul unei astfel de activități, copiii nu trebuie să mai stea liniștiți pe scaunele lor ascultând prelegerea unui educator, urmărind demonstrația sa ori completând o foaie de lucru. Ei sunt activi, implicați și din ce în ce mai motivați și determinați să exploreze mai departe.

Un alt exemplu de joc care poate hrăni curiozitatea copiilor pentru domeniul STEAM implică magneți. Un copil care se joacă cu magneți va descoperi cu siguranță conceptele de atracție și respingere – deși educatorul va trebui să îi prezinte și să îi explice acești termeni – și va începe adesea să efectueze tot felul de teste, cum ar fi să testeze diferite materiale potrivite pentru magnetism sau să constate cât de departe sau de aproape trebuie amplasat metalul față de magnet pentru a se atrage.

S-ar putea spune că STEAM prezintă o posibilitate creativă pentru învățare, dar trebuie să se desfășoare într-un mod care să integreze toate domeniile și mai trebuie să fie activ, semnificativ și orientat spre proiecte și spre tot felul de experimente, conform

STEAM necesită abilități de creativitate și de gândire critică, care pot fi încurajate prin joc. Atunci când copiii sunt capabili să navigheze prin procesul de inginerie prin experimentarea și rezolvarea problemelor, ei sunt deja foarte pregătiți pentru a da dovadă de gândire inovativă, gândire de care vor avea nevoie în viitoarele cariere. Experiențele practice ale jocului sunt deosebit de valoroase, deoarece ajută copiii să vadă cum anumite concepte de știință, de tehnologie, de artă, inginerie și matematică sunt transpuse în lumea reală.

Iată câteva idei simple pe care le puteți pune în aplicare acasă pentru a susține joaca STEAM!

Proiectați o mașină. Ce materiale ați putea găsi acasă pentru a crea o mașină? Pentru a învăța conceptele de forță și mișcare, copiii trebuie să afle că există o forță care face mașina să se miște. Oare se va folosi de forța mâinilor sale pentru a împinge mașina? Sau poate va atașa un balon de mașină și se va folosi de aerul din balon. Copilul poate proiecta mai multe mașini utilizând diferite idei și materiale pentru a vedea care se deplasează mai repede sau mai departe.

Avioane de hârtie. Acest proiect este foarte simplu, deoarece micuțul are nevoie doar de hârtie. Ideea este însă să folosească doar o singură coală. Acesta este un mod excelent de a încerca diferite stiluri de avion și diferite modalități de împăturire a hârtiei pentru a rezulta un avion. Copilul poate construi mai multe avioane și poate presupune care avion va zbura cel mai departe sau la o înălțime cât mai mare. După traseul avioanelor, poate lua în considerare modificarea structurii lor spre a le îmbunătăți.

Bule de săpun. Nu există copil care să nu fie fascinat de bulele de săpun. E ca și cum a sufla bule de săpun este o activitate atemporală care aduce bucurie copiilor de ani de zile. Este o mare oportunitate de a aplica concepte STEAM. Deși puteți achiziționa o soluție de bule gata preparată, este mai distractiv să o pregătiți acasă. Înainte ca micuțul să amestece soluția, pregătiți un pahar transparent, paie și apă și vedeți dacă poate sufla bule și ce se întâmplă atunci când suflă. Preparați apoi soluția de bule, așa că într-un recipient, amestecați 1 ½ cană de apă caldă, ¼ cană de sirop de porumb și ¼ cană de săpun lichid de vase. După amestecarea soluției, umpleți un borcan de sticlă pe jumătate plin și lăsați copilul să folosească un pai pentru a sufla aer în borcan. Asigurați-vă că nu bea soluția. Ce se întâmplă atunci când micuțul suflă?

Structuri de construcție. Activitatea de a construi bucură copiii de toate vârstele. Este modalitatea perfectă de a consolida abilități motorii fine în timp ce copilul își folosește imaginația pentru a crea ceva interesant. Ce și-ar dori să construiască? Un vulcan? O casă? Dar un robot? Mai

întâi, micuțul poate proiecta un plan pe hârtie, după care va construi structura. S-ar putea să fie necesar să facă unele modificări, ceea ce este în regulă. O parte a procesului de inginerie încearcă în mod constant să aducă îmbunătățiri designului.

Forme 3D. Folosind resurse cum ar fi plastilină, lut, slime, scobitori sau bețișoare, copilul poate crea aproape orice formă 3D. Poate își dorește să construiască o căsuță pentru cățel sau poate un cort pentru următorul camping. Din nou, va trebui să planifice mai întâi proiectarea și apoi să îndeplinească planul. Ce resurse poate folosi? Cum poate îmbunătăți designul? Cei mai buni ingineri testează întotdeauna diferite tehnici.

Creații din carton. Dacă tocmai ați terminat cerealele, atunci nu aruncați cutia. Copilul se poate juca și o poate decupa în așa fel încât să creeze o casă. Poate crea o casă care să semene cu cea în care locuiește sau casa visurilor sale, unde și-ar dori să trăiască într-o zi. În afară de cutie, care sunt celelalte resurse de care va mai avea nevoie copilul? De câți pereți, uși, ferestre va avea nevoie casa sa? La fel de bine, poate fi creativ și își poate picta casa sau poate realiza un robot sau orice altceva și-ar dori, căci nu există limite.

O barcă care plutește. Se va scufunda sau va pluti? Copilul poate afla răspunsul la această întrebare doar dacă va construi o barcă și o va testa. Cu siguranță, există tot felul de materiale în casă pe care cel mic le poate folosi pentru a construi o barcă. După ce a finalizat construcția, poate testa barca în chiuvetă sau în cadă pentru a vedea dacă plutește. Dacă nu plutește, copilul nu trebuie să se descurajeze, ci trebuie să încerce din nou, căci un bun inginer niciodată nu renunță. Dacă plutește, poate încerca să creeze o altă barcă care să plutească mai mult, apoi să facă predicții, să experimenteze, să vadă dacă barca poate ține un obiect mic, cum ar fi o mașinuță.

Concluzii

Poate că cel mai mare avantaj al jocului STEAM este acela că îi învață pe copii că este absolut în regulă să nu existe un răspuns „corect” întotdeauna. Uneori lucrurile trebuie să meargă prost pentru a obține răspunsurile corecte, așa că celui mic nu trebuie să îi fie teamă să încerce din nou. Chiar și atunci când crede că a găsit soluția, poate schimba traiectoria jocului sau poate aduce îmbunătățiri. Ce se poate întâmpla dacă face ceva mai mare, mai mic, mai scurt sau mai înalt? Iată de ce este atât de important ca cei mici să beneficieze de timp de joacă pentru a construi, pentru a se juca, pentru a-și imagina, experimenta, evalua, observa, explora și rezolva probleme. Cel mai important, joaca STEAM nu este atât educativă, cât și distractivă.

WEBOGRAFIE:

1. education.wa.edu.au
2. invent.org
3. theedadvocate.org
4. sciencebuddies.org
5. firstfiveyears.org.au

Progresul tehnologiilor inovatoare în procesul educațional preșcolar

Secretar: Ing. Țabrea Cristina Elena
Grădinița cu Program Normal „Țândărică” Suceava



Copiii generației de azi nu au cunoscut lumea fără computere, internet, jocuri video, telefoane mobile sau alte dispozitive moderne. Ei sunt nativii digitali și dacă ne orientăm privirea spre profilul generației Z observăm că au: un nivel ridicat de inteligență vizuală și spațială, o capacitate extinsă de a folosi imagini, un nivel ridicat al atenției distributive, o viteză de reacție foarte rapidă, o capacitate foarte bună de a învăța practic și de a învăța prin descoperire auto-dirijată.

Pedagogia modernă pune în prim plan copilul, cu aceste trebuințe și nevoi de dezvoltare.

În învățământul preșcolar, jocul rămâne în continuare principala formă de organizare a procesului instructiv - educativ, dar calculatorul devine pentru copil, un mijloc pentru un alt mod de a învăța jucându-se, într-un fel atractiv, se integrează ca parte a spațiului lui socio-cultural, care îl determină să găsească rapid soluții, să ia decizii pentru rezolvarea problemelor, să se adapteze la o lume în care informația circulă, îi influențează limbajul și comunicarea non-verbală și totul cu pași repezi.

Proiectată și desfășurată corect, predarea-învățarea-evaluarea cu ajutorul calculatorului se convertește într-o metodă prin care preșcolarii descoperă și se dezvoltă în mod planificat, fiind ajutați să învețe prin acțiuni logice și evitându-se dezvoltarea unor deprinderi mecanice.



În același timp, folosirea calculatorului în grădiniță constituie o modalitate de creștere a calității predării și învățării. Operarea pe computer reprezintă o nouă strategie de lucru a educatoarei cu cei mici. Alături de mijloacele didactice clasice, calculatorul se transformă astfel într-un instrument didactic ce poate fi folosit în scopul eficientizării tuturor activităților. Utilizând computerul în activități, interesul copiilor se menține viu pe tot parcursul demersurilor de instrucție și educație.

Utilizarea calculatorului în activitatea didactică crește randamentul profesorului, încurajează inovația, modernizarea procesului didactic, facilitează înțelegerea fenomenelor de către copii, promovează învățarea cooperativă, dezvoltând abilități de lucru în echipă, permite o învățare individualizată, personalizată.

Tehnologia computerizată se poate utiliza în activități în care predarea și învățarea se poate face folosind lecții electronice, interactive, multimedia (un film documentar sau didactic, o pagină web, o prezentare pe calculator), softuri educaționale, activități în care se cere copiilor să fie creativi, să exploreze și să inoveze, accesând Internetul, îmbogățindu-și cunoștințele cu informații din domenii variate. Jocurile dezvoltă viteza de reacție, gândirea logică, spiritul competitiv. Copilul poate învăța prin joc, într-un mod plăcut și accesibil, culorile, cifrele, literele, formele geometrice, compunerea și descompunerea numerelor naturale, ordonarea obiectelor după diferite criterii etc.



Utilizarea calculatorului prezintă așadar, numeroase avantaje: reprezintă un mijloc de învățare preferat de copii, pentru că este animat, viu și interactiv; stimulează interesul, curiozitatea, independența în rezolvarea sarcinilor, în căutarea soluțiilor permite minții și mâinii să se joace până la găsirea soluției, creând din instinct, imaginație, simplă plăcere ludică; dezvoltă perspicacitatea, gândirea logică, creativitatea, puterea de concentrare, îndemânarea accesibilitatea,

flexibilitatea, confortabilitatea; copilul poate învăța în propriul său ritm, controlându-și rapid progresele, beneficiind de un feedback imediat și permanent; interacțiunea cu profesorul este neconstrângătoare și liberă; petrecerea timpului liber are loc într-un mod plăcut și util; instrumentele și aplicațiile sunt ușor de folosit.

Formarea competențelor descrise prin programa școlară nu este posibilă doar prin utilizarea unor strategii clasice de predare-învățare-evaluare. Instruirea diferențiată individuală, pe nivel de vârstă, cu ajutorul softului educațional, poate fi o alternativă de succes. Utilizarea softului educațional poate fi un mijloc motivant, ce contribuie la eficientizarea și modernizarea demersului didactic, la susținerea inovației didactice, la accesibilizarea cunoștințelor.

Soft-urile sunt bine structurate, copilul poate alege orice etapă din cele prezentate cu ajutorul mouse-ului, sau poate repeta anumite secvențe, pentru a ajunge să cunoască și să înțeleagă toate noțiunile cuprinse în jocul respectiv. Soft-ul educațional realizat pentru copii poate fi educativ, distractiv și interactiv ("Supereroi în Grădina Viitorului", "Unicorn și Robo-Leu în provocarea cifrelor", etc.). De exemplu, folosind dorința copilului de a citi, este invitat într-o "Călătorie misterioasă la bibliotecă", unde are mai multe variante de joc. Preșcolarii își pot consolida cunoștințele, rezolvând sarcinile primite. Personajul îi cere copilului să analizeze imaginea de pe ecran, să compare forma și mărimea cărților prin alăturare vizuală și apoi să le așeze pe rând în rafturile bibliotecii. Imaginile individuale se afișează pe rând și copilul trebuie să facă apel, fie la imaginea de ansamblu care i se prezintă când greșește, fie la cunoștințele dobândite anterior. Jocul se desfășoară interactiv, calculatorul îl sfătuiește pe cel ce se joacă să se gândească bine și îl încurajează să încerce din nou, dacă a greșit. Răspunsurile corecte sunt răsplătite cu strigăte de bucurie, aplauze și laude, pentru că a așezat corect cărțile în rafturi. Programul are mai multe variante de joc: repară jucăria (trebuie asamblate piesele lipsă și apoi colorate după dorința copilului), matematică cu personaje din povești cunoscute, ghicitori, labirint, construcții (căsuța greierașului), ghicește indicii (personajul este ascuns și trebuie găsit dând clic pe fiecare cifră; după ce rezolvă toate sarcinile, copilul este lăudat, aplaudat și primește recompensă o medalie). În alte jocuri interactive, este recompensat cu o diplomă pe care își scrie numele sau cu lucrarea pe care a avut de asamblat o jucărie, un mijloc de transport, o colorează și are opțiunea de a le imprima. Sunt preșcolari care sunt fascinați de CD-urile care sunt primite la grădinițe și așteaptă să se joace la grupă sau acasă cu părinții sau frații lor. Le crește starea de bine și încrederea când reușesc să rezolve problemele date.

Calculatorul, în învățare, nu este utilizat pentru a înlocui activitatea de predare a cadrului didactic, ci pentru a oferi condiții optime în procesul de transmitere și asimilare a informațiilor, pentru individualizarea învățării și evaluarea performanțelor.

WEBOGRAFIE:

<https://www.elearning.ro/noile-tehnologii-pentru-educatia-prescolarilor>

<https://prezi.com/p/ksnd6fcqr4fi/modalitati-de-comunicare-si-invatare-online-in-invatamantul-prescolar-fara-a-crea-dependente/>

Puterea inteligenței emoționale în educația modernă

Valoarea inteligenței emoționale

Inteligența emoțională (IE) a apărut ca o componentă crucială a educației cuprinzătoare. Dincolo de excelența academică, capacitatea de a naviga prin propriile emoții și de a înțelege sentimentele celorlalți este esențială pentru succesul personal și profesional. Integrarea IE le oferă elevilor instrumentele necesare pentru a gestiona relațiile interpersonale, a-și dezvolta reziliența și a se adapta la complexitățile lumii moderne.

În plus, integrarea inteligenței emoționale în programa școlară încurajează o cultură a incluziunii și înțelegerii. Prin încurajarea empatiei și a respectului pentru perspective diverse, instituțiile de învățământ pot promova o societate mai plină de compasiune și toleranță. Sublinierea valorii inteligenței emoționale în mediile educaționale hrănește o cultură a acceptării și aprecierii diferențelor individuale, stabilind o fundație pentru un viitor mai armonios și echitabil. Integrarea inteligenței emoționale în educație se aliniază cu obiectivul mai larg de a promova cetățenia globală. Într-o lume caracterizată de diversitate și interconectare, indivizii cu inteligență emoțională ridicată sunt mai bine echipați pentru a înțelege și aprecia diferențele culturale, promovând o cultură a respectului și incluziunii. Instituțiile de învățământ care prioritizează inteligența emoțională contribuie la dezvoltarea unor cetățeni globali responsabili social și empatici, pregătiți să aducă contribuții pozitive societății.

Pregătirea pentru lumea profesională

Inteligența emoțională joacă, de asemenea, un rol semnificativ în pregătirea studenților pentru lumea profesională. Într-o forță de muncă din ce în ce mai interconectată și globalizată, capacitatea de a colabora eficient și de a naviga prin dinamici sociale complexe este esențială. Prioritizarea dezvoltării inteligenței emoționale îi împuternicește pe studenți să devină comunicatori eficienți, rezolvitori de probleme și lideri care pot prospera în medii profesionale diverse. Importanța inteligenței emoționale se extinde mult dincolo de sala de clasă, pătrunzând în fiecare aspect al vieții personale și profesionale a unui individ. Cercetările demonstrează în mod constant că indivizii cu inteligență emoțională ridicată sunt mai pricepuți la gestionarea conflictelor, la încurajarea muncii în echipă și la demonstrarea unor calități puternice de lider. Instituțiile care prioritizează dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie la crearea unei forțe de muncă nu doar înalt calificate, ci și rezistente emoțional și adaptabile. Mai mult, accentul pus pe inteligența emoțională atrage atenția diverselor sectoare. Companiile și organizațiile apreciază din ce în ce mai mult angajații cu inteligență emoțională bine dezvoltată, deoarece aceștia sunt mai bine echipați pentru a naviga prin complexitățile locului de muncă modern. Angajatorii caută în mod activ persoane care demonstrează abilități interpersonale puternice, empatie și comunicare eficientă, recunoscând impactul pozitiv pe care aceste atribute îl au asupra creării unui mediu de lucru productiv.

Rolul educatorilor

Educatorii joacă un rol central în promovarea inteligenței emoționale în sala de clasă. Prin încorporarea de activități interactive precum discuții de grup, exerciții de joc de rol și practici de mindfulness, profesorii pot cultiva un mediu care încurajează elevii să se exprime liber și să dezvolte abilități interpersonale vitale. Aceste inițiative nu numai că îmbunătățesc performanța academică, dar contribuie și la bunăstarea generală și sănătatea mintală a elevilor. Cultivarea inteligenței emoționale nu se limitează la elevi; aceasta cuprinde și bunăstarea educatorilor. Profesorii și membrii facultății influențează semnificativ experiența educațională, iar bunăstarea lor emoțională are un impact direct asupra capacității lor de a crea un mediu de învățare suportiv și captivant. Instituțiile care prioritizează bunăstarea emoțională a educatorilor observă o satisfacție profesională sporită, rate reduse de epuizare profesională și performanțe generale îmbunătățite, ceea ce duce la o experiență educațională mai îmbogățitoare pentru elevi.

Calea de urmat

Călătoria către integrarea inteligenței emoționale în educație nu este lipsită de provocări. Educatorii și instituțiile trebuie să navigheze prin diverse obstacole, inclusiv constrângeri de resurse, rezistență la schimbare și necesitatea unor programe complete de formare a cadrelor didactice. Depășirea acestor provocări necesită un efort colectiv din partea actorilor din domeniul educației, a factorilor de decizie și a comunităților pentru a recunoaște rolul esențial pe care inteligența emoțională îl joacă în modelarea viitorului educației și al societății. Pe măsură ce avansăm, este imperativ ca instituțiile de învățământ să continue să acorde prioritate dezvoltării inteligenței emoționale. Prin promovarea unui mediu care valorizează empatia, conștiința de sine și abilitățile interpersonale, educatorii pot insufla elevilor valorile necesare pentru succes, reziliență și contribuție semnificativă la comunitatea globală. Integrarea inteligenței emoționale în educația modernă reprezintă o schimbare transformatoare în abordarea învățării. Prin cultivarea inteligenței emoționale alături de excelența academică, instituțiile de învățământ pot pune bazele dezvoltării holistice a elevilor, oferindu-le puterea de a deveni indivizi plini de compasiune, rezilienți și adaptabili, pregătiți să prospere într-o lume în continuă evoluție.

PROMOVAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE CA FUNDAMENT PENTRU O EDUCAȚIE ECHILIBRATĂ ȘI EFICIENTĂ ADAPTATĂ NEVOILOR SOCIETĂȚII CONTEMPORANE .

Inteligența emoțională este o prescurtare pe care cercetătorii din psihologie o folosesc pentru a descrie felul în care reușim să ne gestionăm emoțiile sau despre felul în care reacționăm la cei din jur. Persoanele care au dezvoltat inteligența emoțională au abilități care îi ajută să se descurce mai bine în situații de conflict, în felul în care răspund nevoilor celorlalți și în gestionarea propriilor emoții astfel încât să nu se lase copleșiți de acestea.

Din păcate, inteligența emoțională nu este un domeniu pe care mulți dintre noi să îl fi învățat în școală. În acest articol, vom afla ce este inteligența emoțională și câteva strategii prin care să o dezvoltăm. Măsurarea inteligenței emoționale este un aspect relativ nou în domeniul psihologiei, prima dată fiind explorată pe la mijlocul anilor '80. În prezent sunt mai multe modele de măsurare în curs de dezvoltare, dar în acest articol vom examina ceea ce este cunoscut sub numele de „model mixt”.

Conștiința de sine – autoconștientizarea implică cunoașterea propriilor emoții, a propriilor puncte forte dar și a celor slabe, a valorilor, a scopurilor; include și existența unei încrederi în sine realiste, a unei evaluări corecte a ceea ce poți și ești capabil, înțelegerea aspectelor în care ai nevoie de ajutor, precum și care sunt mecanismele sau situațiile care îți declanșează emoțiile.

Auto-management – autoreglarea emoțională se referă la capacitatea de a-ți ține emoțiile sub control atunci când tind să devină copleșitoare, de a discuta calm neînțelegerile și de a evita acțiuni prin care să te autosabotezi, cum ar fi să îți plângi de milă sau să intri în panică; se referă și la reziliență, la capacitatea de a-ți păstra calmul în situații de criză și de a-ți putea reveni din ipostaze dificile, de adversitate.

Motivația – cu toții suntem motivați să acționăm datorită unor recompense, cum ar fi bani sau statutul. Modelul lui Goleman se referă la acea motivație internă, un fel de viziune interioară a ceea ce este important în viață, ceva ce ne determină să ne atingem un scop de dragul bucuriei personale, al curiozității sau al satisfacției de a fi productiv. Este acel ceva care ne determină să ne dezvoltăm, să păstrăm optimismul chiar și atunci când ne confruntăm cu un eșec.

Empatia – în timp ce primele trei categorii se referă la emoțiile interne ale unei persoane, empatia se referă la abilitatea de a înțelege emoțiile celorlalți. Empatia este capacitatea de a citi emoțiile celorlalți și de a le răspunde în mod corespunzător. În anumite contexte empatia este considerată că poate include sau poate duce la simpatie, ceea ce presupune grija sau dorința de a diminua emoțiile sau experiențele negative ale altora.

Abilități sociale – această categorie implică aplicarea empatiei precum și negocierea nevoilor celorlalți cu ale tale. Acest aspect poate include și găsirea unei teren comun cu alte persoane, gestionarea relațiilor într-un mediu de lucru, precum și abilitatea de a fi convingător.

Strategii de dezvoltare a inteligenței emoționale

Ordinea acestor competențe emoționale nu este relevantă deoarece toți învățăm multe dintre aceste abilități în mod simultan, pe măsură ce creștem.

Conștiința de sine

În îmbunătățirea conștiinței de sine, primul pas este să știi care sunt emoțiile tale. Identifică situațiile problematice cu care te confrunți și vezi care sunt emoțiile pe care le resimți. Ce poți face:

Fă-ți un jurnal. La sfârșitul fiecărei zile, scrie în jurnal ceea ce ți s-a întâmplat, cum te-ai simțit și cum te-ai descurcat. Scrisul în mod regulat poate fi ca o supapă de siguranță, catartică pentru stresul din fiecare zi. Periodic, uită-te peste jurnal și observă orice tendințe apar în rutina ta sau care sunt momentele în care ai reacționat exagerat la ceva. Un jurnal este și o modalitate bună să îți dezvolți obiceiuri mai bune, deoarece pe măsură ce le notezi, te ajută să devii conștient de acțiunile și comportamentele tale.

Cere părerea celorlalți. Întreabă mai multe persoane care te cunosc bine care sunt punctele tale forte și care sunt cele slabe. Notează ceea ce îți transmit ei, compară informațiile unele cu altele și observă unde apare un *pattern*. Cel mai important, nu te certa cu ei, respectă-le opinia. Scopul tău este doar să evaluezi care este percepția ta privită prin ochii celorlalți.

Ia-o mai încet (sau meditează). Emoțiile puternice ne pot face să ne pierdem controlul, mai ales atunci când nu avem timp să procesăm ceea ce simțim. Pe viitor, când ai o reacție emoțională la ceva anume încearcă să faci o pauză înainte de a acționa. De asemenea, poți încerca să meditezi pentru a-i da creierului șansa să încetinească ritmul, oferind emoțiilor timp să se manifeste. O strategie pe care eu o folosesc este să fac plimbări lungi sau să am conversații cu mine pentru a observa ce mă deranjează. De multe ori, descopăr că lucrurile pe care le spun celeilalte persoane imagineare cu care am conversația, îmi poate da o idee despre ceea ce mă deranjează cu adevărat. Cel mai important aspect este să mă uit mai degrabă în interior decât să mă concentrez exclusiv pe factorii externi.

Automanagement

Odată ce știi cum funcționează emoțiile tale, poți începe să te gândești cum ai putea să le gestionezi. Un bun auto-managment înseamnă să îți poți ține sub control izbucnirile, făcând deosebire între stimulii externi care îți declanșează emoțiile și reacțiile exagerate interne și alegând ceea ce este mai bine pentru nevoile tale.

Fă ceva diferit. O modalitate importantă prin care îți poți gestiona emoțiile este să schimbi inputul senzorial. Probabil ai auzit acel sfat vechi în care numeri până la zece și respiri atunci când ești supărat. Pentru cineva care a avut mai multe situații depresive apăsătoare sau s-a simțit copleșit de furie, acest sfat e posibil să fie foarte greu de urmat. Totuși, oferind corpului fizic un impuls diferit, acest lucru poate rupe ciclul emoțiilor; de exemplu, dacă te simți letargic, fă câteva exerciții. Dacă ești blocat într-o buclă emoțională, fă ceva diferit să ieși din ea.

Orientează-ți emoțiile spre ceva productiv. Adesea ai putea să-ți canalizezi energia emoțională în ceva productiv. Câteodată un sfat bun ar putea fi să lași emoțiile să fiarbă în interiorul tău pentru o vreme, mai ales în situații în care nu este potrivit să le manifest

Învăță să ai un răspuns adecvat comportamental. Nu poți controla întotdeauna felul în care te simți sau ceea ce te face să simți într-un anumit fel, dar poți controla întotdeauna felul în care reacționezi. Dacă ai unele probleme de control al impulsurilor, găsește modalități de a obține ajutor atunci când . Cei care au experimentat depresia știu că unele emoții persistă mult timp după ce a trecut criza. Cu pentru a căuta ajutor.

Motivația

Atunci când vorbim despre motivație și felul în care se raportează la inteligența emoțională, nu ne referim doar la a avea energie pentru a ne ridica și a pleca la serviciu. Vorbim despre forță interioară care ne ghidează să realizăm ceva. Această forță nu este doar un sentiment călduț lipsit de sens. Așa cum explică psihologia zilelor noastre, există o secțiune în cortexul nostru prefrontal, care se aprinde la simplul gând de a atinge un obiectiv semnificativ. Motivația ne oferă scopul dar și energia de a obține ceea ce dorim. Orice este motivant ne face să ne simțim bine.

Fa-ți o listă a valorilor personale. Fie că obiectivul este să îți dezvolti o carieră profesională, să pui bazele unei familii sau să realizezi un proiect artistic, fiecare dintre noi vrea să facă ceva în viață. Atunci când motivația funcționează, se conectează cu realitatea într-un mod palpabil. Oamenii motivați care vor să pună bazele unei familii, vor începe să iasă la întâlniri. Cei care doresc să își îmbunătățească cariera, motivația îi va face să se educe, să aplice pentru noi locuri de muncă, sau să țină pentru o promovare.

Daniel Goleman este de părere că pentru a începe să te folosești de această motivație, mai întâi este necesar să îți identifice propriile valori. Mulți dintre noi suntem atât de ocupați încât nu mai avem timp pentru a examina care sunt valorile noastre cu adevărat. Sau, mai rău, ajungem să facem lucruri care contrazic în mod direct ceea ce prețuim atât de mult, și astfel, pierdem această motivație în întregime.

Din păcate, nu îți putem da răspunsul pentru ceea ce dorești în viață, dar există o mulțime de strategii pe care le poți încerca. Folosește-te de jurnal pentru a găsi momentele în care te-ai simțit împlinit. Creează o listă cu valorile tale. Și mai presus de toate acceptă că există incertitudine în viață și apucă-te pur și simplu să dezvolti ceva. Amintește-ți că toți cei care au realizat ceva, au făcut-o încet și le-a luat ceva timp.

Empatia

Emoțiile tale reprezintă doar o jumătate din ceea ce se manifestă în relațiile tale. Toți ceilalți oameni care contează pentru tine au și ei propriul set de sentimente, dorințe și temeri. Empatia este cea mai importantă abilitate pentru a te descurca în relațiile tale. Iată câteva sfaturi pe care le poți utiliza pentru a practica empatia:

Taci și ascultă. O să încep cu ceea ce este mai greu, dar este și cel mai important: să asculți! Nu poți să experimentezi viața celorlalți pentru a-i înțelege pe deplin, dar ceea ce poți face este să îi asculți. Ascultarea presupune a lăsa pe cineva să vorbească și apoi să nu contrazici ceea ce spune. Aceasta înseamnă să pui deoparte ideile tale preconcepate sau scepticismul tău și să dai o șansă persoanei cu care vorbești să îți spună despre modul în care se simte.

Privește și din perspectiva celuilalt. Printre cele mai rapide moduri de a ne întări o opinie în mintea noastră este să o argumentăm. Pentru a contracara acest lucru, încearcă să ai o perspectivă diferită. Dacă crezi că șeful tău nu este rezonabil, încearcă să îi justifici acțiunile în mintea ta. Ți s-ar mai părea la fel de nerezonabile acțiunile lui dacă ai fi în locul lui? Punându-ți întrebarea asta ar putea fi suficient pentru a simți empatie față de punctul de vedere al altcuiva.

Nu e suficient să știi, încearcă să înțelegi: Înțelegerea este esențială pentru a putea avea empatie. Înțelegerea este diferența între a ști ceva și a avea empatie pentru cineva cu adevărat. Dacă te auzi spunând „Eu știu, dar...” foarte des, ia-o ca pe un indicator că ar trebui să te oprești. Atunci când cineva îți povestește o experiență a lui, încearcă să te gândești cum ar fi viața ta diferită dacă ai fi în locul lui.

Prin definiție, empatia înseamnă să poți să mergi în hăul emoțional al altcuiva, permițând experiențelor lui să intre în rezonanță cu propriile tale experiențe și răspunzându-i adecvat. Este în regulă să oferi un sfat sau să fii optimist, dar empatia presupune, de asemenea, să aștepți momentul sau locul potrivit pentru a face acest lucru. În cazul în care o persoană este pe punctul de a izbucni în lacrimi și urmează să împărtășească o durere profundă, nu încerca să o faci să pară superficială sau să o minimalizezi.

Abilități sociale

După cum explică Goleman, abilitățile sociale afectează totul, de la performanța la locul de muncă până la viața noastră romantică: „Competențele sociale îmbracă multe aspecte, însemnând mult mai mult decât a fi un vorbăreț. Aceste abilități variază de la a fi în măsură să știi să răspunzi emoțiilor altei persoane și să înțelegi felul în care gândește, până la abilitatea de a fi un bun colaborator sau negociator. Toate aceste abilități sociale sunt învățate în cursul vieții. Le putem îmbunătăți pe oricare dintre ele care ne interesează, dar este nevoie de timp, efort și perseverență. Ne poate ajuta să avem un model, pe cineva care întruchiează abilitatea pe care vrem să o îmbunătățim. Dar, de asemenea, este necesar să o punem în practică ori de câte ori apare o oportunitate în mod natural.”

Putem începe cu cea mai comună dintre situațiile sociale problematice: rezolvarea unei neînțelegeri. Aceasta este o situație în care avem șanse să ne punem în aplicare multe din abilitățile sociale. Putem rezuma pașii de bază astfel:

Identifică și gestionează propriile emoții. Ori de câte ori discuțați în contradictoriu cu altcineva, lucrurile pot scăpa de sub control. Dacă cineva implicat în discuție este copleșit de emoții, în primul rând ocupați-vă de acest aspect. Faceți o pauză din discuție, ieșiți până afară, respirați profund și abia apoi reveniți la discuție. La serviciu acest lucru poate însemna doar să te plângi unui prieten înainte să îi răspunzi pe email șefului tău, care te-a supărat. Într-o relație romantică, îi poți reaminti partenerului că ții la el, înainte de a-i spune punctul tău de vedere diferit de al lui.

Abordează problemele atunci când sunteți amândoi calmi. atunci când amândoi sunteți în starea potrivită identificați punctual care sunt neînțelegerile. Înainte de a trece direct la soluții, asigurați-vă că sunteți de acord amândoi cu ceea ce este cu adevărat problematic. Propuneți soluții care să fie reciproc avantajoase.

Încheie discuția într-o notă cooperantă. Fie că este vorba de o discuție de afaceri sau una de plăcere, relațiile de la locul de muncă merg cel mai bine atunci când toată lumea implicată știe că e pe aceeași lungime de undă. Chiar dacă nu se poate termina într-o notă pozitivă, asigură-te că ultima intenție pe care o comunică este una de cooperare. Probabil că ai observat deja că acest lucru implică toate atributele inteligenței

Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional

Prof Tăulescu Cristina- Liceul Tehologic "Sf. Antim Ivireanu"

În ultimele decenii, cercetările din domeniul psihologiei și educației au scos în evidență importanța inteligenței emoționale în dezvoltarea personală și profesională a indivizilor. În contextul educațional, această formă de inteligență joacă un rol esențial în crearea unui climat favorabil învățării, colaborării și dezvoltării armonioase a elevilor. În acest referat, ne propunem să analizăm relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional, evidențiind impactul acesteia asupra performanței școlare și bunăstării psihologice.

Inteligența emoțională (IE) se referă la capacitatea unei persoane de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți. Daniel Goleman, unul dintre cei mai cunoscuți autori în domeniu, identifică cinci componente ale inteligenței emoționale:

1. Conștientizarea de sine
2. Autoreglarea emoțională
3. Motivația
4. Empatia
5. Abilitățile sociale

Climatul educațional se referă la atmosfera generală din cadrul unei instituții de învățământ, influențată de relațiile dintre profesori și elevi, de stilul de predare, de normele și valorile promovate, precum și de mediul fizic și emoțional în care are loc procesul de învățare. Un climat educațional pozitiv contribuie la creșterea implicării școlare, a performanțelor academice și a stării de bine a elevilor.

Inteligența emoțională influențează semnificativ climatul educațional, atât prin comportamentul cadrelor didactice, cât și prin atitudinile și reacțiile elevilor.

1. Rolul profesorului cu inteligență emoțională ridicată

Un profesor care își gestionează eficient emoțiile, manifestă empatie față de elevi și creează relații pozitive va contribui la formarea unui climat bazat pe respect, încredere și siguranță. Astfel, elevii se simt încurajați să participe activ la ore și să își exprime opiniile fără teama de a fi judecați.

2. Elevii cu inteligență emoțională dezvoltată

Elevii care posedă un nivel ridicat de inteligență emoțională reușesc să își controleze mai bine impulsurile, să colaboreze eficient cu colegii și să gestioneze conflictele într-un mod constructiv. Aceștia contribuie, la rândul lor, la un mediu de învățare armonios.

3. Efecte asupra performanței și sănătății mintale

Studiile arată că un climat educațional pozitiv, susținut de o cultură a inteligenței emoționale, reduce nivelul de stres și anxietate în rândul elevilor, îmbunătățește motivația și crește performanța școlară. În același timp, promovează sănătatea mintală și dezvoltarea abilităților de viață.

Concluzie

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este una de interdependență. Dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul profesorilor și elevilor contribuie direct la îmbunătățirea mediului educațional. Prin urmare, este esențial ca instituțiile de învățământ să promoveze programe și activități care să sprijine cultivarea acestor abilități, în vederea creării unui sistem educațional echilibrat, empatic și eficient.

Importanța formării și promovării inteligenței emoționale pentru o educație eficientă și adaptată nevoilor societății din zilele noastre

Prof.înv.primar:Tăutu Csilla

Școala Primară nr.1 Izvoarele,Bihor

Într-o societate dinamică, aflată într-un proces continuu de transformare, educația are rolul fundamental de a forma indivizi capabili să se adapteze, să interacționeze pozitiv cu ceilalți și să contribuie activ la viața comunității. În acest context, **inteligența emoțională** devine o competență esențială, complementară inteligenței cognitive. Educația eficientă în zilele noastre nu poate fi concepută fără integrarea dimensiunii emoționale în procesul instructiv-educativ.

Inteligența emoțională, așa cum a fost definită de Daniel Goleman, reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celor din jur. Aceasta cuprinde mai multe componente: autocunoașterea, autoreglarea, motivația intrinsecă, empatia și abilitățile sociale. O persoană cu un nivel ridicat de inteligență emoțională este capabilă să își controleze impulsurile, să ia decizii echilibrate, să mențină relații sănătoase și să gestioneze conflictele într-un mod constructiv.

Importanța inteligenței emoționale în educație

În școală, elevii nu învață doar informații academice, ci își formează și caracterul, valorile, comportamentele sociale și deprinderile de viață. Din acest motiv, **formarea competențelor emoționale ar trebui să constituie un obiectiv central al educației moderne**. Elevii care dețin abilități emoționale dezvoltate prezintă un nivel mai ridicat de motivație pentru învățare, o atitudine pozitivă față de școală și colegi, iar riscul de abandon școlar sau de comportamente problematice este considerabil redus.

Mai mult, într-un context social marcat de stres, anxietate, instabilitate și presiuni din mediul online, copiii și adolescenții au nevoie de sprijin pentru a-și înțelege trăirile și pentru a dezvolta mecanisme sănătoase de adaptare. Astfel, **școala are nu doar un rol instructiv, ci și formativ și terapeutic**, ajutând elevii să devină adulți echilibrați, responsabili și empatici.

Exemple de bune practici în promovarea inteligenței emoționale în sistemul educațional

1. **Programe de educație socio-emoțională în curriculumul școlar (SEL):**

În numeroase țări europene, în special în Finlanda, Suedia sau Regatul Unit, educația emoțională este integrată în curriculum sub forma unor module sau ore dedicate. Elevii învață să recunoască și să denumească emoțiile, să gestioneze conflictele și să colaboreze cu ceilalți. Astfel de programe au dus la creșterea stimei de sine, îmbunătățirea rezultatelor școlare și reducerea violenței în școli.

2. **Proiecte naționale și inițiative ONG în România:**

În România, organizații precum *Salvați Copiii*, *Asociația Telefonul Copilului* sau *Teach*

for Romania implementează proiecte educaționale care susțin dezvoltarea inteligenței emoționale. Activitățile sunt interactive și includ jocuri de rol, povești, discuții ghidate, activități artistice și reflecții personale.

3. **Crearea unui climat școlar pozitiv:**

Un exemplu de bună practică îl reprezintă crearea unei atmosfere prietenoase, în care fiecare elev se simte acceptat, ascultat și încurajat. Profesorii pot adopta metode bazate pe cooperare și învățare experiențială, acordând atenție diferențelor individuale și sprijinind dezvoltarea personală a fiecărui copil.

4. **Folosirea poveștilor, desenelor și jurnalelor emoționale:**

La clasele primare, cadrele didactice folosesc povești terapeutice pentru a discuta despre emoții, temeri și modalități de reacție. Elevii sunt încurajați să deseneze ce simt, să scrie în jurnale despre experiențele lor zilnice sau să aleagă „emoji-uri” care să reflecte starea lor emoțională. Aceste activități îi ajută să își exprime trăirile și să le înțeleagă mai bine.

5. **Mediatori de conflict între elevi („peer mediation”):**

În unele școli, sunt formați elevi voluntari care intervin ca mediatori în conflicte minore dintre colegi. Acest tip de abordare contribuie la reducerea tensiunilor, la învățarea empatiei și la responsabilizarea elevilor în rezolvarea problemelor într-un mod non-violent.

6. **Formarea continuă a cadrelor didactice:**

Profesorii trebuie să fie pregătiți pentru a susține dezvoltarea emoțională a elevilor. Cursurile de formare profesională continuă ar trebui să includă module despre inteligența emoțională, comunicarea non-violentă, managementul clasei și consilierea elevilor. Profesorul nu este doar un furnizor de informații, ci și un model emoțional pentru elevii săi.

O educație centrată pe dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie la formarea unor indivizi capabili să facă față provocărilor vieții moderne. Într-o societate în care relațiile interumane, colaborarea și echilibrul emoțional sunt vitale, **școala trebuie să fie un spațiu în care emoțiile sunt recunoscute, înțelese și valorizate.**

Investiția în inteligența emoțională nu este doar o soluție pentru prevenirea problemelor de comportament sau a abandonului școlar, ci o strategie durabilă pentru construirea unei societăți echilibrate și incluzive. Este responsabilitatea tuturor actorilor educaționali – profesori, părinți, factori de decizie – să recunoască și să susțină acest demers.

Bibliografie:

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche.
- CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org>
- Salvați Copiii România. (2022). *Educația emoțională în școală – Ghid pentru cadrele didactice*.
- Bălan, M. (2019). *Dezvoltarea inteligenței emoționale în școală*. Editura Didactică și Pedagogică.
- Răduț-Taciu, R. (2020). *Inteligența emoțională în educație: concepte și aplicații*. Revista de Psihologie și Științe ale Educației.

- Weare, K. (2015). *Promoting Mental, Emotional and Social Health: A Whole School Approach*. Routledge.

Incluziunea și interculturalitatea în educație: rolul inteligenței emoționale în construirea unui climat educațional echitabil

Prof. Teodorescu Emanuela
Școala Gimnazială Nr. 84, București

Într-o societate din ce în ce mai diversă, educația are misiunea de a forma nu doar indivizi competenți academic, ci și cetățeni empatici, deschiși și capabili să trăiască în armonie cu ceilalți.

Inteligența emoțională (IE) devine o resursă esențială în promovarea incluziunii și a interculturalității în mediul școlar. Lucrarea de față evidențiază modul în care IE contribuie la construirea unui climat educațional echitabil, în care toți elevii – indiferent de etnie, cultură sau statut – se simt valorizați și înțeleși.

Școala actuală nu mai este un spațiu omogen, ci un context în care se întâlnesc culturi, limbi, valori și experiențe de viață diferite.

Provocările asociate incluziunii și diversității culturale solicită competențe socio-emoționale solide din partea tuturor actorilor educaționali. În acest sens, inteligența emoțională este o abilitate cheie, care susține empatia, comunicarea eficientă și gestionarea conflictelor într-un mod constructiv.

Inteligența emoțională și climatul educațional

Potrivit lui Daniel Goleman, inteligența emoțională presupune cinci componente esențiale: conștientizarea de sine, autoreglarea emoțională, motivația internă, empatia și abilitățile sociale. În context educațional, aceste dimensiuni influențează modul în care profesorii relaționează cu elevii, cum gestionează comportamentele și cum creează un mediu de învățare sigur și incluziv. Un profesor cu IE dezvoltată este capabil să înțeleagă emoțiile elevilor din medii culturale diferite, să răspundă cu empatie la nevoile lor și să adapteze metodele de predare astfel încât fiecare copil să aibă șanse egale de reușită.

Mai mult decât o simplă trăsătură personală, inteligența emoțională este astăzi considerată o competență transversală, integrabilă în toate ariile curriculare. În contextul reformelor educaționale, se discută tot mai des despre nevoia de a încorpora în curriculum activități de dezvoltare socio-emoțională, mai ales în clasele primare și gimnaziale. Studiile arată că elevii cu nivel ridicat de IE manifestă un grad mai mare de toleranță, autoeficacitate și implicare școlară, contribuind astfel la un climat pozitiv în clasă.

Incluziune și interculturalitate în educație

Incluziunea presupune accesul egal la educație pentru toți elevii, indiferent de particularitățile lor individuale. Educația interculturală promovează dialogul, acceptarea și

valorizarea diferențelor culturale. Ambele concepte implică un climat educațional caracterizat de respect reciproc, colaborare și sprijin.

În absența inteligenței emoționale, astfel de obiective devin dificil de atins. De exemplu, gestionarea stereotipurilor sau a prejudecăților presupune empatie și deschidere emoțională. Totodată, colaborarea între elevi din medii diferite este facilitată de abilități sociale bine dezvoltate.

Interculturalitatea nu înseamnă doar prezența mai multor culturi într-o comunitate educațională, ci presupune și un dialog activ între acestea. Profesorii cu o gândire interculturală acționează ca mediatori ai înțelegerii între elevii proveniți din contexte diferite, susținând activ învățarea colaborativă și combaterea excluderii sociale. Inteligența emoțională facilitează această deschidere, permițând personalului didactic să fie mai receptiv la diferențele culturale și la nevoile individuale ale elevilor.

Inteligența emoțională joacă un rol fundamental în construirea unui climat educațional echitabil și deschis către diversitate. Cadrele didactice au nevoie de formare continuă în domeniul competențelor socio-emoționale, iar școlile trebuie să încurajeze activ politici de incluziune și interculturalitate. În acest mod, educația devine un catalizator al coeziunii sociale, al respectului și al conviețuirii pașnice.

Dezvoltarea inteligenței emoționale nu este doar o opțiune pedagogică, ci o necesitate socială. Într-un mediu educațional echitabil, fiecare copil are nu doar dreptul la educație, ci și dreptul la înțelegere și acceptare. Formarea cadrelor didactice în domeniul IE și interculturalității ar trebui să devină o componentă esențială a dezvoltării profesionale continue, iar sprijinul instituțional în acest sens trebuie consolidat.

Bibliografie

- Goleman, D. (2001). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Pânișoară, G. & Pânișoară, I.-O. (2019). Inteligența emoțională și succesul în învățământ. Iași: Polirom.
- Banks, J. A. (2008). *An Introduction to Multicultural Education* (4th ed.). Boston: Pearson.
- Florian, L. (2014). What counts as evidence of inclusive education?. *European Journal of Special Needs Education*, 29(3), 286–294.

Inteligența emoțională în școală: premisă esențială pentru o educație echilibrată și performantă

Prof. Țigriș Nicoleta Liliana

Școala Gimnazială Racovița

Într-o lume educațională aflată în continuă transformare, dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor și profesorilor devine un element central al unei educații moderne, adaptate cerințelor societății actuale. Articolul analizează rolul inteligenței emoționale în procesul educațional, impactul său asupra performanțelor școlare și comportamentului elevilor, precum și responsabilitatea cadrelor didactice în cultivarea acestor competențe. Sunt prezentate direcții concrete de integrare a educației emoționale în activitatea didactică, subliniindu-se importanța formării continue a profesorilor în acest domeniu.

Conceptul de **intelență emoțională** a fost popularizat de Daniel Goleman (1995), care o definește ca fiind capacitatea de a recunoaște propriile emoții, de a le gestiona, precum și de a înțelege și influența emoțiile celorlalți. Componentele cheie ale IE includ:

- **Conștiința de sine**
- **Autoreglarea emoțională**
- **Empatia**
- **Abilitățile sociale**
- **Motivația internă**

În mediul școlar, aceste competențe sunt corelate cu o mai bună capacitate de învățare, relații interpersonale sănătoase, rezistență la stres și o scădere a comportamentelor agresive sau disruptive.

Cadrele didactice reprezintă factori decisivi în dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor. Modul în care profesorii răspund la emoțiile elevilor, gestionează conflictele din clasă sau creează un climat bazat pe siguranță și încredere influențează profund formarea emoțională a tinerilor.

Formarea continuă a profesorilor în domeniul competențelor socio-emoționale este o condiție esențială pentru integrarea eficientă a educației emoționale în școală. Un profesor cu un nivel ridicat de IE devine un model autentic, contribuind nu doar la succesul școlar, ci și la echilibrul emoțional al elevilor săi.

Promovarea IE în școală nu necesită reforme radicale, ci ajustări graduale ale practicii didactice curente. Printre metodele recomandate se numără:

- **Reflecția emoțională:** Încurajarea elevilor să identifice și să exprime propriile stări afective prin jurnal emoțional, discuții de grup sau metode creative.
- **Empatia prin lectură și teatru:** Utilizarea literaturii, teatrului sau jocurilor de rol pentru a exersa înțelegerea emoțiilor altora.
- **Comunicarea nonviolentă:** Predarea unor tehnici de exprimare clară a emoțiilor și nevoilor, fără recurgere la agresivitate.
- **Gestionarea conflictelor prin dialog:** Crearea unor ritualuri de mediere a conflictelor, cu implicarea directă a elevilor.
- **Climat relațional pozitiv:** Stabilirea unui cadru sigur, bazat pe încredere, respect reciproc și încurajare.

Globalizarea, instabilitatea economică și schimbările climatice impun nevoia unor generații capabile de cooperare, empatie și adaptare. Mai mult, interacțiunile digitale, care tind să înlocuiască contactul direct, pot duce la scăderea abilităților sociale. În acest context, școala devine unul dintre puținele spații unde tinerii pot învăța să se conecteze uman, să comunice empatic și să-și gestioneze emoțiile.

În acest context, **inteligența emoțională devine o resursă strategică** – atât pentru sănătatea mentală individuală, cât și pentru coeziunea socială. Elevii de astăzi, în special cei născuți în era digitală, se confruntă cu forme noi de stres (presiunea rețelelor sociale, suprastimularea informațională, izolarea afectivă) care afectează negativ starea de bine, motivația pentru învățare și performanțele școlare. De asemenea, contextul familial este adesea instabil, iar disponibilitatea părinților de a educa emoțional copiii este uneori limitată.

În fața acestor realități, școala are responsabilitatea morală și pedagogică de a deveni un spațiu în care elevii învață nu doar să rezolve probleme academice, ci și să înțeleagă și să gestioneze propriile emoții, să coopereze și să se relaționeze sănătos cu cei din jur. Mai mult decât un „loc de predare”, școala trebuie să funcționeze ca un ecosistem social în care valorile precum empatia, solidaritatea, toleranța și reziliența sunt trăite, nu doar teoretizate.

Implementarea educației emoționale contribuie la prevenirea fenomenelor nocive precum bullying-ul, abandonul școlar, violența verbală sau fizică și dezvoltă un climat în care elevii pot învăța cu încredere și motivație. Studiile arată că tinerii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai predispuși să colaboreze, să participe activ la viața comunității și să se implice civic.

Nu în ultimul rând,

într-o societate în care inteligența artificială automatizează tot mai multe procese, competențele emoționale devin acele trăsături „umanizante” care nu pot fi replicate de tehnologie. Astfel, formarea elevilor nu mai trebuie să pună accent exclusiv pe reproducerea de conținut, ci pe cultivarea acelor capacități profund umane – printre care inteligența emoțională ocupă un loc central.

Inteligența emoțională reprezintă o dimensiune esențială a formării umane, cu impact profund asupra calității relațiilor, capacității de învățare și adaptabilității la schimbările societale. În contextul educațional, importanța ei devine cu atât mai pregnantă, cu cât școala este spațiul în care elevii învață nu doar noțiuni academice, ci și cum să fie – cum să relaționeze, cum să gestioneze stresul, cum să coopereze, cum să reacționeze la succes sau eșec.

Societatea contemporană nu mai valorifică exclusiv excelența cognitivă, ci solicită tot mai mult competențe transversale precum empatia, comunicarea asertivă, gândirea critică, adaptabilitatea emoțională. Această reconfigurare a idealului educațional presupune o reevaluare a rolului școlii și, implicit, al profesorului. Cadrele didactice sunt chemați nu doar să transmită conținuturi, ci să creeze contexte de învățare în care elevii își pot forma și exersa competențele emoționale. În acest sens, inteligența emoțională devine **un** reper esențial pentru o educație incluzivă, echitabilă și centrată pe dezvoltarea armonioasă a fiecărui copil

Contribuția profesorului în această direcție este una cu impact de durată. Prin modelul personal, prin interacțiunea cu elevii și prin metodele didactice utilizate, cadrul didactic influențează dezvoltarea socio-emoțională a elevilor la nivel profund. Un profesor conștient de propriile trăiri, capabil să gestioneze tensiuni, să cultive relații bazate pe încredere și să creeze un climat pozitiv, devine un veritabil **agent de schimbare** în comunitatea educațională.

Mai mult decât atât, o școală care valorizează inteligența emoțională contribuie activ la prevenirea problemelor de ordin psihologic sau comportamental – absentism, bullying, anxietate, scăderea motivației pentru învățare – și cultivă un cadru de siguranță afectivă, esențial pentru reușita școlară și personală.

Prin urmare, **promovarea** inteligenței emoționale nu este un moft pedagogic, ci o necesitate strategică pentru orice sistem educațional care își dorește să formeze cetățeni responsabili, rezilienți și implicați social. Este esențial ca politicile educaționale să includă formarea socio-emoțională în curriculum, iar școlile să integreze acest demers în misiunea lor instituțională.

Pentru ca acest ideal să devină realitate, este nevoie de o alianță între profesor, elev, familie și societate, în care **emoțiile nu sunt ignorate, ci înțelese, valorificate și educate**. Numai astfel vom putea construi o educație echilibrată și eficientă, capabilă să răspundă provocărilor prezentului și să pregătească cu adevărat viitorul.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
2. Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). *Emotional Intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
3. Elias, M. J. et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Alexandria, VA: ASCD.
4. Zins, J.E., Weissberg, R.P., Wang, M.C., & Walberg, H.J. (Eds.). (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* New York: Teachers College Press.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR EMOȚIONALE ȘI SOCIALE LA ȘCOLARII MICI

PROF.ÎNV.PRIMAR TIHOI ELENA SIMONA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR 24,TIMIȘOARA

Inteligența emoțională reprezintă abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a relaționa eficient cu cei din jur. Este o competență esențială în atingerea obiectivelor personale și profesionale, contribuind la reducerea conflictelor interne și interpersonale.

Ne-am întrebat adesea ce anume le permite unor persoane, cu un nivel mediu sau chiar redus de inteligență cognitivă (IQ), să aibă succes în carieră. Și, invers, de ce unii indivizi cu un IQ ridicat nu reușesc să-și atingă potențialul? Explicația constă, de cele mai multe ori, în utilizarea eficientă a inteligenței emoționale (EQ).

Chiar dacă o persoană deține cunoștințe vaste și idei valoroase, lipsa unei bune gestionări a emoțiilor poate duce la dificultăți în comunicare, relaționare și adaptare profesională. Cei care au un grad ridicat de autocunoaștere înțeleg modul în care emoțiile le influențează comportamentul și impactul acestora asupra celorlalți.

Cultivarea inteligenței emoționale ne ajută să valorificăm mai bine potențialul intelectual și creativ, facilitând succesul atât în viața personală, cât și în cea profesională.

Componentele inteligenței emoționale

1. Conștientizarea emoțiilor proprii

Este capacitatea de a identifica și exprima clar emoțiile în funcție de context. În cadrul oricărei relații comunicăm informații, emoții și experiențe. Uneori însă, exprimarea incoerentă sau interpretarea greșită a mesajelor poate genera tensiuni.

Pentru a preveni aceste situații, este esențial să învățăm să codificăm și decodificăm corect mesajele verbale și nonverbale.

2. Gestionarea emoțiilor

Aceasta presupune alegerea modului adecvat de a reacționa emoțional într-o anumită situație.

În gestionarea emoțiilor, contează:

- *Ce* comunicăm?
- *Cum* o facem?
- *Când* și *unde* ne exprimăm?
- *Cui* ne adresăm?

3. Orientarea emoțiilor către scopuri

Gestionarea eficientă a emoțiilor trebuie să fie ghidată de obiective concrete.

Este important să știm:

- Ce vrem să realizăm și în cât timp?
- Cine sunt persoanele implicate?
- Ce strategie alegem?
- Ce resurse ne sunt necesare?

4. Empatia

Empatia este abilitatea de a înțelege stările emoționale ale celorlalți, fără a le prelua. Înseamnă să fim receptivi la ceea ce simt ceilalți, raportându-ne la propriile experiențe.

5. Construirea relațiilor interpersonale pozitive

Aceasta este expresia cea mai clară a inteligenței emoționale. Prin stabilirea unor obiective clare, canalizarea emoțiilor în direcția potrivită, exprimarea autentică a trăirilor și înțelegerea celorlalți, putem crea relații bazate pe respect și încredere.

În plus, conștientizarea responsabilității reciproce în relații ne ajută să reducem conflictele și să comunicăm eficient.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în educația contemporană: fundament pentru formarea unor generații echilibrate, reziliente și competente social

Prof. Țilică Liliana Ștefania

De ce este nevoie de o educație centrată pe dimensiunea emoțională?

Într-o lume caracterizată de schimbări rapide, presiuni sociale și incertitudine, sistemul educațional trebuie să evolueze pentru a răspunde nu doar nevoilor cognitive, ci și celor afective ale elevilor. Realități precum anxietatea școlară, scăderea motivației sau creșterea violenței în școli indică necesitatea unei educații echilibrate emoțional. Inteligența emoțională (IE) devine astfel o cheie esențială în formarea unor tineri capabili să se adapteze, să relaționeze și să trăiască armonios în societatea contemporană.

Inteligența emoțională este definită de Peter Salovey și John D. Mayer (1990) ca fiind „abilitatea de a percepe cu acuratețe, de a evalua și exprima emoțiile; de a le accesa și genera în moduri care facilitează gândirea; de a înțelege emoțiile și cunoașterea emoțională; precum și de a regla emoțiile pentru a promova dezvoltarea emoțională și intelectuală.” Această definiție conceptualizează inteligența emoțională nu ca pe un simplu atribut de personalitate, ci ca pe un set complex de competențe cognitive și emoționale, esențiale pentru o funcționare psihosocială echilibrată.

Ulterior, Daniel Goleman (1995) a popularizat conceptul, propunând o structurare pragmatică a inteligenței emoționale în cinci dimensiuni esențiale, recunoscute astăzi ca piloni ai dezvoltării emoționale individuale:

1. Autocunoașterea emoțională – capacitatea de a recunoaște și de a înțelege propriile emoții, sursa lor și impactul acestora asupra comportamentului propriu. Este fundamentul autorefecției și al dezvoltării personale autentice.

2. Autoreglarea – abilitatea de a gestiona emoțiile intense, de a controla impulsurile și de a menține o stare de echilibru intern în contexte dificile sau stresante. Ea susține reziliența psihologică și capacitatea de a răspunde în mod adaptativ provocărilor cotidiene.

3. Motivația personală – orientarea internă spre obiective semnificative, care implică perseverență, inițiativă și dorința de îmbunătățire continuă. Persoanele cu un nivel ridicat de IE sunt, în general, autodeterminate și angajate în propriul proces de dezvoltare.

4. Empatia – abilitatea de a înțelege emoțiile, nevoile și perspectivele celorlalți, esențială în dezvoltarea relațiilor sociale armonioase. Empatia permite conectarea autentică cu ceilalți și susține comportamentele prosoziale.

5. Abilitățile sociale – capacitatea de a interacționa eficient cu ceilalți, de a construi și menține relații sănătoase, de a rezolva conflicte și de a colabora în mod constructiv. Acestea sunt decisive în contexte educaționale, profesionale și comunitare.

Toate aceste dimensiuni sunt considerate abilități educabile, nu trăsături fixe, ceea ce înseamnă că ele pot fi învățate, dezvoltate și consolidate pe tot parcursul vieții, în special în contexte educaționale care promovează siguranța emoțională, acceptarea, comunicarea

deschisă și reflecția. Astfel, școala nu mai este doar un spațiu de transmitere a cunoștințelor academice, ci un mediu de formare a competențelor de viață esențiale pentru bunăstarea individuală și coeziunea socială.

Studiile din domeniul psihologiei educaționale evidențiază în mod constant faptul că inteligența emoțională are un impact profund asupra reușitei școlare și a echilibrului psiho-emoțional al elevilor. Una dintre cele mai cuprinzătoare cercetări în acest sens este meta-analiza realizată de Joseph Durlak și colaboratorii (2011), care a evaluat peste 200 de programe de educație socio-emoțională (Social and Emotional Learning – SEL) implementate în școli din întreaga lume. Concluziile au fost remarcabile:

A fost înregistrată o creștere medie de 11% a performanței academice în rândul elevilor care au beneficiat de intervenții bazate pe dezvoltarea abilităților emoționale. Acest lucru se datorează faptului că autoreglarea emoțională și motivația intrinsecă susțin procesele de învățare și capacitatea de concentrare.

S-a observat o reducere semnificativă a comportamentelor disruptive și a actelor de indisciplină, prin cultivarea empatiei, a abilităților de comunicare și a metodelor de gestionare a conflictelor. Elevii au devenit mai cooperanți și mai responsabili în raport cu normele grupului.

A existat o îmbunătățire vizibilă a stării de bine psihologice, manifestată prin scăderea nivelului de anxietate, depresie sau stres școlar, alături de creșterea sentimentului de apartenență, autoeficacitate și satisfacție personală.

Pe termen lung, elevii care dezvoltă un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai capabili să își gestioneze emoțiile în fața provocărilor academice sau sociale, să stabilească relații interpersonale sănătoase și să se adapteze eficient la schimbările inevitabile ale vieții. Aceștia prezintă un risc mai scăzut de abandon școlar, iar tranzițiile între ciclurile educaționale sau către piața muncii devin mai ușor de gestionat datorită flexibilității emoționale și competențelor sociale dobândite.

Implementarea inteligenței emoționale în sistemele educaționale a devenit o prioritate pentru numeroase state și instituții de învățământ care vizează o educație centrată pe dezvoltarea integrală a copilului. Următoarele exemple de bune practici evidențiază modele funcționale și rezultate cuantificabile în acest domeniu:

Programul RULER (Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing and Regulating emotions) a fost dezvoltat de Center for Emotional Intelligence din cadrul Universității Yale, sub conducerea profesorului Marc Brackett. Programul are la bază o abordare științifică și sistematică de dezvoltare a competențelor emoționale în rândul elevilor, cadrelor didactice și părinților.

Implementat în mii de școli din Statele Unite, RULER a generat o serie de efecte pozitive:

- Îmbunătățirea climatului școlar prin creșterea sentimentului de siguranță, respect reciproc și cooperare între elevi și profesori;
- Reducerea comportamentelor agresive și a bullying-ului, ca rezultat al învățării mecanismelor de autoreglare și empatie;
- Creșterea angajamentului școlar, reflectat în participare activă, motivație crescută și relații mai bune între colegi.

Studiile de impact asociate cu programul au arătat o corelație pozitivă între participarea la activitățile RULER și creșterea performanței academice și emoționale a elevilor.

Finlanda reprezintă un exemplu de sistem educațional în care dimensiunea emoțională este integrată transversal în curriculum, de la ciclul primar până la cel liceal. În acest model, dezvoltarea emoțională este considerată la fel de importantă ca achizițiile cognitive, iar echilibrul psihologic al elevilor este prioritar.

Elemente definitorii ale abordării finlandeze includ:

- Lecții structurate dedicate empatiei, conștientizării emoționale și reglării comportamentului, derulate în cadrul orelor de „educație pentru viață”;
- Acces permanent la servicii de consiliere psihologică, oferite de personal specializat, prezent în fiecare instituție școlară;
- Echipe multidisciplinare (profesori, consilieri, asistenți sociali, medici școlari) care colaborează pentru a oferi sprijin psihoeducațional individualizat fiecărui elev.

Această abordare holistică a contribuit la reducerea stresului școlar, la creșterea satisfacției față de școală și la dezvoltarea unei culturi educaționale bazate pe încredere și bunăstare emoțională.

Deși aplicarea inteligenței emoționale în educația românească este încă în fază de dezvoltare, există inițiative valoroase care reflectă un interes crescând față de această dimensiune:

- „Cercul Siguranței” (Circle of Security Parenting) – implementat în unele grădinițe și școli primare, este un program de formare adresat educatorilor și părinților, axat pe cultivarea atașamentului securizant între adult și copil. Atelierele facilitează înțelegerea nevoilor emoționale ale copiilor și moduri sănătoase de relaționare.

- Proiecte pilot inițiate de ONG-uri, precum „Profesori Fericiți pentru România”, care oferă traininguri pentru cadrele didactice privind gestionarea emoțiilor, prevenirea burnout-ului și crearea unui climat afectiv pozitiv la clasă.

- Introducerea inteligenței emoționale în curriculumul național, în special în cadrul disciplinei „Dezvoltare personală” la ciclul primar. Conținuturile vizează conștientizarea de sine, exprimarea emoțiilor, empatia și cooperarea.

Aceste inițiative, deși limitate ca amploare în prezent, constituie un punct de plecare promițător pentru integrarea sistematică a educației emoționale în școala românească.

Având în vedere impactul demonstrat al inteligenței emoționale asupra dezvoltării globale a elevilor și asupra eficienței procesului educațional, este esențial ca sistemul de învățământ românesc să adopte măsuri concrete și sustenabile în această direcție. Următoarele recomandări sunt fundamentate pe bune practici internaționale și pe nevoile identificate în contextul educațional autohton:

Integrarea competențelor socio-emoționale în profilul cadrelor didactice este o condiție esențială pentru implementarea eficientă a educației emoționale. Se recomandă:

Introducerea modulelor de inteligență emoțională și relaționare pozitivă în cadrul programelor de formare inițială a viitorilor profesori (facultăți de profil, masterat didactic);

Dezvoltarea de programe de formare continuă acreditate, axate pe autoreglare emoțională, managementul relațiilor și prevenirea burnoutului în rândul cadrelor didactice;

Crearea unor rețele de sprijin profesional și supervizare emoțională, prin consilieri școlari, mentori și comunități de învățare.

Pentru a avea un impact sistemic, educația emoțională trebuie să devină parte integrantă a curriculumului, fie ca disciplină de sine stătătoare, fie printr-o abordare transdisciplinară. Astfel:

- La nivelul învățământului primar, se pot consolida conținuturile existente în cadrul disciplinei „Dezvoltare personală”, cu accent pe empatie, identificarea și exprimarea emoțiilor, cooperare și reziliență;
- În gimnaziu și liceu, se pot crea module dedicate educației emoționale, integrate în orele de dirigiență, consiliere și orientare sau dezvoltate ca opționale;
- Formarea competențelor emoționale trebuie să fie urmărită pe termen lung, prin activități recurente, și nu limitată la intervenții punctuale.
- Pentru ca dezvoltarea emoțională să fie eficientă, elevii au nevoie de medii care favorizează introspecția, exprimarea emoțională și sprijinul interpersonal. Se propune:
- Amenajarea în școli a unor „colțuri de liniște” sau spații destinate relaxării emoționale, meditației, lecturii sau reconectării cu sine;
- Organizarea de sesiuni de mindfulness, respirație conștientă și reflecție ghidată, facilitate de cadre didactice instruite sau consilieri școlari;
- Implementarea de grupuri de sprijin psihoeducational pentru elevii care se confruntă cu dificultăți emoționale, sociale sau familiale.

Pentru ca inteligența emoțională să fie tratată cu aceeași seriozitate ca domeniile cognitive, este necesară o evaluare adecvată și constantă a progresului elevilor. Se recomandă:

- Utilizarea de instrumente psihometrice validate (ex: chestionare de autoreglare, empatie, anxietate socială) la începutul și finalul anului școlar;
- Introducerea jurnalului reflexiv ca instrument de autoevaluare emoțională, în care elevii să reflecteze asupra propriilor trăiri, reacții și relații;
- Evaluarea formativă și descriptivă, nu competitivă, axată pe progresul personal și dezvoltarea socio-emoțională autentică.

Familia și comunitatea joacă un rol fundamental în susținerea dezvoltării emoționale a copiilor. Pentru o abordare coerentă, este esențială o colaborare strânsă între școală, familie și alți actori sociali:

- Organizarea de ateliere, seminarii și traininguri pentru părinți, axate pe comunicare non-violentă, sprijin emoțional și educație relațională;
- Crearea unor parteneriate între școli, ONG-uri, biserici, autorități locale și centre de consiliere, care să susțină programele de educație emoțională;
- Implicarea comunității în campanii de conștientizare și promovare a sănătății emoționale în rândul copiilor și adolescenților.

Concluzii

Într-o societate aflată într-o continuă transformare, marcată de incertitudine, accelerarea ritmurilor de viață și diversificarea provocărilor personale și colective, inteligența emoțională (IE) devine nu doar un avantaj individual, ci o condiție esențială pentru buna funcționare a întregului sistem educațional. Dezvoltarea echilibrată a copilului nu poate fi concepută fără integrarea dimensiunii emoționale, care stă la baza autoreglării, motivației, empatiei și relaționării sănătoase.

Inteligența emoțională susține o educație în care cunoașterea intelectuală se dezvoltă în armonie cu abilitățile afective și sociale. Elevii cu un nivel ridicat de IE manifestă o capacitate crescută de adaptare, relaționează pozitiv, gestionează eficient stresul și dau dovadă de perseverență în fața obstacolelor. În același timp, profesorii care dispun de competențe emoționale solide contribuie la crearea unui climat educațional sigur, încurajator și colaborativ, cu efecte directe asupra performanței școlare și a stării de bine psihologice.

Integrarea conștientă a educației emoționale în școală generează un efect multiplicator: îmbunătățește rezultatele academice, reduce abandonul și comportamentele problematice, susține incluziunea socială și promovează relații armonioase între toți actorii educaționali. Mai mult decât atât, ea pune bazele formării unei societăți responsabile, echilibrate și empatică, capabilă să gestioneze provocările secolului XXI cu maturitate și coeziune.

În acest context, este imperativ ca politicile educaționale din România să recunoască valoarea strategică a inteligenței emoționale și să implementeze măsuri sustenabile pentru formarea profesorilor, restructurarea curriculumului și implicarea întregii comunități educaționale. O educație de calitate nu înseamnă doar acumulare de cunoștințe, ci și cultivarea umanității, a rezilienței și a echilibrului interior.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). "Emotional Intelligence." *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
3. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., et al. (2011). "The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis." *Child Development*, 82(1), 405–432.
4. OECD (2020). *Education at a Glance*. OECD Publishing.
5. Yale Center for Emotional Intelligence. <https://rulerapproach.org>
6. CASEL. <https://casel.org>
7. Vesa, C. (2022). „Educația emoțională în școala românească – între necesitate și realitate”, *Revista de Pedagogie*.
8. Miclea, M. (2014). „Educația bazată pe dovezi.” *Institutul Român de Știință și Educație*.

INTELIGENȚA EMOTIIONALĂ – CHEIA ECHILIBRULUI INTERIOR ȘI AL RELAȚIILOR SĂNĂTOASE ÎNTRE ELEVI

Prof. Ținteanu Liliana
Colegiu Tehnic Lațcu Vodă SIRET, Suceava

Într-o societate în care performanța intelectuală este adesea considerată principalul indicator al succesului, inteligența emoțională rămâne, uneori, o abilitate subestimată. Totuși, capacitatea de a înțelege, gestiona și exprima propriile emoții, dar și de a recunoaște și respecta emoțiile celorlalți, joacă un rol esențial în viața fiecărui individ. Inteligența emoțională nu doar că influențează relațiile personale și profesionale, ci contribuie în mod direct la starea de bine și la echilibrul psihic al unei persoane.

Un prim aspect important al inteligenței emoționale este autocunoașterea. A ști să recunoști propriile stări emoționale și să înțelegi ce le declanșează este un pas fundamental spre dezvoltarea personală. De exemplu, un elev care conștientizează că teama de eșec îi afectează performanța la școală va putea învăța să gestioneze acea frică și să se concentreze mai bine asupra obiectivelor sale.

Un alt pilon al inteligenței emoționale este empatia – capacitatea de a te pune în locul celuilalt și de a înțelege perspectivele și sentimentele lui. Într-o lume marcată de conflicte și neînțelegeri, empatia devine liantul dintre oameni. Ea favorizează comunicarea eficientă și contribuie la prevenirea sau rezolvarea tensiunilor.

De asemenea, gestionarea emoțiilor este esențială pentru a reacționa adecvat în diverse contexte. O persoană inteligentă emoțional nu își reprimă emoțiile, dar nici nu se lasă dominată de ele. În schimb, reușește să le canalizeze într-un mod constructiv. Spre exemplu, mânia poate fi transformată în motivație pentru schimbare, iar tristețea poate duce la reflecție și maturizare.

Nu în ultimul rând, inteligența emoțională este esențială în luarea deciziilor. Contrar ideii că rațiunea este singura busolă sigură, studiile moderne arată că emoțiile joacă un rol important în evaluarea situațiilor și anticiparea consecințelor. Astfel, o decizie înțeleaptă presupune un echilibru între logică și simțire.

Inteligența emoțională din viața adultă își are originea în dezvoltarea competențelor emoționale și sociale în perioada copilăriei, aceasta fiind o perioadă de achiziții fundamentale în plan emoțional, social și cognitiv. Prin urmare, aceasta este perioada cea mai indicată pentru dezvoltarea și optimizarea competențelor emoționale și sociale esențiale pentru funcționarea și adaptarea în viața adultă.

Efectele negative ale dezvoltării inadecvate a acestor competențe afectează sănătatea mentală atât pe termen scurt, cât și pe termen lung.

Exprimarea adecvată a emoțiilor este foarte importantă în interacțiunile sociale și ea contribuie la menținerea lor. Exprimarea neadecvată a emoțiilor negative (ex. furie, frică, tristețe) prin agresivitate fizică sau verbală determină separarea de acea persoană.

În concluzie, inteligența emoțională este o componentă vitală a dezvoltării personale. Ea nu se măsoară în note sau diplome, ci în capacitatea de a construi relații armonioase, de a depăși obstacolele emoționale și de a trăi o viață conștientă și echilibrată. Cultivarea acesteia ar trebui să fie o prioritate, nu doar în școli, ci și în familie, în comunitate și în fiecare spațiu în care oamenii interacționează.

Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional

Numele și prenumele: Țiripan Bogdan

Școala Gimnazială "Constantin Virgil Gheorghiu", Comuna Războieni

Conceptul de inteligență emoțională este unul dintre conceptele psihologice care a primit o atenție considerabilă în literatura de specialitate. Acest concept a fost studiat încă din anul 1920 de către E.D Thorndike, și a fost folosit inițial pentru a descrie o formă de inteligență socială, formă care a fost definită ca fiind capacitatea de a înțelege și acționa inteligent în cadrul relațiilor interumane. Această formă de inteligență a fost delimitată și astfel, au fost introduși termenii de inteligență interpersonală, care reprezintă abilitatea de a-i înțelege pe ceilalți, și inteligența intrapersonală, care este abilitatea de a-ți îndrepta atenția către propria persoană pentru o autocunoaștere bună și pentru atingerea echilibrului din punct de vedere emoțional. Primii autori care au definit inteligența emoțională în literatura de specialitate au fost Salovey și Mayer (1990), iar în cel mai recent model aceștia definesc inteligența emoțională ca fiind abilitatea de a percepe și exprima emoțiile, care sunt folosite pentru facilitarea gândirii. Un alt model prin care este explicată inteligența emoțională este modelul mixt al lui Daniel Goleman (1995) conform căruia inteligența emoțională constă într-o „serie de capacități noncognitive, competențe și abilități care influențează capacitatea de a face față cererilor și presiunilor mediului”.

Modelul inteligenței emoționale (Bar-On, 1997) este format din cinci componente: componenta intrapersonală; componenta interpersonală; componenta managementului stresului; componenta adaptabilitate emoțională și starea generală.

Capacitatea de înțelegere a stărilor emoționale este un indicator extrem de important al sănătății mintale. Conform unor studii anterioare, adolescenții delicvenți, care provin din familii ce sunt dezechilibrate din punct de vedere emoțional, au dificultăți atât în etichetarea propriilor emoții, cât și în etichetarea emoțiilor altora și totodată, au probleme în controlarea furiei și în stabilirea unor relații semnificative cu colegii lor. În același timp, la adolescenții cu antecedente de auto-vătămare, impactul abuzului sexual asupra comportamentului suicidal a apărut în mod exacerbat la cei care au niveluri mai scăzute de inteligență emoțională. Mai mult, s-a constatat că nivelurile extrem de ridicate ale abilității inteligenței emoționale au amplificat efectul socio-economic asupra depresiei adolescenților, iar nivelurile ridicate ale trăsăturilor inteligenței emoționale au atenuat în mod semnificativ efectele disfuncției familiale asupra comportamentului perturbator.

De-a lungul anilor au fost propuse mai multe definiții ale suportului social. Tardy (1985 apud Demaray și Malecki, 2002) a creat un model ce conceptualizează cinci aspecte ale suportului social: direcția, care descrie dacă suportul este primit sau oferit; dispoziția – explică dacă comportamentele suportive sunt doar disponibile sau dacă sunt efectiv adoptate și utilizate; descrierea sau evaluarea se referă la momentul în care persoana este întrebată să își descrie sau să își evalueze suportul perceput; conținutul suportului, care include suportul emoțional, instrumental, informațional și/sau evaluativ; rețeaua sau resursele rețelei de suport.

În cele din urmă, adolescenții petrec majoritatea timpului lor la școală, în compania profesorilor și colegilor, care au putere de impact asupra dezvoltării lor, de asemenea (Eccles

și Roeser, 2003). În plus, cercetări anterioare au demonstrat impactul unic și diferențial al părinților, prietenilor, profesorilor și colegilor asupra problemelor comportamentale, emoționale, de adaptare academică și de dezvoltare.

Perioada tinereții adulte reprezintă o perioadă de tranziție importantă pe parcursul căreia se stabilesc modele de comportament pe termen lung. Informațiile pe care oamenii le percep despre abilitățile proprii reglementează de fapt comportamentul lor și joacă un rol activ în selectarea obiectivelor și în acțiunile necesare pentru atingerea acestor obiective. Aceste aspecte pot contribui, de asemenea, la o mai bună bunăstare percepută și la niveluri mai înalte ale calității vieții. Acest lucru înseamnă că atunci când realitatea pare a fi sub control, oamenii sunt mai capabili să facă față schimbărilor și să gestioneze stresul. Pentru tinerii adulți autoeficacitatea poate juca un rol cheie, întrucât aceștia încearcă să facă față situațiilor de tranziție, criză și stres în viața lor, care a pus în mod inevitabil la încercare potențialul lor de ajustare și autorealizare. Există diferențe semnificative statistic în ceea ce privește autoeficacitatea între adolescenți și tinerii adulți, în sensul că este de așteptat ca adulții tineri vor raporta un nivel mai înalt al autoeficacității decât adolescenții.

Bibliografie

1. Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.007>.
2. Brunet, J., Love, C., Ramphal, R., & Sabiston, C. M. (2014). Stress and physical activity in young adults treated for cancer: the moderating role of social support. *Supportive Care in Cancer*, 22(3), 689-695. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00520-013-2023-0>.
3. Butz, A. R., & Usher, E. L. (2015). Salient sources of early adolescents' self-efficacy in two domains. *Contemporary Educational Psychology*, 42, 49-61. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2015.04.001>.
4. Castilho, P., Carvalho, S. A., Marques, S., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Self-Compassion and Emotional Intelligence in Adolescence: A Multigroup Mediation Study of the Impact of Shame Memories on Depressive Symptoms. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), DOI: 759-768. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0613-4>.
5. Petrovici, A., & Dobrescu, T. (2014). The Role of Emotional Intelligence in Building Interpersonal Communication Skills. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 1405-1410. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.406>.
6. Săceanu, C-Ștefania, & Chraif, M.((f.a). 5- Personality traits, well-being and pain perception as predictors of emotional intelligence, 17-19.

Dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor

Numele și prenumele: Țiripan Bogdan

Scoala Gimnazială "Constantin Virgil Gheorghiu", Comuna Războieni

Nu putem evita emoțiile, așa cum nu putem ignora sentimentele, deci trebuie să fim pregătiți să le facem față și să le gestionăm. Sub diverse forme, folosind diverse mecanisme adecvate vârstei și a gradului de dezvoltare, educația inteligenței emoționale începe la vârste fragede, sau așa ar trebui.

Educația emoțională se referă la procesul de înțelegere, recunoaștere, exprimare și gestionare eficientă a emoțiilor. Aceasta implică dezvoltarea inteligenței emoționale care include conștientizarea de sine, empatia, autoreglarea, motivația și formarea de abilități sociale.

Programul de educație socio-emoțională poate include diferite activități și tehnici educaționale, precum jocuri de rol, exerciții de respirație și relaxare, discuții despre diverse emoții și soluționarea de probleme sociale. Aceste abilități socio-emoționale sunt esențiale pentru succesul elevilor în viața școlară și profesională. Ele îi ajută pe elevi să se adapteze la schimbările din mediu, să comunice în mod eficient cu ceilalți, să gestioneze stresul și să-și mențină sănătatea mentală și emoțională. Prin implementarea acestui program de educație socio-emoțională în școli, elevii au oportunitatea de a dezvolta abilități socio-emoționale importante care îi vor ajuta să devină adulți echilibrați și încrezători în propria persoană. Este important ca educația să se concentreze nu doar pe aspectele academice, ci și pe dezvoltarea abilităților socio-emoționale, deoarece acestea sunt la fel de importante pentru succesul în viață. Un elev care este capabil să-și gestioneze emoțiile poate fi mai puternic și mai încrezător în sine, având o atitudine pozitivă față de învățare și față de provocările vieții. Dezvoltarea abilităților socio-emoționale la elevi este esențială pentru formarea unei personalități echilibrate și pentru pregătirea lor pentru lumea reală. Atunci când elevii învață să își gestioneze emoțiile cum ar fi furia, frica sau tristețea și să le exprime în mod adecvat, devin mai rezilienți și capabili să facă față situațiilor dificile. De asemenea, învățarea empatiei și capacitatea de a lucra în echipă îi ajută să devină cetățeni responsabili și să se integreze în comunitatea lor. Un alt aspect important al dezvoltării abilităților socio-emoționale la elevi este dezvoltarea abilităților de comunicare. Comunicarea eficientă este cheia relațiilor sănătoase și a succesului în viață, atât pe plan personal, cât și profesional. Elevii care învață să comunice deschis și respectuos devin mai capabili să își exprime ideile și să își rezolve conflictele într-un mod constructiv. Școala joacă un rol important în dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor prin intermediul diferitelor activități și programe educaționale. De exemplu, proiectele de colaborare în echipă, activitățile extracurriculare și programele de educație emoțională și socială sunt instrumente eficiente pentru dezvoltarea acestor abilități. De asemenea, implicarea părinților și a comunității în aceste eforturi este crucială pentru a crea un mediu de învățare sănătos și susținător pentru elevi.

Prin urmare, dezvoltarea inteligenței emoționale ar trebui să fie o prioritate în sistemul educațional, deoarece ea poate influența în mod semnificativ performanța școlară a elevilor și succesul lor în viață. Un elev care are abilitatea de a-și gestiona emoțiile poate fi mai echilibrat, mai concentrat și mai motivat să învețe și să se dezvolte pe plan personal și profesional.

Bibliografie

1. Elena Gorghiu - Inteligența emoțională în educație
2. Roxana Delcea - Emoțiile sunt o inteligență
3. Mihai Copilau - Inteligența emoțională în școală: de ce contează mai mult decât IQ-ul
4. Daniela Dumitrescu - Dezvoltarea inteligenței emoționale în procesul educațional
5. Laura Dima - Cum să îți dezvolti inteligența emoțională în școală

EDUCAȚIA INCLUZIVĂ

Profesor TIȚĂ-NEACȘU ȘTEFANIA-LUMINIȚA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 113, BUCUREȘTI

Incluziunea școlară se definește prin acceptarea de către instituțiile de învățământ a tuturor copiilor, indiferent de apartenența etnică sau socială, religie, naționalitate sau infirmitate și este strâns legată de recunoașterea și acceptarea diversității – condiție normală a conviețuirii umane.

Învățământul incluziv presupune ca tinerii și copiii cu dizabilități și ceilalți fără probleme să învețe împreună în instituțiile de învățământ având sprijinul corespunzător. Un început timpuriu în grupuri de joacă sau medii școlare obișnuite este cea mai bună pregătire pentru o viață integrată.

Fiecare copil este diferit și special și are propriile nevoi, fie că este sau nu un copil cu dizabilități. Toți copiii au dreptul la educație în funcție de nevoile lor. Și copiii diferiți au drepturi egale cu ceilalți, iar o educație separată ar duce la marginalizare și discriminare, împiedicând formarea, împlinirea de sine și afirmarea personalității. Beneficiile incluziunii sunt reciproce, dar majoritatea dintre noi n-am simțit încă acest lucru. Separarea ne limitează înțelegerea reciprocă. Familiaritatea și toleranța reduc frica și respingerea favorizând relații de comunicare și colaborare în beneficiul tuturor.

Câți suntem pregătiți (părinți, cadre didactice, copii) pentru diversitatea existentă în fiecare grupă și cât de bine suntem pregătiți să o acceptăm ?

Educația incluzivă vine să sprijine acest aspect, deoarece ea se centrează mai ales pe învățarea strategiilor necesare rezolvării

problemelor din viața cotidiană, într-o manieră cooperantă și solidară, unde procesul de învățare este realizat în spiritul respectului și acceptării celor din jur.

Școala trebuie să aibă contacte cu toate instituțiile sociale interesate direct sau tangențial de domeniul educației copilului de vârstă școlară și să stabilească relații de cooperare și colaborare. Ea contribuie la transmiterea moștenirii culturale și facilitează învățarea individuală și colectivă.

Totodată, școala face posibilă participarea grupurilor și colectivităților la viața publică, elaborarea și luarea deciziilor. Schimbul de informații favorizează interacțiunea socială și permite unui număr mare de oameni să ia parte activă la soluționarea problemelor care îi privesc. Actul educativ în școala incluzivă are șanse de reușită dacă cei trei factori implicați, adică elevul cu deficiențe, familia, echipa de specialiști cooperează, sunt parteneri care conlucrează în aceeași direcție - dezvoltarea copilului cu cerințe educative speciale.

Integrarea individuală a copilului cu nevoi speciale în clasa obișnuită presupune următoarele implicații:

- se oferă sprijin educațional după nevoile copiilor, aceștia nu sunt excluși;
- se asigură dezvoltarea personală fiecăruia;
- adaptarea programelor și a resurselor organizatorice și procedurale la nevoile sale;
- învață în clase omogene;
- crește motivația pentru învățare, fiindcă este stimulat de mediul competițional și de performanțele școlare ale colegilor valizi;
- scade nivelul de izolare al copilului cu deficiență și crește nivelul de contact cu copiii obișnuiți, sporind nivelul de socializare;
- copiii valizi, ca urmare a contactului cu copiii/elevii cu nevoi speciale, îi vor înțelege, îi vor accepta și își vor forma chiar atitudini de protejare a acestora în grupurile obișnuite.

Pornim de la constatarea că părinții sunt cei mai importanți factori de sprijin în viața copilului cu deficiențe sau a copilului sănătos, viața familiei (sau cel puțin a unuia dintre părinți) se va adapta, se va plia după programul copilului cu deficiențe profunde sau medii. Pentru a-și putea sprijini copiii aflați în dificultate, părinții trebuie să participe la următoarele acțiuni, asigurate de echipa de intervenție:

- informare asupra potențialului real al copilului și asupra mijloacelor susceptibile să-i favorizeze dezvoltarea;
- informare asupra tipurilor de servicii care pot asigura cel mai bine educarea și dezvoltarea copilului cu nevoi speciale;
- convingerea părinților că nu sunt singuri în demersurile lor educative cu copilul deficient;
- însușirea unor abilități și tehnici speciale de educație a copilului cu deficiențe, conlucrând adecvat cu profesioniștii;
- elaborarea programelor educaționale în conlucrare cu membrii echipei transdisciplinare.

În activitatea la clasă, cu elevi cu deficiențe, acceptăm diversitatea ca valoare. Pentru a valoriza cu adevărat potențialul fiecărui copil cu cerințe educative speciale, trebuie să reformulăm toate componentele educației: obiective/scopuri; curriculum; resurse procedurale, materiale, organizatorice; evaluare; relațiile între partenerii educației; resursele umane.

Implicarea cadrelor didactice este condiția majoră în realizarea integrării copiilor cu cerințe educative speciale în viața școlară și socială. În acest demers la clasă, pentru a favoriza integrarea cât mai rapidă a copiilor cu nevoi speciale, am valorificat sensibilitatea deosebită a acestora și disponibilitatea de a oferi și de a primi afecțiunea celor din jur.

Fiecare persoană – copil, tânăr sau adult – trebuie să beneficieze de oportunități educaționale proiectate pentru a le satisface necesitățile educaționale de bază.

Bibliografie:

Vrașmaș,T.,(2004),”Școala și educația pentru toți”, Ed. Miniped,
București.

Ungureanu,D.,”Educația integrată și școala incluzivă”, Editura de Vest,
Timișoara

Inteligența educațională

Toader Gabriela

Școala Gimnazială Ion Heliade Rădulescu și

Colegiul Național Ion Neculce

Inteligența educațională reprezintă capacitatea profesorului de a percepe, înțelege și influența în mod constructiv procesul de învățare și climatul din clasă. Este o formă de inteligență aplicată, care combină abilități cognitive, emoționale și sociale pentru a crea un mediu propice dezvoltării elevilor.

Climatul educațional reflectă atmosfera generală dintr-o sală de clasă, incluzând relațiile dintre elevi și profesori, nivelul de sprijin emoțional și academic, precum și motivația și implicarea în procesul educațional.

Un climat educațional pozitiv este esențial pentru învățarea eficientă, iar inteligența educațională a profesorului este cheia pentru a construi și menține acest climat.

În cadrul orelor de matematică, unde dificultățile conceptuale pot genera anxietate, importanța acestei inteligențe devine cu atât mai evidentă.

Profesorul trebuie să-și gestioneze atât propriile emoții, cât și pe cele ale elevilor, să recunoască diversitatea stilurilor de învățare și să adapteze metodele pentru a răspunde nevoilor fiecăruia.

Astfel, inteligența educațională include o componentă puternică de inteligență emoțională, capacitatea de a empatiza, de a motiva și de a crea un mediu sigur și stimulant.

Deși adesea percepută ca o disciplină abstractă și rațională, matematica are un potențial profund în dezvoltarea inteligenței emoționale. În același timp, inteligența emoțională joacă un rol esențial în procesul de învățare și înțelegere matematică.

Pe de o parte, activitățile matematice pot contribui la dezvoltarea răbdării, perseverenței, autocontrolului și gestionării frustrării — trăsături fundamentale ale inteligenței emoționale. Parcurgerea unor probleme dificile necesită reglarea emoțiilor negative (anxietate, frustrare) și susținerea motivației intrinseci.

În plus, lucrul în echipă pentru rezolvarea de probleme sau proiecte matematice dezvoltă empatia, capacitatea de ascultare activă și exprimarea clară, toate componente ale unei comunicări emoționale sănătoase.

Pe de altă parte, elevii cu o inteligență emoțională dezvoltată gestionează mai bine stresul asociat testelor, se implică cu mai multă încredere și stabilesc o relație pozitivă cu profesorul și colegii, ceea ce le sporește capacitatea de învățare.

De exemplu, elevii care învață să-și reformuleze gândurile anxioase în fața unei evaluări („Nu sunt bun la matematică”) în afirmații pozitive („Am reușit să înțeleg mai multe decât credeam, pot încerca și acum”) dezvoltă reziliență cognitivă și emoțională.

Profesorul poate cultiva această interdependență prin abordări didactice care validează emoțiile elevilor, normalizează greșeala ca etapă firească în procesul de învățare și oferă feedback constructiv, axat pe efort și strategie, nu doar pe rezultat.

Astfel, în contextul orelor de matematică, cultivarea inteligenței emoționale devine nu doar posibilă, ci și necesară pentru formarea unei gândiri analitice flexibile și a unei atitudini sănătoase față de învățare.

La nivel gimnazial, profesorul se concentrează adesea pe consolidarea fundamentelor matematice și pe gestionarea unei game largi de niveluri de pregătire, deoarece elevii se află într-o etapă de formare a competențelor de bază.

Inteligența educațională, în acest context, presupune empatie, fermitate, o bună cunoaștere a dezvoltării cognitive a adolescenților și capacitatea de a construi relații de încredere.

Profesorul trebuie să creeze rutine clare, să reducă anxietatea legată de matematică și să ofere sprijin constant, încurajând totodată dezvoltarea gândirii logice și a curiozității.

La liceu, profesorul lucrează cu elevi care, în general, au o relație mai clar conturată cu disciplina. Unii o aleg ca profil sau domeniu vocațional, alții o consideră doar un obstacol.

Aici, inteligența educațională se manifestă prin rafinarea comunicării, capacitatea de a contextualiza conceptele în realitatea tinerilor și flexibilitatea de a adapta ritmul și strategia la niveluri diferite de interes și performanță.

Profesorul de liceu trebuie să identifice elevii capabili de performanță și să le ofere provocări reale, în timp ce, în același timp, trebuie să sprijine elevii care întâmpină dificultăți să-și construiască încrederea și competența.

Gestionarea diversității într-o clasă de matematică presupune abordarea diferențiată a nevoilor elevilor, care pot varia de la elevi cu performanțe excepționale până la cei cu dificultăți majore.

Pentru elevii cu ambiție și dorință de performanță, profesorul poate oferi materiale suplimentare, teme provocatoare și poate încuraja participarea la concursuri și olimpiade.

În cazul elevilor care învață matematică din necesitate și nu au o pasiune pentru acest domeniu, este important să se prezinte conținutul în mod aplicat, relevant pentru viața lor de zi cu zi și să se ofere feedback pozitiv pentru fiecare progres, oricât de mic.

Profesorul trebuie să comunice eficient și cu părinții, clarificând așteptările realiste și sprijinind dezvoltarea elevilor prin recomandarea unor metode și resurse adecvate.

Pentru elevii cu blocaje și lacune majore, se impune un diagnostic precis și un plan de intervenție personalizat, cu exerciții adaptate și sprijin constant, inclusiv pe plan emoțional.

Exemplu autentic: un grup de elevi olimpici a fost implicat în sesiuni de pregătire peer-to-peer, ceea ce a facilitat atât învățarea lor, cât și a colegilor mai puțin performanți.

Bibliografie

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Hattie, J. (2009). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge.

Marzano, R. J., & Marzano, J. S. (2003). The key to classroom management. *Educational Leadership*, 61(1), 6–13.

Rogers, C. (1983). *Freedom to Learn for the 80s*. Charles E. Merrill.

Rusu, P. (2019). *Inteligența emoțională în educație*. Iași: Polirom.

Zlate, M. (2004). *Tratat de psihologie organizațională*. Iași: Polirom.

Inteligența emoțională în structura educației contemporane

Toader Rodica-Cristina

Școala Gimnazială Constantin Brâncuși, Medgidia

Inteligența emoțională se referă la capacitatea unui individ de a percepe, interpreta, demonstra, controla, evalua și utiliza emoțiile proprii, scopul fiind comunicarea și relaționarea cu ceilalți într-un mod cât mai eficient și mai constructiv. Inteligența emoțională înseamnă și abilitatea de a recunoaște emoțiile celorlalți și de a le gestiona corect. Cu alte cuvinte, iscusința de a exprima și de a controla emoțiile este deosebit de importantă în plan personal și profesional pentru menținerea echilibrului, a sănătății emoționale și pentru obținerea succesului în viață. De aceea sunt voci care consideră inteligența emoțională mai importantă decât inteligența tradițională, IQ-ul. Inteligența emoțională este formată din patru abilități de bază:

1. Prima este capacitatea de a recunoaște propriile emoții și modul în care acestea îți influențează gândurile și comportamentele, capacitatea de a-ți recunoaște punctele forte și punctele slabe, de a avea încredere în sine.
2. A doua este autogestionarea, abilitatea de a controla sentimentele și comportamentele impulsive, de a gestiona emoțiile în moduri sănătoase, de a lua inițiativa, de a păstra angajamente și de a se adapta la circumstanțele în schimbare.
3. Urmează conștientizarea socială, capacitatea de a înțelege emoțiile, nevoile, preocupările altor persoane, de a detecta indicii emoționale, de a se simți confortabil social și de a recunoaște dinamica puterii într-un grup sau organizație.
4. Gestionarea relațiilor reprezintă a patra abilitate și se referă la capacitatea de a dezvolta și de a menține relații bune, de a comunica în mod clar, de a inspira și de a influența pe alții, de a lucra bine în echipă și de a gestiona conflictul.

Perioada optimă de învățare a abilităților emoționale, este dată chiar de primii ani din viața copiilor; astfel, perioada preșcolarității și școlarității mici este esențială, deoarece atunci învață copiii vocabularul emoțiilor. Succesul academic și adaptarea socială a copiilor, atât în cadrul formal oferit de școală cât și în afara acesteia, a constituit mereu o preocupare atât a părinților, cât și a cadrelor didactice. Complexitatea mereu crescândă a societății contemporane face însă ca inteligența probată în context educațional să fie insuficientă pentru mulți dintre noi

pentru rezolvarea problemelor cotidiene. Sunt bine cunoscute cazurile a numeroși studenți geniali a căror performanță pe durata școlarizării depășește sensibil reușitele colegilor lor, dar care nu reușesc mai apoi să își valorifice potențialul, eșuând în plan profesional din pricina lipsei deprinderilor practice și a celor sociale. Există și reversul acestei situații, persoanele care, deși modest dotate intelectual, dovedesc o bună adaptare socială la o mare varietate de contexte, fiind considerați oameni de succes. Din dorința de a depăși acest aparent paradox, cercetătorii au introdus o serie de termeni noi, printre care și inteligența emoțională. Însă, doar în ultimul timp, cercetătorii au realizat că viața emoțională a copilului are un impact semnificativ asupra celor două aspecte amintite. Astfel, inteligența Emoțională a devenit un câmp important de cercetări în domeniul resurselor umane, management, educație și psihologie. Goleman susține că dezvoltarea aptitudinilor emoționale ale elevilor este la fel de vitală ca dezvoltarea abilităților lor cognitive, astfel că IE este un concept la fel de important ca mult mai familiarul IQ. Mai mult, studiile recente au demonstrat faptul că IE prezice aproximativ 80% din succesul unei persoane în viață. Inteligența emoțională este o formă de inteligență care implică abilitatea monitorizării sentimentelor, emoțiilor proprii și ale altora, facilitează discriminarea dintre acestea și folosește informația pentru a controla unele situații sau acțiuni. Ea este aptitudinea identificării și gestionării eficiente a propriilor emoții în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educație etc), finalitatea constând în atingerea scopurilor, cu un minim de conflicte inter și intrapersonale.

Tema acestei lucrări o reprezintă studiul asupra importanței inteligenței emoționale în performanța școlară, academică a elevilor. Copiii se ridică la cel mai înalt nivel academic atunci când emoțional se simt în siguranță, încurajați și apreciați, într-o atmosferă educațională bazată pe optimism și empatie. Capacitatea de a-și percepe propriile emoții, de a le decodifica și de a depăși o stare de spirit negativă are o influență crucială asupra sănătății mentale a elevului, echilibrul psihic influențând în mod decisiv rezultatele sale academice. Elevii cu o inteligență emoțională redusă sunt predispuși stresului și problemelor emoționale, în timpul anilor de studiu. Aceștia ar avea un plus de beneficiu în urma formării abilităților de adaptare emoțională, care i-ar ajuta să facă față provocărilor de orice fel. Inteligența emoțională ar putea acționa ca un catalizator al ogindirii abilităților cognitive în performanța școlară. Elevii cu o inteligență abilităților ridicată au o frecvență mai bună la cursuri și se implică activ, față de colegii lor cu un coeficient scăzut, aceștia din urmă fiind predispuși abandonului școlar. Coeficientul ridicat de

inteligență emoțională îi ajută pe cei dintâi să facă față cerințelor complexe și stresului care altfel i-ar debusola.

BIBLIOGRAFIE:

1. Goleman, Daniel, Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, 2005;
2. Stein, Steven, Book, Howard, Forța inteligenței emoționale, Editura ALLFA, 2003;
3. Ryan, Richard, Edward, Deci, Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being, American Psychologist, January 2000;
4. Tara, Bennett-Goleman, Alchimia emoțională, Editura Curtea Veche, 2005.

Rolul sportului în dezvoltarea emoțională a copiilor.

”Sportul este o rețetă morală care se aplică fizic. “ Jean Giraudoux.

Sportul reprezintă una dintre cele mai dinamice activități cu influențe benefice asupra dezvoltării fizice și psihice a practicanților. Efectele activităților motrice la nivelul sferei fizice sunt deja bine cunoscute, astăzi observându-se tendința literaturii de specialitate de a promova tot mai mult importanța acestora pentru latura psihică , mai ales în realizarea unui bun echilibru emoțional. Domeniul sportului se bucura de o sferă largă de activități, pentru toate categoriile de practicanți, indiferent de vârstă sau posibilități de mișcare. Influențele pozitive sunt resimțite la nivelul sportivilor de performanță, amatori, copii, tineri sau vârstnici.

Practicarea într-un mod continuu, progresiv și organizat a oricărei forme de mișcare dezvoltă armonios copiii, într-un echilibru fizic și psihic.

Emoțional, copiii sănătoși prezintă-

- o atitudine pozitivă, de încredere în sine, de mulțumire.
- rezistență la stres și capacitate crescută de a face față adversității.
- adaptare cu ușurință la situații noi, posibilitatea integrării sociale, flexibilitate în învățarea lucrurilor noi.
- implicare în activitățile cotidiene, capacitatea de a se distra și a râde.
- echilibru între joacă, odihnă și activități școlare.

Aceste caracteristici ajută copiii în rezolvarea situațiilor critice .O dezvoltare emoțională echilibrată devine astfel un avantaj, iar practicarea oricărui tip de activități fizice ajută în acest sens.

Sportul oferă posibilitatea dezvoltării unor abilități individuale și de echipă(de grup) ce se observă mult mai rapid la copiii practicanți față de cei neimplicați în astfel de activități. Inițiativa personală, capacitatea de decizie , de rezolvare a situațiilor problematice, anticiparea eventualelor pericole, sunt doar câteva astfel de exemple.Odată dobândite la

vârsta copilăriei, toate acestea se păstrează în segmentul achizițiilor personale , fiind folosite ulterior ca adult, îmbunătățind calitatea vieții.

Sănătatea fizică este strâns legată de sănătatea emoțională. Copilul se va dezvolta armonios, descoperind prin sport o alternativă plăcută și eficientă de petrecere a timpului liber, va reuși să-și gestioneze resursele de timp și efort, să-și împartă rațional rezervele energetice ale organismului între activitățile sportive, școlare , etc.

Domeniul sportului este extrem de vast ,cuprinzând diverse ramuri și probe sportive ceea ce permite manifestarea unui ansamblu larg de calități. Specialiștii încurajează practicarea activităților fizice într-o formă cât mai variată, pentru depistarea calităților latente ale copilului. Specializarea timpurie , practica unilaterală la vârstele copilăriei, nu este recomandată. |



Este demonstrat ca fiecare ramura sportiva, prin practica ei, are influențe asupra tânărului practicant, in funcție de specificul acesteia. Spre exemplu, în sporturi precum tenis, volei, handbal, se dezvoltă capacitatea de inițiativă, capacitatea de decizie în condiții de stres, predictibilitatea. În sporturi de luptă se exersează dezvoltarea încrederii în forțele proprii. În gimnastică, echilibrul emoțional sau stăpânirea de sine, sunt elemente cerute și exersate prin însăși caracteristicile acestui sport. Schiul cere învingerea sentimentului de frică și manifestarea curajului. Exemplele ar putea continua ținând cont de diversitatea activităților fizice , însă oricare ar fi sportul ales, copilul va putea să-și cunoască propriile posibilități, va fi perseverent și mai ambițios.

Practica sportivă oferă o serie de experiențe cărora copilul trebuie sa le facă față. Concurența, rivalitatea, prietenii, conflictele, vor avea un impact pozitiv asupra dezvoltării psihice a practicantului. Participările la competiții de orice nivel de performanță, îl vor ajuta să devină mai echilibrat emoțional. Sportul înseamnă victorii și înfrângeri. Copilul va învăța să se bucure de reușită sau își va antrena capacitatea de înțelegere și acceptare a eșecului .



Controlul emoțional este extrem de important la orice vârstă, însă practica sportivă timpurie , va determina la copii înțelegerea tipurilor de emoții și stăpânirea lor, cu orientare înspre emoțiile constructive, mobilizatoare.

La fel de importantă este latura socială a sportului, practicantul făcând parte dintr-o comunitate. Astfel copilul va deveni parte a grupului învățând să respecte regulile nescrise ale acestuia. Va face față mult mai ușor stresului, relațiilor sociale, rigorilor școlii. Se cunoaște faptul că nivelul de socializare la copiii practicanți este mult mai mare decât la copiii nepracticanți.

Abilitățile formate în copilărie rămân ca bagaj pe parcursul întregii vieți. Astfel copilul sportiv se va dezvolta în adultul motivat, liber, cu inițiativă, sociabil, echilibrat emoțional.

Încurajăm practicarea sportului încă de la vârste fragede. Copiii iubesc mișcarea în orice formă ar fi aceasta, de la jocurile copilăriei la practica organizat sportivă.

În loc de concluzie...



Lucian Blaga-*Trei fete*, *Poemele luminii*, 1919

Inteligența emoțională presupune în primul rând conștientizare de sine, autodisciplină și empatie. Ea dă seama de felul în care ne controlăm impulsurile și sentimentele. Deși copilăria este extrem de importantă în punerea unor baze solide pentru dezvoltarea inteligenței emoționale, ea poate fi îmbunătățită și cultivată inclusiv la vârsta adultă.

Într-o societate dinamică, marcată de transformări rapide și provocări globale, educația nu mai poate fi concepută exclusiv ca un proces de transmitere a cunoștințelor teoretice. Inteligența emoțională, un concept introdus în mod popular de psihologul Daniel Goleman, a căpătat o importanță majoră în dezvoltarea personală și profesională a individului. În contextul educației contemporane, cultivarea inteligenței emoționale reprezintă nu doar o necesitate, ci o condiție esențială pentru formarea oamenilor echilibrați, empatici și adaptabili.

Formidabila carte a lui Daniel Goleman a declanșat un efect de proporții în societatea occidentală: inteligența emoțională se studiază în centre de cercetare, se predă în școli și în universități, competențele sale au devenit criterii de angajare sau de promovare în cariera, iar programele de educație pe baza sa au devenit punctul de plecare în politicile sociale de prevenire a îmbolnăvirilor sau criminalității.

Cărțile lui Daniel Goleman au marcat o revoluție uluitoare în psihologie prin analiza importantei covârșitoare a emoțiilor în dezvoltarea personalității umane. Studiul său ne explica cum, atunci când ne înțelegem sentimentele, situația în care ne aflăm devine mai limpede. Descoperim chiar un nou mod de a privi cauzele bolilor care ne macină familia și societatea.

Preluând rezultatele cercetărilor contemporane asupra creierului și comportamentului, autorul propune extinderea conceptului de inteligență. Este bine cunoscut termenul de IQ - coeficientul care măsoară inteligența umană înăscută și care nu prea poate fi ameliorat pe parcursul vieții. Dar autorul a deschis calea unei psihologii care acordă un interes egal și inteligenței sentimentelor.

De ce unii oameni își revin imediat după o situație neplăcută, iar alții au nevoie de ani întregi să treacă peste un necaz? De ce unii par să rezoneze mereu cu cei din jur, în timp ce alții rămân insensibili la emoțiile celorlalți? De ce există optimiști incurabili și pesimiști care nu se pot schimba?

Așa cum ne naștem cu un ADN unic, tot astfel fiecare dintre noi are propriul *Stil Emoțional*, ce are, în concepția autorilor, șase dimensiuni: Atenția, Perspectiva, Reziliența, Conștiința de Sine, Sensibilitatea la Context și Intuiția Socială. Împreună, ele determină ceea ce numim inteligența emoțională, iar combinarea lor în proporții diferite explică de ce fiecare dintre noi răspunde într-un mod propriu la evenimentele din viața sa.

După 30 de ani de studiu al chimiei creierului, Davidson ne dezvăluie modul în care tiparele noastre cerebrale ne pot schimba viața și ce putem face pentru a ne îmbunătăți răspunsurile emoționale, folosind în acest scop inclusiv meditația.

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a identifica, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celor din jur. În mediul educațional, această abilitate devine esențială în construirea relațiilor dintre profesori și elevi, în gestionarea conflictelor și în promovarea unui climat de învățare pozitiv. Spre deosebire de coeficientul de inteligență (IQ), care vizează abilitățile cognitive, inteligența emoțională

contribuie la echilibrul afectiv și la dezvoltarea competențelor sociale – aspecte din ce în ce mai relevante într-o lume interconectată.

Introducerea educației socio-emoționale în curricula școlară a început să fie explorată de tot mai multe sisteme educaționale moderne. Elevii care sunt sprijiniți să-și înțeleagă emoțiile și să-și regleze comportamentul dezvoltă o mai bună încredere în sine, performanțe școlare îmbunătățite și un simț mai profund al responsabilității față de ceilalți. Mai mult, profesorii care integrează elemente de inteligență emoțională în actul didactic reușesc să creeze un mediu educațional în care comunicarea, empatia și sprijinul reciproc devin norme, nu excepții.

Pe de altă parte, o educație care neglijează dimensiunea emoțională riscă să producă indivizi fragili din punct de vedere afectiv, incapabili să gestioneze stresul, eșecul sau relațiile sociale. Într-un sistem dominat de testări standardizate și performanță academică strict măsurabilă, aspectele legate de bunăstarea emoțională sunt adesea lăsate pe plan secund. Acest dezechilibru poate duce la anxietate, epuizare și abandon școlar, fenomene tot mai frecvent întâlnite în rândul tinerilor.

Integrarea inteligenței emoționale în structura educației presupune o schimbare de paradigmă: de la predarea centrată pe conținut, la cea centrată pe elev, cu accent pe nevoile sale afective și sociale. Acest demers implică și formarea cadrelor didactice în domeniul competențelor emoționale, astfel încât acestea să devină modele de echilibru și empatie pentru elevi. Programele de mentorat, consilierea psihologică în școli, dar și metodele didactice interactive – precum învățarea prin proiecte sau jocuri de rol – pot contribui la consolidarea acestei dimensiuni.

În concluzie, inteligența emoțională nu este un „lux” al educației moderne, ci un pilon fundamental în formarea unor indivizi compleți, capabili să se adapteze, să colaboreze și să contribuie la o societate sănătoasă emoțional. Într-un sistem educațional cu adevărat eficient, cunoașterea de sine, empatia și comunicarea autentică trebuie să stea alături de gândirea critică și competențele academice.

DESPRE ABUZUL EMOȚIONAL ASUPRA COPILULUI

Autor: prof. Educ. Timpurie ȚOIA ALINA
Instituția: GRĂDINIȚA NR. 268

În opinia specialiștilor, *ABUZUL EMOȚIONAL* sau *ABUZUL PSIHOLAGIC*, este o formă de abuz, caracterizată prin supunerea sau expunerea unei alte persoane la un comportament care poate duce la traume psihologice, inclusiv *anxietate*, *depresie cronică* sau *tulburare de stres post-traumatic*. Este o formă de violență directă mai puțin evidentă, însă nu mai puțin traumatizantă pentru victimă și include acțiuni de intimidare, amenințare, constângere.

Psihologii și cercetătorii, deși au conceput definiții diferite ale termenilor *abuz emoțional* și *abuz psihologic*, în urma studiilor realizate, au avansat ideea că pot fi folosiți interschimbabil, cu excepția cazului în care sunt asociați cu *violența psihologică*. *Abuzul emoțional* reprezintă orice tip de abuz care este, mai degrabă, de natură emoțională decât fizică. Poate include orice: de la abuz verbal și critică constantă până la tactici mai subtile, cum ar fi: intimidarea, manipularea și refuzul de a fi vreodată mulțumit. Acest abuz are loc atunci când cineva folosește cuvine sau acțiuni pentru a controla o altă persoană, pentru a-i induce o stare de teamă permanentă, pentru a ține pe cineva izolat de restul lumii sau pentru a încerca să distrugă stima de sine a cuiva. Abuzul emoțional poate lua mai multe forme. Trei modele generale de comportament abuziv cuprind *agresarea*, *negarea* și *minimizarea*. *Sustragerea* este o altă formă de negare, ce se referă la refuzul de a asculta, refuzul de a comunica și retragerea emoțională ca pedeapsă. Pentru abuzul emoțional este greu de stabilit o definiție strictă, deoarece implicațiile acestuia pot depăși de multe ori abuzul verbal și psihologic. *Învinovățirea*, *jignirea* și *umilirea* sunt câteva comportamente abuzive verbale, care pot afecta victima din punct de vedere emoțional. Stima de sine și bunăstarea emoțională a victimei sunt alterate și chiar diminuate de abuzul verbal, rezultând o victimă abuzată emoțional.

Aceste elemente conceptuale fac referire și la abuzul emoțional asupra copilului. Atunci când există un abuz emoțional asupra copilului, acesta nu se va putea dezvolta sănătos. În schimb, se creează un mediu de frică, ostilitate sau anxietate. Atitudinea dăunătoare din punct de vedere emoțional asupra copilului poate include:

- Lipsa de respect față de copil;
- Lipsa afecțiunii față de copil și ignorarea prezenței lui și a nevoilor sale;
- Ignorarea copilului atunci când are nevoie de confort;
- Adresarea unor vorbe neplăcute copilului („Mai bine nu aveam copii!”, „Ești prost! Ești incapabil!” etc.);
- Ameninșarea copilului cu pedepse aspre;
- Compararea copilului cu frații sau colegii;
- Învinovățirea copilului pentru problemele familiei;
- Exercițarea presiunii asupra copilului să performeze peste capacitatea sau maturitatea lui;
- Izolarea copilului de familie și prieteni.

Copiii sunt foarte atenți la ceea ce spun sau fac părinții-primul lor model, de aceea este foarte important să ai grijă cum te porți cu cei mici. Există foarte multe situații în care părinții nu-și dau seama că își abuzează copiii; ei cred că, astfel, îi motivează să fie mai buni, mai cuminți, mai performanți.

BIBLIOGRAFIE

1. HOWARD, J.- *Signs of Emotional Abuse/ Learn the Facts and the Signs*. Canadian Women' Foundation.
2. THOMPSON, A. E, KAPLAN, C.A.- *Childhood emotional abuse*. British Journal of Psychiatry.

Inteligența emoțională în educarea copiilor

Prof. ed. timpurie Toma Anca Gabriela

GPP Nr. 28, Ploiești

*A preda fără să educi este ca și cum ai vrea să semeni fără să defrișezi.
A educa fără să crezi o relație vie, e ca și cum ai vrea să strângi recolta fără să fi irigat.*

Jaques Salome

Foarte mult timp, inteligența intelectuală sau cognitivă a primat în fața celei emoționale în modul în care copiii au fost educați. În prezent, specialiștii precizează că, inteligența emoțională joacă un rol mai important în dezvoltarea unor copii inteligenți, fericiți și de succes.

În 1983 Howard Gardner a introdus conceptul de: „Inteligente Multiple”. El argumenta că există nu doar un singur tip de inteligență ci și cea măsurată prin teste și dezvoltată în cadrul școlar, ci multiple tipuri de inteligente. El a inventat sintagma: „Nu întrebați, cât de deștepti sunteți, ci cum sunteți inteligenți”. Gardner a identificat șapte tipuri de inteligență diferite de abilitățile comunicative și matematice uzuale. Printre acestea, el a inclus și două abilități personale: auto-conștientizarea stărilor interioare și interactivitatea socială eficientă.

Cele 7 tipuri de inteligente ale lui Gardner sunt:

- Inteligență Matematică–Logică;
- Inteligență Interpersonală;
- Inteligență Spațială;
- Inteligență Ritmic–Muzicală;
- Inteligență Intrapersonală;
- Inteligență Kinestetică;
- Inteligență Lingvistic–Verbală.

Termenul „intelență emoțională” a fost folosit pentru prima dată într-un articol din anul 1990 de către psihologii, Peter Salovey și John Mayer. Cu toate că acest termen este relativ nou, componentele conceptului, inteligență emoțională pot fi datate până la arhicunoscută afirmație a lui Socrate (470 – 399 î.Hr) „Cunoaște-te pe țiine însuși”. Inteligența emoțională se bazează pe anumite aptitudini potențiale înnăscute: sensibilitate emoțională, memorie emoțională, capacitatea de procesare emoțională și capacitatea de învățare emoțională. Aceste caracteristici înnăscute pot fi dezvoltate și cultivate de-a lungul vieții sau, din contra, pot fi degradate, acest lucru depinzând foarte mult de modul în care suntem crescuți și educați în copilărie și adolescență.

Daniel Goleman (1995) propune o definiție mai apropiată de preocupările noastre. Conform acestuia, **intelență emoțională** desemnează o capacitate de control și autocontrol al stresului și emoțiilor negative.

Realitatea ne demonstrează că cei care își stăpânesc emoțiile bine și care abordează eficient emoțiile celorlalți sunt în avantaj în orice domeniu al vieții și au șanse mai mari de a fi eficienți și mulțumiți în viață.

Inteligența emoțională nu poate prezice de una singură succesul. Este doar una din componentele importante. În cadrul calității de a fi un bun utilizator al inteligenței emoționale intra și înțelegerea faptului că aceasta nu este și nu ar trebui să fie gândită ca un înlocuitor sau substitute al abilităților, cunoștințelor sau priceperii capătate în timp. Inteligența emoțională

crește șansele de succes, dar nu îl garantează în absența cunoștințelor necesare. Inteligența emoțională întotdeauna ajută individual. Este un lucru bun să existe. Dar și celelalte abilități și competențe sunt importante.

Spre deosebire de coeficientul de inteligență care este relativ stabil de-a lungul vieții, cel emoțional nu este înăscut, ci constă dintr-o sumă de abilități care se pot dezvolta permanent, prin învățare, pe parcursul întregii vieți.

Dezvoltarea competențelor emoționale începe cu exprimarea emoțiilor primare și continuă cu exprimarea unor emoții mai complexe pe măsură ce copilul crește. Dezvoltarea emoțiilor pare să fie dependentă de maturarea creierului, însă poate fi alterată de influențele mediului.

Dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor este importantă din următoarele motive:

- ajută la formarea și menținerea relațiilor cu ceilalți;
- ajută copiii să se adapteze la grădiniță și la școală,
- previne apariția problemelor emoționale și de comportament.

În prezent există un dezacord între psihologi în ceea ce privește inteligența emoțională: *este ea înăscută sau poate fi dobândită prin învățare?* D. Goleman susține cea de-a doua variantă: spre deosebire de IQ (coeficient intelectual), cu care ne naștem și care rămâne neschimbat toată viața, inteligența emoțională presupune un set de abilități ce pot fi obținute prin educație. Cu alte cuvinte, părinții pot să le dezvolte copiilor potențialul emoțional învățându-i să adopte și să-și dezvolte caracteristicile inteligenței emoționale

Se pune întrebarea: Putem influența și dezvolta la copii inteligența emoțională?

Putem vorbi de educabilitate, dezvoltare, în cadrul inteligenței emoționale atât la copii cât și la adulți. Dezvoltarea acestora pe perioada școlarității le va acorda elevilor, la maturitate, o șansă mai mare de a se adapta la cerințele mereu crescânde ale societății. Un copil care nu reușește la școală se va considera înfrânt și reacționează ca atare. Prin exerciții și jocuri de dezvoltare a inteligenței emoționale elevii au șansa de a-și îmbunătăți abilitățile de gândire critică și, implicit, de a-și optimiza sentimentul de autoeficacitate, grație căruia însuși traseul lor vocațional și stabilitatea acestuia se va limpezi.

Este necesar să acordăm o mai mare atenție dezvoltării emoționale. Rolul nostru, ca și cadre didactice, este nu doar să oferim cunoștințe tinerilor, ci și să-i învățăm abilitățile de supraviețuire necesare pentru a face față cu succes vieții în lumea contemporană.

În cadrul inteligenței emoționale sunt incluse mai multe capacități grupate în cinci domenii:

1. Cunoașterea de sine, a propriilor emoții: introspecția , asocierea și recunoașterea unui sentiment după generarea lui;
2. Stăpânirea emoțiilor: conștientizarea elementelor care stau în spatele sentimentelor, aflarea unor metode de a face față temerilor , anxietății, mâniei și supărărilor;
3. Motivarea intrinsecă: canalizarea și controlul emoțiilor și sentimentelor pentru atingerea unui scop, reprimarea impulsurilor de abandon și amânarea gratificațiilor și recompenselor;
4. Empatia: capacitatea de a manifesta sensibilitate și grijă față de sentimentele altora;
5. Stabilirea și dirijarea relațiilor interumane: se referă la competența și aptitudinile sociale (cunoașterea, analiza și controlul emoțiilor altora).

După Goleman (1995) constructele inteligențelor multiple sunt:

- *Conștiința de sine*: încrederea în sine;
- *Auto-controlul*: dorința de adevăr, conștiinciozitatea, adaptabilitate;
- *Motivația*: dorința de a cuceri, dăruirea, inițiativă, optimismul;
- *Empatia*: capacitatea de a-i înțelege pe alții, diversitatea și capacitatea politică;

Concluzii

În fiecare dintre noi se interpătrund inteligența emoțională cu cea academică în proporții diferite, totuși cea emoțională contribuie cu mai multe trăsături și aspecte la portretul individual al unei persoane. Există metode de a ne apropia de copii, indiferent de momentul în care luăm această decizie. Nu credem în existența lui „prea târziu”; un înțelept a spus cu mai multe secole în urmă că putem să nu ducem la bun sfârșit un lucru, dar nu avem scuze dacă nu am încercat tot ceea ce ne-a stat în putință.

Astfel, le creăm copiilor noștri condițiile de a reuși: nu garanția succesului, ci cele mai bune condiții pe care noi, ca și dascăli, în împrejurările reale ale vieții, le putem oferi.

Bibliografie:

1. Elias, M. J., Tobias, S. E., Friedlander, B. S., *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Ed. Curtea veche, București, 2002.
2. Roco M., *Creativitatea și inteligența emoțională*, Polirom, Iași, 2001.
3. Gardner Howard, *Inteligențe multiple – noi orizonturi*, Ed. Sigma, București, 2006
4. Goleman Daniel, *Inteligența emoțională*, Ed. Curtea Veche, București, 2008.

Inteligența emoțională – o necesitate educațională în fața provocărilor societății contemporane

Prof. Toma Mihai-Gabriel

Liceul de Artă Sibiu

Rezumat:

Inteligența emoțională este esențială pentru o educație echilibrată, adaptată nevoilor societății actuale. Prin dezvoltarea empatiei, autoreglării și abilităților sociale, elevii devin mai implicați, echilibrați și pregătiți pentru viață. Profesorii au un rol-cheie în formarea acestor competențe, iar integrarea IE în școală contribuie la succesul personal și profesional al noilor generații.

1. Realitatea prezentului: o societate în dezechilibru

Secolul XXI este marcat de paradoxuri profunde: progres tehnologic accelerat, dar instabilitate emoțională crescândă; conectivitate globală, dar alienare personală; cunoștințe vaste, dar dificultăți în gestionarea relațiilor umane. În acest peisaj complex, școala devine spațiul în care se cer construite nu doar minți capabile să acumuleze informație, ci și caractere capabile să relaționeze, să empatizeze și să se autoregleze emoțional.

Educația tradițională a neglijat mult timp dimensiunea emoțională, accentuând aproape exclusiv performanța cognitivă. Astăzi, această abordare se dovedește limitativă și anacronică. Nevoia imperativă de echilibru emoțional și social devine o prioritate educațională.

2. Ce înseamnă cu adevărat inteligența emoțională?

Inteligența emoțională (IE), conceptualizată de Salovey și Mayer în anul 1990 și popularizată de Daniel Goleman, nu este un accesoriu educațional, ci o competență fundamentală. Aceasta include:

- Conștientizarea emoțiilor proprii
- Gestionarea reacțiilor emoționale
- Empatia față de ceilalți
- Abilitățile de relaționare socială
- Motivația intrinsecă și autoreglarea comportamentală

Un copil care învață să recunoască frustrarea, să o exprime asertiv și să caute soluții pașnice, este mult mai pregătit pentru viață decât unul care doar memorează formule matematice.

3. De ce avem nevoie de inteligența emoțională în educația actuală?

Societatea contemporană solicită indivizi nu doar competenți profesional, ci și echilibrați emoțional. Tinerii trebuie să facă față presiunii sociale, anxietății performanței, conflictelor interculturale și crizelor de identitate. În absența unor abilități emoționale solide, riscurile sunt mari: abandon școlar, comportamente violente, depresie, marginalizare.

Promovarea IE în școli produce efecte cuantificabile:

- Creșterea implicării elevilor
- Reducerea absenteismului
- Relații mai bune în comunitatea școlară
- Rezultate academice mai stabile

4. Educația socio-emoțională – din teorie în practică

În plan internațional, programe precum SEL (Social and Emotional Learning) dezvoltate de CASEL au fost deja implementate cu succes în numeroase școli. Acestea implică:

- Lecții dedicate emoțiilor, empatiei și relațiilor
- Proiecte de cooperare între elevi
- Evaluarea comportamentului prosocial, nu doar a performanțelor cognitive

În România, inițiativele în acest sens rămân încă marginale, adesea lipsite de resurse sau de formare specializată a cadrelor didactice. Cu toate acestea, schimbarea este posibilă – prin voință instituțională, formare continuă și implicarea comunității.

5. Profesorul – vector al echilibrului emoțional

Profesorul joacă un rol esențial în modelarea comportamentului emoțional. Nu este suficient să transmită cunoștințe; trebuie să inspire echilibru, calm, empatie, autenticitate. Un dascăl care își înțelege propriile trăiri și gestionează cu înțelepciune conflictele devine un model de viață.

Pentru aceasta, însă, este nevoie de:

- Supervizare psihopedagogică
- Sprijin emoțional pentru cadrele didactice
- Spații reale de reflecție și dezvoltare personală

6. Direcții de acțiune pentru un viitor echilibrat

- **Curriculum integrat:** IE nu trebuie predată ca o materie izolată, ci integrată în toate disciplinele.
- **Evaluare socio-emoțională:** Dezvoltarea emoțională ar trebui monitorizată la fel ca evoluția cognitivă.
- **Formare continuă autentică:** Nu cursuri formale, ci ateliere transformative pentru profesori.
- **Parteneriat cu familia:** Părinții trebuie implicați activ în educația emoțională a copiilor.
- **Utilizarea resurselor digitale:** Aplicațiile de mindfulness, jurnalele emoționale și jocurile de rol pot fi integrate cu ușurință.

Concluzie

Inteligența emoțională nu mai este un „lux” educațional, ci o condiție esențială a formării omului contemporan. O școală care cultivă IE este o școală care formează caractere, nu doar profesioniști. Fără echilibru interior, niciun progres tehnologic nu va fi suficient pentru a susține o societate armonioasă. În loc să formăm doar „minți strălucite”, să ne propunem să formăm „oameni întregi”.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. ASCD.
- Brackett, M. A. (2019). *Permission to Feel*. Celadon Books.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psicothema*, 18(Suppl), 13–25.

Modalități de educare a inteligenței emoționale la elevii din ciclul primar

**Profesor pentru învățământul primar MIRELA TOMA
Școala Gimnazială „Alexandru Macedonski” Craiova**

Inteligența emoțională reprezintă un element esențial pentru a face față cerințelor zilelor noastre. „În timp ce emoțiile aveau un rol adaptativ pentru strămoșii noștri primitivi, viața industrială modernă ne-a creat provocări emoționale pe care natura nu le-a anticipat.” (L. Shapiro, 2012, p. 10) Astfel, suntem nevoiți să completăm lacunele pe care natura le are, să îi învățăm pe copii să se adapteze, să își controleze emoțiile pentru a obține rezultatele dorite pe tot parcursul vieții. Studiile de specialitate au demonstrat faptul că emoțiile „iau forma anumitor substanțe biochimice pe care le produce creierul și la care reacționează apoi corpul”. (L. Shapiro, 2012, p. 12) Pentru a ajunge să afirmăm că un copil deține autocontrolul emoțional, atât cadrul didactic, cât și părinții ar trebui să găsească acele metode prin care să îl ajute să își modifice această biochimie a emoțiilor. Cei ce se ocupă de educația copilului trebuie să conștientizeze existența ansamblului de elemente care formează inteligența emoțională și să trateze cu seriozitate fiecare componentă în parte, copilul atingându-și potențialul maxim prin stăpânirea de sine.

Există mulți copii cu rezultate destul de slabe la învățătură, însă care dețin abilități sociale, astfel nefiind respinși de grupurile sociale existente, dar există și copii destul de isteți, dar nesociabili, care au parte de respingeri din această cauză. De aici, putem conchide că la vârsta școlară mică, majoritatea copiilor preferă să își petreacă timpul cu copii slabi la învățătură, dar sociabili, mai mult decât cu cei cu rezultate bune la școală, dar retrași din punct de vedere social. Pe cei din urmă îi percep ca fiind „ciudați” și din această cauză consideră că este mai bine să îi evite. În plus, se întâmplă extrem de rar ca un copil foarte timid să poată obține performanțe chiar dacă potențial există. Din cauza timidității excesive, el nu se poate afirma și nu poate evolua, dezvoltarea lui stagnând în momentul în care cunoașterea se va intersecta cu necesitatea unor interacțiuni sociale. Putem lua exemplul copiilor care sunt conștiincioși, își fac temele, reușesc să obțină un punctaj ridicat la un test individual, însă când sunt puși să realizeze o sarcină colectivă, să lucreze în echipă, nu se mai pot concentra, iar în situația aceea cunoștințele deținute de el par a fi „dispărute”. Pentru a nu întâmpina situații neplăcute, toți copiii ar trebui susținuți pentru dezvoltarea abilităților sociale, iar pentru aceasta, trebuie să ținem cont de faptul că bazele sociabilității ar trebui fixate din perioada copilăriei, înainte de începutul școlarității, recomandat fiind ca acest lucru să se întâmple din primul an de viață. Chiar dacă putem retușa anumite aspecte în perioada adultă, nu vom putea obține niciodată performanță în acest domeniu dacă nu suntem sprijiniți în acest sens din copilărie. În ceea ce privește respingerea din partea altor copii, astfel de amintiri neplăcute ar putea lăsa amprente adânci asupra personalității copilului aflat în formare,

efectele fiind unele dezastruoase.

Afectivitatea sau stările afective se referă la trăirile „care exprimă gradul de concordanță sau neconcordanță dintre un obiect sau o situație și tendințele noastre” (A. Cosmovici, 2005, p. 219), afectele neputând fi despărțite de trebuințele, interesele și aspirațiile noastre. Stările afective reflectă în fiecare moment rezultatele comportamentului nostru în raport cu impulsurile și dorințele noastre. În același timp, ele constituie și stimuli sau impulsuri spre anumite reacții, manifestări, acțiuni.

Asupra afectivității copilului își pun amprenta atât activitățile de predare-învățare- evaluare, cât și relațiile care se dezvoltă în clasă atât cu elevii, cât și cu profesorul, dezvoltându- se atât sentimentele și emoțiile intelectuale, cât și cele morale și estetice. Profesorul trebuie să înțeleagă necesitatea organizării pe grupe sau perechi a colectivului de elevi și să renunțe la activitățile exclusiv frontale. Cu toate acestea, nu doar școala joacă un rol important în dezvoltarea afectivității copilului, familia fiind mediul în care iau naștere primele procese afective, între cele două existând un scop comun, educația copilului. Familia este caracterizată prin relații interpersonale foarte sensibile, lucru datorat caracterului lor intim. Este locul în care copilul se dezvoltă din punct de vedere intelectual și moral, în care se pregătește pentru momentul integrării în societate. Copilului îi este dezvoltată sensibilitatea, fiind învățat să-i înțeleagă și să îi aprecieze pe ceilalți, adică să își însușească valorile morale, etice și intelectuale.

Empatia reprezintă capacitatea de a intui ceea ce se petrece în interiorul persoanei cu care interacționăm, însă diferențiindu-ne totuși de celălalt pentru că altfel ar fi vorba de identificare.

Este important să îi învățăm pe copii să fie empatici, deoarece această calitate conduce la diminuarea agresivității și la manifestarea unor comportamente pozitive față de societate, cum ar fi ajutorarea și împărtășirea. Copiii care dau dovadă de empatie sunt preferații grupurilor din care fac parte, sunt simpatizați atât de cei de vârsta lor, cât și de adulți. Pe lângă aceste rezultate pozitive obținute pe plan social, copiii empatici au parte și de rezultate școlare remarcabile, iar în perioada adultă, acest succes școlar va constitui bazele construirii succesului profesional.

Acceptarea existenței unei inteligențe emoționale și integrarea acestui concept în domeniul științific se datorează într-o mare măsură lui J. D. Mayer și P. Salovey, cei care, împreună cu David Caruso, consultant în afaceri, au formulat o teorie ce a fost demonstrată, oferind astfel credibilitate acestei abilități descoperite. În prezent, în statele dezvoltate, programele ce vizează educația socială și profesională sunt întâlnite din ce în ce mai des în școli. Acest lucru se datorează necesității de a preveni violența, agresivitatea sau alte comportamente indezirabile manifestate de copii sau adolescenți. Pe lângă educarea caracterului, astfel de programe au ca scop și îmbunătățirea climatului din școlile respective, dar și creșterea performanțelor academice, lucruri ce au fost dovedite. Ajutând copiii să își îmbunătățească încrederea în sine și să își stăpânească

emoțiile, să le transforme în ceva constructiv, aceștia vor prezenta nu doar o schimbare pozitivă din punct de vedere comportamental, ci și îmbunătățirea performanțelor academice, apreciate prin note sau calitative.

Unul dintre obiectivele pe care părinții ar trebui să le urmărească pentru copilul lor în școala primară și pentru care inteligența emoțională joacă un rol important este reprezentat de integrarea în colectivitate. Interesul părinților pentru acest aspect ar trebui susținut și de profesor prin facilitarea integrării fiecărui copil în colectivul de elevi, atenția fiind necesară în special în cazul elevilor cu dificultăți de adaptare la grupurile sociale. Chiar dacă este destul de greu ca întreaga clasă să fie un grup unit, trebuie să ne asigurăm că fiecare copil face parte dintr-un grup din interiorul clasei respective.

A face parte dintr-un grup este o chestiune pe care copiii chiar o iau în serios și pentru că niciun copil să nu fie respins, profesorul trebuie să identifice grupul potrivit în care îl poate ajuta pe un anumit copil să se integreze, grupul cu care are cele mai multe lucruri în comun. „Inițial structura grupului este mult mai importantă decât funcția lui.” (L. Shapiro, 2012, p. 229). De multe ori, copiii discută în secret și decid cine poate fi admis și cine nu în grupul lor și cine este potrivit pentru a prelua funcția de conducere a grupului, adică de a fi un fel de președinte al grupului, lucruri pe care ei le imită din comportamentul observat la adulții din jurul lor și la preocupările acestora.

Sentimentul de a fi respins de membrii unui grup de copii cu vârste apropiate este considerat a fi unul foarte dureros. Atunci când adolescenții sau adulții sunt întrebați dacă au avut sau nu o copilărie fericită, „acceptarea sau respingerea manifestate de ceilalți se numără printre factorii hotărâtori cel mai des invocați”. (L. Shapiro, 2012, p. 231).

Atunci când un copil întâmpină dificultăți în a se integra în colectivitate, el nu trebuie ajutat de adult, părinte sau profesor, printr-o atitudine de tipul „tu și cu mine împotriva lumii întregi” (L. Shapiro, 2012, p. 233). Chiar dacă pentru părinți o astfel de atitudine ar decurge din instinctul de a-și proteja copilul, este important pentru copilul respectiv să nu accepte această înfrângere și să transforme eșecul social, prin exercițiu, într-un succes. Acest lucru se poate întâmpla dacă este ajutat să dobândească acele abilități specifice inteligenței emoționale, abilități necesare pentru a se integra cu succes în colectivitate.

Dezvoltarea și valorificarea inteligenței emoționale în clasele primare constituie bazele construirii succesului social și profesional din viața de adult, evident dacă această latură a persoanei respective este menținută activ pe tot parcursul anilor. Școala nu trebuie să se axeze numai pe transmiterea unui volum mare de cunoștințe pentru că, dacă nu acordă importanță și altor aspecte, aceste cunoștințe nu îi vor folosi elevului la nimic. Ele îi vor aparține, însă fără a deține și abilități emoționale, nu le poate valorifica pentru a se bucura de succes pe plan social și profesional.

Școala din zilele noastre ar trebui să se întoarcă dintr-un anumit punct de vedere la ceea ce promova învățământul în trecut, adică o revenire la rolul clasic al învățământului, acela de a-i învăța pe copii lecții esențiale ale vieții. Mai exact, profesorii ar trebui să folosească ocaziile ivite la ore și în afara acestora pentru a-i ajuta pe elevi în momentele de criză personală, dându-le șansa de a-și forma competențe emoționale.

Motivul principal pentru care ar trebui să valorificăm inteligența emoțională încă din copilărie, în special la școlarul mic, atunci când cel puțin performanțele academice sunt măsurate, este legată de „interpretarea unor date care sugerează că IQ-ul ar explica aproximativ 20% din succesul în carieră”. (D. Goleman, 2007, p. 12) Luând în considerare această estimare, proporția în care IQ-ul influențează șansele de reușită în plan profesional demonstrează că un procent destul de mare aparține altor factori. Nu putem afirma că 80 de procente aparțin inteligenței emoționale pentru că situația materială și educația familiei de proveniență, norocul și mulți alți factori au și ei o contribuție. Putem spune doar că inteligența emoțională nu ar trebui neglijată, studiile de specialitate demonstrând că dezvoltarea acesteia îl ajută pe cel ce o posedă să se dezvolte și să își atingă potențialul maxim pe cele trei planuri, personal, social și profesional.

BIBLIOGRAFIE

1. Bejat, Marian, *Creativitatea în știință, tehnică și învățământ*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1981
2. Fodor, Iulia Daniela, *Inteligența emoțională și stilurile de conducere*, Editura Lumen, Iași, 2009
3. Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2007

ROLUL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN CONTURAREA UNEI EDUCAȚII EFICIENTE, ADAPTATĂ NEVOILOR SOCIETĂȚII CONTEMPORANE

Prof. dr. TOMA ROXANA

COLEGIUL NAȚIONAL DE ARTĂ “O. BĂNCILĂ” IAȘI

Inteligența emoțională reprezintă abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, cât și pe a celorlalți. În contextul educației, dezvoltarea inteligenței emoționale constituie un factor important, atât pentru profesori (relevând succesul academic), cât și pentru dezvoltarea personală a elevilor. Referitor la profesori, aceasta înseamnă o mai bună înțelegere a nevoilor elevilor, soluționarea pe termen lung a situațiilor provocatoare la care aceștia se expun constant, gestionarea eficientă a clasei și construirea unor relații pozitive, bazate pe încredere. Pentru elevi, inteligența emoțională contribuie la dezvoltarea stimei de sine, a empatiei, a capacității de a gestiona emoțiile și de a relaționa mai bine cu colegii și profesorii. Prin urmare, dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor ar trebui să constituie de departe o prioritate în sistemul educațional.

Elevii care sunt capabili să își gestioneze emoțiile vor demonstra în timp o capacitate ridicată în a face față stresului și presiunii școlare, vor reuși să se concentreze eficient ducerii la îndeplinire a sarcinilor de lucru și, drept urmare, vor da un randament mult mai bun în sala de clasă. Aceasta se va traduce prin următoarele acțiuni: dezvoltarea abilităților necesare stabilirii obiectivelor; menținerea motivației și gestionarea timpului în mod eficient.

Potrivit lui Daniel Goleman (1998), recunoscut a fi unul dintre cei mai importanți cercetători ai domeniului, inteligența emoțională include cinci componente principale: autocunoașterea, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale. Toate acestea la un loc contribuie la o gestionare eficientă a emoțiilor, facilitând interacțiuni pozitive în mediul școlar.

Autocunoașterea se referă la viziunea proprie pe care fiecare elev o are față de sine, acest proces amplu implicând o cunoaștere profundă a ființei sale, a caracterului, punctelor forte, valori, etc. Învățământul modern, centrat pe elev, are ca filosofie teoria psihologiei umaniste, prin care se aplică următoarele: fiecare elev este unic, având o individualitate proprie; fiecare elev dorește să se simtă respectat; nu generalizează comportamente prin aplicarea de etichete personale; exprimarea deschisă privitor la încrederea capacității de schimbări pozitive; subliniază rolul stimei de sine ca o premisă în dezvoltarea personală; recunoaște rolul esențial al edificării sentimentului de valoare personală în menținerea unei puternice sănătăți mentale și emoționale.

Autoreglarea emoțională reprezintă abilitatea de a face față emoțiilor și a ne comporta în acord real vizavi de cerințele date de situația respectivă. Se referă la capacitatea de a avea reacții potrivite la diferiți stimuli exteriori, abilitatea de a-ți păstra calmul în situații critice, adaptabilitatea la schimbări și ponderarea ieșirilor violente, reușind a face față cu brio frustrărilor, fără a izbucni. La copii, acest proces de autoreglare se manifestă diferit: unii reacționează instantaneu cu reacții puternice și nu își pot gestiona răspunsul comportamental imediat; pentru alții, acumularea stresului duce la o serie de comportamente extreme, de izbucnire. Pentru ambele tipuri, soluția eficientă este educarea și abordarea unor metode prin care aceștia să își poată exprima emoțiile cu luciditate și calm.

Motivația este un factor decisiv în procesul educațional, constituind un aspect fundamental în creșterea și dezvoltarea fiecărui copil. Este motorul care îi împinge să învețe, să descopere și să se dezvolte armonios. Un copil motivat va fi plin de curiozitate, încrezător în propriile capacități și capabil să obțină rezultate pozitive atât în mediul școlar, cât și în viața de zi cu zi. Relația profesor – elev influențează nivelul de motivare, prin metodele de predare folosite: o relație profesor – elev bazată pe respect, încredere și sprijin reciproc creează o atmosferă favorabilă învățării; respectul implică o comunicare deschisă și onestă, fiecare parte fiind tratată cu demnitate; rolul profesorului este acela de a reprezenta un model de comportament, oferind în permanență feedback constructiv, încurajând inițiativele elevilor; încrederea este esențială din ambele direcții – elevii trebuie să aibă încredere în sprijinul profesorului, iar profesorul în abilitățile elevilor.

Empatia este un element cheie al inteligenței emoționale; aceasta le permite elevilor să se pună în permanență în locul celuilalt, să dezvolte relații bazate pe respect și înțelegere reciprocă. De asemenea, acești elevi cooperează mult mai activ, sunt predispuși să se implice în activități de grup, dezvoltând relații durabile atât cu colegii lor, cât și cu profesorii.

Un alt aspect important pe care inteligența emoțională îl atinge se referă la dezvoltarea stimei de sine. Prin înțelegerea propriilor emoții, elevii devin mai conștienți la nivel intelectual, definind o încredere mult mai veridică în abilitățile și potențialul lor. Aceasta confirmare le va oferi o bază solidă, propice confruntărilor directe sau indirecte cu provocările și eșecurile pe care viața le va scoate la înaintare, dezvoltând o rezistență emoțională care le vor permite să se redreseze de fiecare dată și să continue drumul început, în pofida obstacolelor întâmpinate. Stima de sine pozitivă este sentimentul de autoapreciere și încredere în forțele proprii. Copiii cu stimă de sine scăzută se simt nevaloroși și au parte de trăiri emoționale negative, cauzate, de cele mai multe ori de experiențe anterioare nefaste. În acest caz, rolul profesorului este unul de mare importanță în procesul de rezolvare a conflictului interior ce îi privesc pe acești copii, mesajul se cere a fi unul încurajător, de genul: orice eșec nu trebuie perceput ca un simptom al non-valorii, ci ca o situație ce trebuie și necesită a fi rezolvată.

Dezvoltarea competențelor emoționale este un subiect de mare actualitate și școala trebuie să își arate deschiderea față de această problemă. Lecțiile emoționale primite de copii la școală facilitează acestora adaptarea sau inadaptarea la fundamentele inteligenței emoționale. Capacitatea

copiilor de a-și recunoaște și exprima propriile emoții, de a și le stăpâni, de a le controla, precum și de a înțelege și a răspunde emoțiilor altora reprezintă pași importanți în dezvoltarea emoțională a elevului. Prin exerciții, răbdare, perseverență, inteligența emoțională poate fi cultivată și dobândită în mod armonios, ducând la rezultate durabile în timp.

Inteligența emoțională a devenit o sarcină necesară în aria educațională, majoritatea profesorilor considerând stăpânirea acestor abilități o prioritate în dezvoltarea socio – emoțională și personală a elevilor de toate vârstele.

În concluzie, dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor presupune a învăța să comunicăm eficient cu ei, să ne bucurăm împreună de o dezvoltare armonioasă, iar odată ce au devenit mai echilibrați emoțional, va crește și spori siguranța și încrederea lor în sine, curiozitatea își va găsi căi firești de exteriorizare, vor învăța cum să-și câștige autenticitatea și independența în comportament, dezvoltând foarte frumos deprinderea de a face alegeri responsabile.

Bibliografie:

1. Cozolino , L. – The Social Neuroscience of Education: Optimizing Attachment and Learning in the Classroom- www.amazon.co.uk, 2013
2. Labaree, D. (2010) Someone Has to Fail. The Zero-Sum Game of Public Schooling, Harvard: University Press.
3. Science Media Group at the Harvard-Smithsonian Center for Astrophysics in association with the Mind, Brain, and Education program at the Harvard GSE; and the Brain and Creativity Institute and Rossier SOE at the University of Southern – Neuroscience & the Classroom: Making Connections, California. 2012. ISBN: 1-57680-894-7
2. Carl Rogers – *Psihologia umanistă*, București, Editura Psiho, 1995
3. <https://www.salvaticopii.ro>
4. <https://www.twinkl.ro>
5. https://educational.studiamsu.md/wp-content/uploads/2023/06/15_O_Sandala.pdf

EDUCAȚIA BAZATĂ PE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Autor- profesor educație timpurie- Tomescu

Gica

Grădinița cu Program Prelungit „ Rază de Soare” Urziceni, Jud. Ialomița

Inteligența emoțională presupune „a gândi cu inima” – să știi să iei decizii, să-l poți înțelege pe celălalt, să-ți asumi responsabilitatea pentru ceea ce faci, să fii motivat, să știi să comunici cu ceilalți semeni. Copiii au nevoie de inteligență emoțională pentru a avea încredere în ei, pentru a se cunoaște mai bine, pentru a avea încredere în abilitățile lor. Inteligența emoțională se poate învăța și exersa încă din primul an de viață.

„Este foarte important de înțeles că inteligența emoțională nu este opusul inteligenței, nu este triumful inimii asupra minții- este intersecția unică a celor două.”
– David Caruso

„Devenind mai echilibrați emoțional, va crește și siguranța lor și încrederea în sine; curiozitatea lor își va găsi căi firești de exteriorizare, vor învăța cum să-și câștige independența și autenticitatea în gândire și comportament, își vor dezvolta capacitatea de a face alegeri responsabile.” (Daniel Goleman). Inteligența emoțională este considerată ca fiind cheia succesului în viață, fiind deosebit de necesară în orice moment al vieții. Este important să cultivăm inteligența emoțională la copii deoarece ei vor fi bine pregătiți pentru viață devenind adulți echilibrați. Este necesar să învățăm să ne educăm emoțiile la fel ca și gândirea, să încercăm să alungăm gândurile nepotrivite.

Capacitatea de a recunoaște și de a face față emoțiilor duce la performanță școlară.

Copiii pot controla mult mai bine relațiile atât cu copii de vârsta lor cât și de vârstă mai mare. În familie copilul învață să facă față emoțiilor puternice dar și diverselor stări afective. Orice copil nu va învăța niciodată ceea ce îi va spune un

părinte să facă, ci el va prelua comportamentul acestuia. Pentru o dezvoltare emoțională benefică a copilului, părintele trebuie să îl încurajeze pe copil să găsească sigur soluții la diverse probleme. Indiferent de vârsta pe care o au, copiii nu trebuie să își neghe emoțiile și sentimentele. Este necesar ca ei să înțeleagă că acestea sunt normale și că nu este nimic greșit dacă și le expun. Prin desen, copilul preșcolar reușește cel mai bine să-și exprime sentimentele. Comportamentul unui copil inteligent emoțional se evidențiază prin faptul că comunică ușor cu cei din jurul lui, știe să-și controleze trăirile negative, are capacitatea de a vorbi liber despre ceea ce simte, are prieteni și leagă ușor relații cu alți copii, își expune propriile preferințe și păreri. Inteligența emoțională se poate învăța așa cum înveți să scrii și să citești. Părinții sunt primele persoane care contribuie la dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor. Implicarea părinților este vitală în primii ani de viață a copilului.

Daniel Goleman spune că „deși copilăria este extrem de importantă în punerea unor baze solide pentru dezvoltarea inteligenței emoționale, ea poate fi îmbunătățită și cultivată inclusiv la vârsta adultă”. Perioada copilăriei este foarte importantă pentru punerea unor baze solide în dezvoltarea emoțională. Autocunoașterea este una din componentele inteligenței emoționale și presupune a conștientiza propriile sentimente și emoții. Persoanele care pot anticipa consecințele unei acțiuni și pot să-și stăpânească impulsurile fără a lua decizii negândite au capacitatea de autostăpânire. Empatia și motivația sunt alte componente ale inteligenței emoționale iar persoanele care le dețin pot să înțeleagă nevoile celorlalți, sunt mai puțin egoiste și au motivația de a face anumite acțiuni.

Pentru a crește un copil bun și disciplinat, un părinte are nevoie de inteligența emoțională pe care o cultivă copilului. Copilul are nevoie să învețe cum să-și recunoască propriile sentimente și emoții. Prin dobândirea inteligenței emoționale, drumul către succes este mai ușor.

Bibliografie:

DANIEL GOLEMAN, Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001
MIHAELA ROCO, Creativitatea și inteligența emoțională, Editura Polirom, Iași, 2001

Educația inimii:

Inteligența emoțională în misiunea profesorului contemporan

Prof. Țonea Anca Saviana
Școala Profesională Specială nr. 2,
București

O reflecție sinceră și profundă asupra unui subiect care, deși nu figurează în mod explicit în toate planurile-cadru, stă la temelia succesului nostru ca profesori: inteligența emoțională.

Cu toții știm că misiunea noastră nu mai este doar aceea de a transmite conținuturi. Rolul profesorului s-a transformat: suntem formatori de caractere, ghizi în dezvoltarea personală, surse de echilibru și siguranță emoțională pentru elevii noștri.

În contextul transformărilor rapide din sistemul educațional și al accentului tot mai mare pus pe dezvoltarea socio-emoțională a elevilor, inteligența emoțională a devenit o componentă esențială în profilul profesional al cadrului didactic contemporan. Articolul de față explorează rolul inteligenței emoționale în activitatea profesorului, evidențiind impactul acesteia asupra relațiilor educaționale, gestionării clasei, incluziunii școlare și stării de bine a profesorului. De asemenea, sunt propuse direcții concrete de dezvoltare a competențelor emoționale în rândul cadrelor didactice, prin formare continuă și reflecție profesională.

Într-o societate în care anxietatea, stresul și dezechilibrul emoțional sunt tot mai frecvente în rândul copiilor și adolescenților, educația bazată pe echilibru emoțional devine mai importantă ca oricând.

În ultimele decenii, lumea educației s-a confruntat cu provocări din ce în ce mai complexe: diversitate crescută în rândul elevilor, dificultăți emoționale și comportamentale, presiuni legate de performanță, digitalizare accelerată. În acest context, devine tot mai evident că reușita școlară nu poate fi concepută exclusiv în termeni academici. Inteligența emoțională – atât a elevilor, cât și a cadrelor didactice – se conturează drept o resursă esențială pentru o educație echilibrată și eficientă.

Conceptul de inteligență emoțională, promovat și definit în profunzime de Daniel Goleman, se referă la capacitatea unei persoane de a-și recunoaște și gestiona emoțiile proprii, dar și de a înțelege și influența emoțiile celor din jur. Din perspectivă educațională, aceasta înseamnă:

- Autocunoaștere și autoreglare emoțională;
- Empatie autentică;
- Relaționare constructivă;
- Motivație intrinsecă.

Inteligența emoțională în școală, este necesară deoarece, elevii de astăzi nu mai pot fi motivați prin metode autoritare, nici prin repetiție mecanică. În fața unui copil anxios, obosit, marginalizat sau demotivat, explicația cea mai clară nu va funcționa dacă nu este însoțită de o relație emoțională pozitivă. Tot mai multe studii arată că un climat educațional bazat pe sprijin emoțional reduce comportamentele problematice, crește implicarea școlară și randamentul cognitiv, dezvoltă reziliența și empatia, contribuie la sănătatea mentală a elevilor și a profesorilor.

Inteligența emoțională nu se predă din manual. Ea se trăiește, se modelează. De aceea, cadrele didactice trebuie să fie primele care o cultivă, prin auto-reflecție, autoreglare și o prezență conștientă în relația cu elevii. Un profesor care își recunoaște limitele și gestionează conștient reacțiile devine un exemplu autentic și sănătos pentru elevii săi.

Copiii și adolescenții de azi sunt bombardați de stimuli, confrunțați cu anxietăți, presiuni sociale și instabilitate. În acest context, succesul școlar nu poate fi redus doar la note sau performanță academică. Fără inteligență emoțională, elevii nu pot dezvolta autocontrol, perseverență, colaborare sau capacitatea de a face față eșecurilor.

Totodată, cadrele didactice au un rol crucial în modelarea acestor competențe. Nu este suficient să cerem empatie și echilibru emoțional de la elevi – noi, adulții din educație, trebuie să le cultivăm în mod activ, prin exemplu personal și printr-un climat școlar sănătos, în care emoțiile sunt recunoscute, exprimate și gestionate în mod constructiv.

În școli inteligența emoțională poate fi promovată prin orele de dirigentie, consiliere psihopedagogică, proiecte educative și multe alte activități atât școlare cât și extrascolare. Profesorii trebuie susținuți în dezvoltarea propriilor competențe emoționale și în învățarea unor metode concrete de lucru cu elevii.

Cultura sancțiunii trebuie echilibrată cu o cultură a înțelegerii și reparației și continuată și în afara spațiului școlii. În promovarea inteligenței emoționale utilizarea metodelor active și reflexive capătă un rol important prin jocurile de rol, cercurile de discuții, storytelling-ul sau jurnalul reflexiv, fiind instrumente utile în acest demers.

În misiunea profesorului contemporan, inteligența emoțională:

- Îmbunătățește relația profesor-elev, creând un climat de siguranță, încredere și deschidere.
- Reduce conflictele și crește capacitatea de mediere și comunicare nonviolentă.
- Sporește eficiența actului educațional, deoarece emoțiile influențează procesul de învățare.
- Sprijină incluziunea și diversitatea, facilitând adaptarea la nevoile afective și sociale ale fiecărui elev.
- Este un model de urmat pentru elevi, care învață prin imitarea comportamentului profesorului.

În școli profesorii se confruntă cu Elevi provenind din medii sociale diverse și cu probleme emoționale nerezolvate, presiunea standardizării și a performanței școlare și stres profesional.

Inteligența emoțională permite cadrelor didactice să își gestioneze stresul și emoțiile negative, să rămână motivați și pasionați de profesie și să își dezvolte reziliența și echilibrul interior.

Cadrele didactice dezvoltă inteligență emoțională prin formare continuă în domeniul competențelor socio-emoționale, reflecția asupra propriei practici și autocunoașterea, supervizare și coaching educațional, colaborarea cu colegii și schimbul de bune practici, mindfulness, tehnici de reglare emoțională și empatie activă.

Inteligența emoțională nu poate prezice de una singură succesul în muncă, o carieră satisfăcătoare sau un leadership eficient. Este doar una din componentele importante.

În cadrul calității de a fi un bun utilizator al inteligenței emoționale intră și înțelegerea faptului că aceasta nu este și nu ar trebui să fie gândită ca un înlocuitor sau substituent al abilităților, cunoștințelor sau priceperii câpătate în timp. Inteligența emoțională crește șansele de succes, dar nu îl garantează în absența cunoștințelor necesare.

Inteligența emoțională întotdeauna ajută **individul**. Este un lucru bun să existe. Dar și celelalte abilități și competențe sunt importante.

Goleman susține că inteligența emoțională conduce spre performanță și determină cât de bine vor funcționa toate celelalte aspecte, deoarece:

- emoțiile aflate la un nivel primar pot influența semnificativ acuratețea deciziilor luate;
- dacă nu își cunoaște și nu reușește să-și gestioneze emoțiile și sentimentele, profesorul poate întâmpina dificultăți în încercarea de a stabili o relație cu elevii, dar și în a-i învăța pe aceștia să își managerieze relațiile;
- prin dezvoltarea inteligenței emoționale se pun în valoare aptitudinile intelectuale și creativitatea copiilor;
- un nivel ridicat de inteligență emoțională creează un climat de lucru adecvat care contribuie la obținerea unor rezultate de calitate.

Spre deosebire de inteligența cognitivă, cea emoțională poate fi învățată și îmbunătățită de-a lungul vieții. Pentru a reuși în viață, Goleman consideră că fiecare dintre noi ar trebui să învețe și să exerseze principalele dimensiuni ale inteligenței emoționale. Profesorii/învățătorii, împreună cu familia, au sarcina de a le descoperi și dezvolta și acest tip de inteligență, atât de utilă în viața de adult.

Folosirea inteligenței emoționale în cariera de profesor

1. Identificarea emoțiilor
 - trebuie să fii conștient de propriile sentimente și emoții astfel încât să nu fii “orbit” de sentimente;
 - trebuie să fii conștient și de sentimentele celorlalți, pentru că aceasta constituie un punct cheie în lucrul cu oamenii.
2. Folosirea emoțiilor
 - creativitatea poate proveni din abilitatea de a genera o anumită stare sau un sentiment potrivit;
 - să simți “pentru” ceilalți, să poți să fii empatic, poate proveni din abilitatea de a genera un sentiment pe care celelalte persoane îl percep.
3. Înțelegerea sentimentelor
 - să știi ce îi motivează pe oameni;
 - să înțelegi punctul de vedere al celorlalți oameni;
 - să înțelegi și să poți să te descurci cu interacțiunea în cadrul grupului.
4. Controlul emoțiilor
 - să fii tot timpul conștient de propriile emoții, care conțin informații de valoare, și folosește-le pentru a rezolva problemele;
 - când ai un sentiment de tristețe, află cauza de care ai fost dezamăgit și rezolvă problema;
 - când ai un sentiment de supărare, află cauza de care ești frustat și rezolvă problema;
 - când ai un sentiment de neliniște, află cauza de care ești îngrijorat și rezolvă problema;
 - când ai un sentiment de mulțumire, află cauza de care ești vesel și repet-o.

Inteligența emoțională este indispensabilă în meseria unui profesor. Conștientizarea propriilor emoții este un pas important în dezvoltarea comunicării, pentru că ne ajută să recunoaștem reacțiile emoționale ale elevilor noștri și să le gestionăm în mod corespunzător, construind astfel situații de comunicare productive.

Un profesor bun trebuie să acorde atenție compatibilităților dezvoltate la nivel de clasă și să lucreze cu ei în scopul construirii spiritului de echipă, să fie atent la cei care au abilități de lider și să-i ajute să le îmbunătățească, dar și să îi sprijine pe cei mai timizi să iasă din anonimat prin activitățile care implică lucrul pe grupe/perechi.

Inteligența emoțională nu este un moft, ci o necesitate. Într-o lume în care inteligența artificială devine tot mai prezentă, **inteligența emoțională rămâne ceea ce ne face cu adevărat**

umani. Este responsabilitatea noastră, ca dascăli, să formăm nu doar minți luminate, ci și suflete echilibrate, capabile să construiască o societate mai empatică, mai cooperantă și mai rezilientă.

În era educației centrate pe elev și pe dezvoltarea integrală a acestuia, profesorul nu mai este doar un transmițător de informații, ci și un model emoțional și relațional. Inteligența emoțională redefinesc misiunea profesorului contemporan, transformând-o într-o misiune profund umană. Investirea în dezvoltarea competențelor emoționale ale cadrelor didactice reprezintă o investiție în calitatea actului educațional și în viitorul generațiilor viitoare.

1. Goleman, D. (1995) - Inteligența emoțională: De ce poate conta mai mult decât IQ-ul
2. Goleman, D. (1998) - Să muncești cu inteligența emoțională
3. Goleman, D. Inteligența emoțională - Editura Curtea Veche 2001

Promovarea inteligenței emoționale- pilon al unei educații echilibrate în era contemporană

Tudorache Mădălina-Roxana

Școala Gimnazială "Anghel Saligny" Focșani

Trăim într-o epocă în care cunoașterea nu mai este suficientă pentru a forma indivizi apti să răspundă complexității lumii moderne. Învățarea nu mai poate fi redusă la acumularea de informații, ci trebuie să integreze și dimensiunea umană profundă – cea a emoțiilor. Inteligența emoțională (IE) devine astfel o condiție fundamentală pentru construirea unei educații autentice, echilibrate și ancorate în realitate.

Inteligența emoțională este arta de a înțelege, exprima și gestiona emoțiile într-un mod conștient și echilibrat. Aceasta include:

- Capacitatea de auto-reflecție și conștientizare de sine
- Empatia și înțelegerea perspectivelor altora
- Gestionarea eficientă a stresului și conflictelor
- Cultivarea relațiilor armonioase

În context educațional, IE este combustibilul care alimentează nu doar performanța academică, ci și dezvoltarea caracterului.

Într-o lume în care inteligența artificială automatizează raționamente logice și algoritmi, ceea ce rămâne profund uman este inteligența emoțională. O educație echilibrată cultivă atât mintea, cât și sufletul, formând elevi:

- Capabili de auto-motivare
 - Toleranți și deschiși către diversitate
 - Pregătiți să colaboreze, nu doar să concureze
 - Conștienți de responsabilitatea lor socială
- Adaptarea educației la nevoile societății contemporane

Problemele globale – de la crizele climatice la polarizarea socială – cer lideri empatici, flexibili, colaborativi. În acest context, școlile nu mai pot rămâne închise într-un model rigid, ci trebuie să:

- Integreze educația socio-emoțională în curriculum
- Oferă profesori-formatori în domeniul IE
- Promoveze un climat sigur, bazat pe încredere și respect reciproc
- Utilizeze tehnologia nu pentru izolare, ci pentru conectare umană

Pentru ca IE să nu rămână un concept teoretic, este nevoie de:

- Programe dedicate de educație emoțională, adaptate pe vârste
- Evaluarea emoțională, nu doar academică
- Modelarea comportamentului emoțional sănătos de către cadrele didactice
- Colaborarea cu familiile și comunitatea

Inteligența emoțională este nu doar o competență individuală, ci o forță socială transformatoare. Prin cultivarea sa în sistemul educațional, punem bazele unei societăți în care succesul nu este măsurat doar prin rezultate, ci și prin calitatea relațiilor umane, reziliență emoțională și conștiință colectivă. Prin integrarea sistematică a inteligenței emoționale în procesele educaționale, construim nu doar școli mai bune, ci o societate mai conștientă, mai empatică și mai pregătită să răspundă provocărilor vremurilor noastre. A investi în educația emoțională înseamnă a investi în omenia ca vector al progresului.

Bibliografie

- Goleman, D. (2018). *Inteligența emoțională* (ediția a IV-a). București: Curtea Veche Publishing. > Lucrarea de referință care a popularizat conceptul de inteligență emoțională și a influențat profund educația și psihologia contemporană.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Alexandria, VA: ASCD. > Ghid practic pentru integrarea educației socio-emoționale în școli.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice*. New York: Guilford Press. > O sinteză academică a cercetărilor și practicilor în domeniul SEL (Social and Emotional Learning).

RELAȚIA DINTRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI CLIMATUL EDUCAȚIONAL

Profesor TUDORAN Steluța-Fani

Școala Gimnazială „Nicolae Iorga” Slatina, județul Olt

Rezumat

Într-o lume marcată de instabilitate, accelerare tehnologică și provocări sociale complexe, sistemele educaționale sunt chemate să formeze nu doar indivizi informați, ci și oameni echilibrați emoțional, capabili de empatie, colaborare și reziliență. Articolul de față explorează rolul inteligenței emoționale (IE) ca fundament indispensabil al unei educații moderne, echilibrate și eficiente. Sunt analizate implicațiile IE asupra învățării, relațiilor interpersonale și climatului educațional, alături de exemple de bune practici internaționale și recomandări pentru adaptarea curriculei la realitățile actuale.

1. Introducere: nevoia de umanizare a educației

Educația tradițională a fost mult timp orientată preponderent către acumularea de informații, iar succesul școlar a fost măsurat în termeni de performanță cognitivă. Cu toate acestea, cercetările recente din domeniul psihologiei educaționale și neuroștiințelor demonstrează că emoțiile joacă un rol crucial în procesele de învățare, memorie, luare a deciziilor și dezvoltare morală.

În epoca actuală, marcată de digitalizare, instabilitate socio-economică și suprasolicitare informațională, tinerii se confruntă cu un nivel crescut de stres, anxietate și izolare. În acest context, școala trebuie să se reinventeze nu doar ca spațiu de formare intelectuală, ci și ca spațiu de sprijin emoțional și dezvoltare a abilităților sociale.

2. Inteligența emoțională – definiții, dimensiuni și relevanță educațională

Conceptul de **intelență emoțională** a fost popularizat de **Daniel Goleman** (1995), care o definește ca ansamblul abilităților care permit unei persoane să perceapă, să înțeleagă și să gestioneze atât propriile emoții, cât și pe ale celorlalți.

Cele cinci componente-cheie ale IE, conform modelului lui Goleman, sunt:

- **Conștiința de sine** – capacitatea de a-ți recunoaște propriile emoții;
- **Autoreglarea emoțională** – controlul reacțiilor impulsive și gestionarea stresului;
- **Motivația internă** – capacitatea de a rămâne implicat și perseverent;

- **Empatia** – înțelegerea emoțiilor și perspectivelor celorlalți;
- **Abilitățile sociale** – relaționarea eficientă și colaborarea.

În școală, aceste abilități influențează în mod direct:

- **Motivația pentru învățare** și implicarea elevilor;
- **Calitatea relațiilor** între elevi și cadre didactice;
- **Climatul emoțional** al clasei și instituției;
- **Gestionarea conflictelor** și prevenirea violenței;
- **Autonomia și autoreglarea comportamentală.**

3. Inteligența emoțională ca pilon al educației echilibrate

O educație echilibrată presupune dezvoltarea integrată a tuturor dimensiunilor personalității: cognitivă, emoțională, socială și morală. În absența unei educații emoționale sistematice, riscurile sunt semnificative: absenteism școlar, comportamente deviante, eșec academic, burnout și dificultăți de integrare socială.

Studiile arată că:

- Elevii cu niveluri ridicate de IE se adaptează mai ușor la situații noi;
- Sunt mai puțin predispuși la comportamente agresive sau de auto-excludere;
- Prezintă o mai bună autoreglare emoțională în situații de stres (Brackett & Rivers, 2014).

Din acest motiv, integrarea educației socio-emoționale (SEL – *Social and Emotional Learning*) în curriculum nu este doar benefică, ci **necesară pentru o dezvoltare holistică.**

4. Modele internaționale de succes în educația emoțională

Țări precum **Finlanda, Canada, Australia, Marea Britanie și Statele Unite** au inclus în politicile educaționale componente clare de formare socio-emoțională. Programele SEL dezvoltate de **CASEL** (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) sunt implementate la scară largă în mii de școli.

Exemple de practici eficiente:

- **„Jurnalul emoțiilor”** – instrument de reflecție personală zilnică;
- **„Cercul de dimineață”** – ritual de exprimare a stării emoționale în comunitatea clasei;
- **Meditația ghidată și mindfulness-ul** pentru autoreglare emoțională;
- **Ateliere de comunicare empatică** pentru elevi și profesori;
- **Simulări de conflicte și soluționare prin negociere nonviolentă.**

Impactul acestor programe a fost dovedit prin:

- Scăderea comportamentelor agresive cu până la 20%;
- Îmbunătățirea rezultatelor academice cu 11%;
- Creșterea coeziunii sociale și a sentimentului de apartenență (OECD, 2015).

5. Obstacole și provocări în implementarea educației emoționale

Cu toate beneficiile sale, IE este adesea marginalizată în politicile educaționale, în special în țări unde cultura evaluării standardizate domină. Principalele obstacole includ:

- Curriculum rigid și suprasolicitant;
- Lipsa formării inițiale și continue a cadrelor didactice în domeniul IE;
- Lipsa unor mecanisme clare de evaluare a progresului emoțional;
- Percepția greșită că emoțiile „nu au loc în școală”.

În plus, contextul românesc se confruntă cu provocări precum:

- Infrastructură emoțională limitată (consilieri insuficienți);
- Presiuni sociale asupra performanței școlare;
- Lipsa unui cadru legislativ clar privind educația emoțională în curriculum.

6. Recomandări strategice pentru adaptare sistemică

Pentru ca IE să devină un pilon al educației contemporane, este necesar un efort colectiv și multidimensional:

- **Integrarea IE în profilul absolventului** la toate nivelurile de educație;
- **Dezvoltarea de module transversale** de formare emoțională la toate disciplinele;
- **Formarea cadrelor didactice** în competențe emoționale și comunicare empatică;
- **Crearea unor standarde de evaluare a progresului socio-emoțional;**
- **Implicarea părinților și comunității** în susținerea educației afective.

7. Concluzii

Inteligența emoțională este un fundament pentru o educație care nu doar informează, ci **transformă**. O educație eficientă în secolul XXI nu poate fi concepută fără componenta afectivă și relațională. Prin cultivarea IE, formăm nu doar elevi mai buni, ci și **oameni mai buni**: empatici, rezilienți, autonomi și capabili să trăiască în armonie cu sine și cu ceilalți.

Promovarea IE nu este doar un obiectiv pedagogic, ci o **misiune socială** care poate contribui la construirea unei societăți mai echilibrate, sănătoase și incluzive.

Bibliografie

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

CASEL (2020). *Core SEL Competencies*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

Brackett, M.A., & Rivers, S.E. (2014). *Transforming Students' Lives with Social and Emotional Learning*. Yale University.

Elias, M.J. et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Alexandria, VA: ASCD.

OECD (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. Paris: OECD Publishing.

Rolul inteligenței emoționale în educația contemporană

Autori: Stoian Emilia și Tufiş Dana Elena

Inteligența emoțională (IE) este capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona propriile emoții și pe ale celorlalți. În contextul educației contemporane, aceasta a devenit o componentă esențială al formării integrale, contribuind la dezvoltarea competențelor sociale, academice și psihologice ale elevilor. Acest concept validat în variante precum modelul abilitate (Mayer & Salovey) și modelul mixt (Goleman, Bar-On).

1) Modele teoretice ale inteligenței emoționale

- **Modelul de abilitate** (Mayer & Salovey, 1997) – vizează percepția emoțiilor, utilizarea lor pentru raționament, înțelegerea și gestionarea emoțiilor .
- **Modelele mixte**
 - **Goleman (1995; 2001)** – include competențe precum empatie, autoreglare, social skills; a popularizat IE în educație .
 - **Bar-On (1985–1988)** – evaluare prin EQ-i, include adaptabilitate, gestionare a stresului, motive interpersonale

2) Rolul IE în educația contemporană

- **Clasă și management emoțional**
 - Cadrele didactice „emoțional inteligente” pot modela comportamente pozitive și eficientiza relația cu elevii arxiv.org+2edict.ro+2librariadelin.ro+2.
- **Dezvoltarea socio-emoțională a elevilor**
 - Abilități precum empatie, autoreglare, conștientizare de sine sprijină performanța, coeziunea grupului și bunăstarea psihică id.scribd.com.
- **Impact asupra performanței și comportamentului**
 - Studii (Jones et al., 2015) arată legături între competențele sociale în grădiniță și rezultate pe termen lung

3) Importanța IE în educația modernă

- Elevii cu IE ridicată au performanțe academice mai bune datorită unei gestionări mai eficiente a stresului și motivației
- Abilitățile sociale, cum ar fi empatia și cooperarea, sunt stimulate, reducând conflictele și comportamentele disruptive
- În școlile primare, implementarea în mod sistematic a educației emoționale favorizează climatul de învățare și dezvoltarea armonioasă a copilului

4) **Studii și exemple din România**

a. Învățământ primar și gimnazial

- Prof. Cătălina Alexandrescu (Școala Gimnazială Mizil) subliniază faptul că IE „este fundația pe care se construiește succesul academic, social și personal” în școala primară
- În grădinițe și școli primare din Galați (Prof. Costin Georgiana), dezvoltarea socio-emoțională prin activități ghidate (jocuri, discuții) contribuie la stima de sine și relații sănătoase

b. Învățământ liceal

- Prof. Roxana Cîrcotă (Galați) promovează integrarea activă a IE în licee prin resurse pedagogice și programe educaționale digitale, subliniind suportul digital și formarea profesională continuă a cadrelor didactice
- Platforma PortalÎnvățământ semnalează atelierelor de dezvoltare a empatiei și IE în licee, folosind proiecte de grup, jocuri de rol și activități de colaborare, cu rezultate în relații interpersonale și climat educațional

5) **Metode și strategii educaționale aplicate**

- **Activități practice:** discuții despre emoții, journaling, role-play, „colțul liniștii”, proiecte colaborative
- **Formarea cadrelor didactice:** cursuri online și instrumente de suport (iTeach, DigitalEdu) pentru înțelegerea și utilizarea IE în predare
- **Integrare tehnologică:** micro-learning adaptat emoțional în învățământul superior (Gherman ș.a.) și chatbot-uri ca CuentosIE, care facilitează discuții reflexive despre emoții

6) **Beneficii observate**

- **Climat școlar pozitiv:** elevii manifestă empatie, cooperare și disciplină mai bune
- **Rezistență la stres:** IE favorizează abilități de rezolvare a conflictelor și abordarea sănătoasă a eșecurilor
- **Dezvoltare socială și personală:** IE contribuie la stima de sine, relații interpersonale sănătoase și adaptabilitate

7) **Provocări și direcții viitoare**

- **Standardizare și evaluare:** dificultatea validării obiective a competențelor socio-emoționale și variabilitatea instrumentelor de măsură.
- **Resurse și formare:** este nevoie de extinderea programelor de formare, resurse la nivel național și alocare curriculară.
- **Cultură instituțională:** schimbarea mentalității – de la concentrarea exclusivă pe IQ la recunoașterea egală a IE în educație și viață.

Inteligența emoțională este un component esențial al educației contemporane. Integrarea ei prin programe SEL și formarea continuă a cadrelor didactice aduce beneficii clare în dezvoltarea elevilor, atât din perspectiva performanței academice, cât și a echilibrului emoțional.

Bibliografie:

1. Bar-On, R. (2004). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale...*
2. Elias, M.J., Tobias, S.E. & Friedlander, B.S. (2019). *Inteligența emoțională în educația copiilor*. Editura Curtea Veche
3. Goleman, D. (2001). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche, București
4. Jones, D.E., Greenberg, M. & Crowley, M. (2015). Early social-emotional functioning... *American Journal of Public Health*, 105(11), 2283–2290
5. Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence... în *Emotional Development and Emotional Intelligence...*
6. Burciu, B. (2022). *Inteligența emoțională – componentă esențială a devenirii elevului*. Rev. Profesorului
7. Voinea, D.L. *Dezvoltarea inteligenței emoționale la copii*. Rev. Profesorului
8. Proiect școlar: *Rolul inteligenței emoționale în activitatea școlară – date coroborate între IE și media la limba română*
9. FocusPress (2021). *Managementul emoțiilor și inteligența emoțională în școlile din România* (program guvernamental)

Educația cu suflet: De ce inteligența emoțională este esențială în școala de azi

Autori: Tufiş Daniela Elena și Stoian Emilia

O școală modernă nu formează doar minți strălucite, ci și caractere echilibrate.

O nouă eră în educație: dincolo de formule și date

Lumea în care trăim s-a schimbat radical. Ritmul accelerat al tehnologiei, presiunea socială și complexitatea relațiilor umane cer abilități noi – nu doar cognitive, ci și emoționale. În acest peisaj, inteligența emoțională (IE) nu mai este un „bonus” educațional, ci o necesitate urgentă.

A învăța să înțelegi și să gestionezi propriile emoții, să comunici eficient, să practici empatia și să navighezi conflictele cu maturitate – acestea sunt competențele care îi ajută pe elevi să devină nu doar buni profesioniști, ci și cetățeni echilibrați.

Școala care înțelege sufletul elevului

În multe școli, accentul se pune încă pe performanță, competiție și rezultate imediate. Dar o educație echilibrată nu se bazează doar pe note. Ea presupune și sprijin emoțional, un climat sigur, relații autentice între elevi și profesori și o cultură a dialogului și a înțelegerii.

În clasă, un profesor care recunoaște emoțiile copiilor, care le oferă spațiu să se exprime și care încurajează empatia, contribuie la formarea unui adult sănătos din punct de vedere emoțional. Fără această dimensiune, riscul anxietății, izolării și al eșecului crește semnificativ.

Ce ne arată studiile?

Cercetările în neuroștiințe și psihopedagogie arată clar: inteligența emoțională este direct legată de succesul academic, profesional și personal. Elevii care își cunosc

emoțiile și le pot controla se concentrează mai bine, colaborează mai ușor și își gestionează stresul în mod eficient.

Mai mult, studiile OECD și UNESCO promovează dezvoltarea competențelor socio-emoționale ca pilon al educației durabile, într-o lume marcată de incertitudine și schimbări rapide.

Inteligența artificială vs. inteligența emoțională

Pe măsură ce roboții și algoritmi preiau tot mai multe sarcini tehnice, devine limpede că adevărata diferență o va face inteligența profund umană – aceea care simte, înțelege și creează legături autentice.

Inteligența emoțională nu poate fi automatizată. Ea este resursa-cheie a generațiilor viitoare într-o lume din ce în ce mai digitalizată.

Pași concreți spre o educație emoțională reală

1. Formarea profesorilor – în abilități de ascultare activă, empatie, gestionarea clasei prin încredere, nu prin frică.
2. Introducerea programelor de educație socio-emoțională – încă din grădiniță.
3. Implicarea părinților – ca parteneri în dezvoltarea emoțională a copiilor.
4. Politici educaționale clare – care să recunoască valoarea inteligenței emoționale în planurile-cadru.

“Inteligența emoțională nu înseamnă doar să simți. Înseamnă să înțelegi ceea ce simți și să transformi acea înțelegere în acțiune.

— Daniel Goleman”

Concluzie: educația viitorului este emoțională, nu doar intelectuală

Societatea contemporană are nevoie de oameni capabili să colaboreze, să fie rezilienți, empatici și echilibrați. A investi în inteligența emoțională înseamnă a forma nu doar elevi de succes, ci și adulți conștienți, buni, conectați la ei înșiși și la cei din jur.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- CASEL. (2020). *What is SEL?*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/what-is-sel/>
- UNESCO. (2021). *Social and Emotional Learning for the Future*. <https://unesdoc.unesco.org>
- OECD. (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing.
- Zins, J.E., Weissberg, R.P., Wang, M.C., & Walberg, H.J. (Eds.). (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?*. Teachers College Press.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în primii ani – fundament pentru un climat educațional pozitiv

Tulbure Ramona Denisa și Budeanu Andreea – Grădinița nr. 268, București

Primii ani de viață reprezintă o etapă critică în dezvoltarea personalității și a abilităților sociale ale copilului. În această perioadă, dezvoltarea inteligenței emoționale (IE) joacă un rol esențial nu doar în gestionarea propriilor emoții, ci și în stabilirea unor relații sănătoase și constructive cu cei din jur. În contextul educației timpurii, mediul în care copiii petrec timpul influențează semnificativ modul în care își dezvoltă aceste abilități, creând astfel un climat educațional favorabil sau deficitar pentru creșterea și învățarea lor socio-emoțională.

Inteligența emoțională presupune abilități precum conștientizarea, recunoașterea și exprimarea emoțiilor, precum și capacitatea de a le gestiona și de a empatiza cu ceilalți. În mediul grădiniței, copiii care își dezvoltă aceste abilități tind să fie mai empatici, mai cooperanți și mai rezilienți în fața provocărilor. În același timp, acești copii contribuie la crearea unui climat pozitiv, în care regulile nescrise ale respectului, empatiei și acceptării sunt promovate natural.

Un mediu în care educatorii modelează comportamente empaticе și oferă sprijin emoțional crează o atmosferă în care copiii se simt în siguranță pentru a-și exprima emoțiile fără teamă de judecată sau pedeapsă. Copiii care se simt în siguranță pentru a-și exprima frustrările, fricile sau bucuriile învață mai ușor să-și gestioneze aceste stări și să-și construiască relații sănătoase. În schimb, un climat nesigur, incoerent sau dominat de conflicte frecvente poate duce la dificultăți în recunoașterea și controlul emoțiilor, ceea ce influențează negativ dezvoltarea social-emoțională.

Pentru a cultiva un climat emoțional sănătos, educatorii trebuie să fie modele de comportament empatic și calm. Discursurile pozitive, exprimarea constantă a aprecierii și recunoașterea eforturilor și emoțiilor copilului contribuie la crearea unui mediu în care acesta se simte valorificat.

Pentru a sprijini dezvoltarea inteligenței emoționale în această perioadă critică, educatoarele pot implementa o serie de activități și strategii inovatoare. De exemplu, jocurile de rol sunt extrem de eficiente în ajutarea copiilor să recunoască și să exprime emoțiile. Prin simularea unor situații cotidiene, copiii învață să identifice și să verbalizeze sentimentele, dezvoltând empatia și autocontrolul.

Poveștile interactive și poveștile digitale sunt, de asemenea, instrumente valoroase, deoarece permit copiilor să se conecteze emoțional cu personajele și să înțeleagă mai bine

diverse stări afective. În plus, crearea unui „colț al emoțiilor” în clasă, unde copiii pot desena, povesti sau exersa tehnici de calmare, contribuie la consolidarea unui climat sigur și suportiv.

Activitățile de cooperare, precum jocurile în echipă și proiectele comune, stimulează dezvoltarea abilităților sociale și a empatiei. În plus, tehnicile de mindfulness și respirație ghidată pot ajuta copiii să-și gestioneze stresul și frustrarea, consolidând astfel climatul de calm și siguranță.

Dezvoltarea IE nu poate fi realizată doar în cadrul grădiniței. Colaborarea strânsă cu părinții este esențială pentru a asigura continuitatea și consistența strategiilor de sprijin emoțional. Organizarea de ateliere, întâlniri și sesiuni educaționale pentru părinți poate avea un impact semnificativ în consolidarea acestor competențe acasă, creând astfel un mediu coerent și stabil pentru copil.

Investiția în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor de grădiniță și în crearea unui climat educațional empatic și sigur are beneficii multiple. Pe termen lung, acești copii devin adulți capabili să gestioneze cu succes propriile emoții, să relaționeze armonios cu ceilalți și să contribuie la un mediu social mai sănătos și mai tolerant.

Bibliografie:

Goleman, D. (2000). Inteligența Emoțională. București: Curtea Veche

Denham, S. A., et al. (2012). Emotional development in early childhood. Guilford Publications

Pianta, R. C., et al (2008). The role of teacher-child relationships in fostering social-emotional competence. Early Childhood Research Quarterly

Inteligența emoțională în sala de clasă: o resursă esențială

**Andreea-Mădălina Tunaru, Profesor de Limba Engleză
Școala Gimnazială Mihail Sadoveanu, Medgidia**

Acest articol explorează importanța integrării inteligenței emoționale (IE) în procesul educațional, în special din perspectiva unui profesor de limba engleză. Se evidențiază rolul pe care IE îl joacă în susținerea unei educații echilibrate, beneficiile pe termen lung pentru elevi și strategiile didactice aplicabile în contextul predării limbilor moderne. Articolul se bazează pe lucrările lui Daniel Goleman, Marc Brackett și alți specialiști în domeniul dezvoltării socio-emoționale.

Inteligența emoțională: o prioritate pentru educația actuală

În ultimii ani, sistemele educaționale din întreaga lume au început să pună un accent din ce în ce mai mare pe dezvoltarea socio-emoțională a elevilor. Inteligența emoțională, așa cum a fost definită de psihologul Daniel Goleman (1995), cuprinde abilitățile de recunoaștere, înțelegere și gestionare a emoțiilor proprii, precum și de relaționare empatică și eficientă cu ceilalți.

Într-un context educațional caracterizat de presiuni academice și tehnologizare accelerată, dezvoltarea acestor competențe devine un pilon esențial al unei educații echilibrate. IE nu doar că susține învățarea academică, dar contribuie și la prevenirea abandonului școlar, la gestionarea conflictelor și la construirea unei culturi școlare pozitive.

Predarea limbii engleze ca spațiu pentru formarea emoțională

Din perspectiva unui profesor de limba engleză, oportunitățile de a încorpora IE în lecții sunt multiple. Limba engleză, ca disciplină umanistă, permite abordarea subiectelor sensibile și personale într-un mod sigur și reflexiv. Prin activități precum jurnalul reflexiv, scrierea creativă sau analiza de personaje din textele literare, elevii sunt încurajați să reflecteze asupra propriilor trăiri, să înțeleagă perspective diferite și să comunice autentic.

Lectura unui text precum *Of Mice and Men* de John Steinbeck, de exemplu, poate deveni un prilej pentru discuții despre singurătate, prietenie și marginalizare. În aceste contexte, profesorul are ocazia să dezvolte vocabularul emoțional al elevilor și să faciliteze conexiuni între experiențele personale și cele literare.

Profesorul ca model și facilitator al inteligenței emoționale

Rolul profesorului nu se rezumă la transmiterea de cunoștințe, ci include și modelarea comportamentului emoțional sănătos. Reacțiile empaticе, ascultarea activă și gestionarea calmă a conflictelor sunt comportamente care contribuie la un climat școlar sigur și predictibil.

Implementarea IE în clasă nu presupune neapărat un curriculum separat. Din contră, în cadrul lecțiilor obișnuite, profesorii pot crea contexte de învățare în care elevii își dezvoltă treptat conștiința de sine, empatia și autoreglarea emoțională.

Strategii și resurse pentru dezvoltarea IE în clasă

Un exemplu notabil este programul RULER, elaborat de Yale Center for Emotional Intelligence, care oferă instrumente practice pentru a învăța elevii să recunoască, înțeleagă, eticheteze, exprime

și regleze emoțiile (Brackett et al., 2012). În contextul predării limbii engleze, activitățile pot include:

1. Crearea unui dicționar emoțional bazat pe lecturile studiate;
2. Scrierea de scrisori empatică între personaje sau către sinele viitor;
3. Dramatizarea unor situații cu încărcătură emoțională;
4. Discuții ghidate despre conflicte și soluții posibile inspirate din texte sau din viața reală.

Aceste activități încurajează reflecția, colaborarea și învățarea prin experiență, susținând atât performanța academică, cât și dezvoltarea personală.

Inteligența emoțională este mai mult decât o competență transversală – este o condiție esențială pentru o educație relevantă și sustenabilă. Într-o epocă în care cunoștințele se pot accesa ușor, diferența o face capacitatea de a relaționa, de a gestiona provocările emoționale și de a colabora eficient.

Ca profesori, contribuim zi de zi la formarea unor viitori adulți. Avem responsabilitatea de a-i învăța nu doar cum să analizeze un text sau să redacteze un eseu, ci și cum să înțeleagă și să gestioneze ceea ce simt — și ceea ce simt ceilalți. Aceasta este educația cu adevărat echilibrată.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
2. Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. New York: Bantam Books.
3. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2012). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
4. Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming Students' Lives with Social and Emotional Learning. In J.E. Zins et al. (Eds.), *Building Academic Success on Social and Emotional Learning*. New York: Teachers College Press.
5. Yale Center for Emotional Intelligence. (n.d.). RULER Program. Retrieved from <https://www.ycei.org/ruler>

Importanța activităților de recunoaștere și autoreglare a emoțiilor: de la conștiința de sine la conștiința socială

Prof. Turculeț Angela,
Colegiul Național Spiru Haret, București

I. ARGUMENT

Creierul uman nu este integral format la naștere. El continuă să se modeleze de-a lungul întregii vieți, o etapă importantă fiind copilăria. Știința a pus în evidență faptul că un copil se naște cu mult mai mulți neuroni decât cei care vor rămâne în creierul adult: printr-un proces de reducere, creierul pierde acele conexiuni care sunt mai puțin folosite, fapt care contribuie însă la îmbunătățirea calității semnalului în creier pentru dezvoltarea celorlalte.

Experiența, mai ales aceea din copilărie, modelează creierul, lobii frontali, locul în care se manifestă controlul emoțional, dezvoltându-se până la vârsta de 16-18 ani. În acest context, importanța activităților de dezvoltare a inteligenței emoționale este fundamentală în această perioadă, trasând atât direcția autoreglării și a comportamentului adecvat prin dezvoltarea conștiinței de sine, cât și pe aceea a conștiinței sociale și, implicit, a abilității de dezvoltare a unor variate relații interumane.

Prin urmare, atenția acordată inteligenței emoționale trebuie constant păstrată, aceasta favorizând capacitatea individului de a-și regla eficient atitudinea în funcție de contextul socio-cultural, permițând atenuarea sau evitarea conflictualităților care determină atât o deteriorare biologică a omului, cât și una cognitivă sau socială.

Activitățile incluse direcției *pedagogiei dramatice* urmăresc, în cadrul procesului didactico-educativ, o *învățare imaginativă*. Aceasta are o componentă *dinamică* ce presupune utilizarea preponderentă a strategiilor didactico-educative *inductive*, cu accent pe *experiență*: de la fapte / de la situații exemplare la analiza acestora, *demersul reflexiv validând descoperirea* și valorificând *metacogniția*. Mai mult, sunt și *strategii acționale de tip afectiv-emoțional*, deoarece activitățile incluse acestei direcții pedagogice (de ex. **storytelling**, teatrul de improvizație, **jocul de rol**, **dramatizarea**, **vizualizarea dramatică**, teatrul forum etc.) sunt de *tip integrativ* și favorizează *învățarea colaborativă, de tip peer to peer (este încurajată comunicarea, urmărindu-se o bună colaborare între colegii de echipă)*.

Mai mult, se realizează o dezvoltare a multiplelor aspecte ale personalității elevilor- cognitiv, social, emoțional, estetic. Aceste activități permit *adaptarea conținuturilor*, răspunzând nevoilor diverse ale elevilor, dar și transpunerea lor în situații variate de viață.

II. PREZENTAREA UNEI RESURSE EDUCATIONALE DESCHISE FOLOSITĂ ÎN CADRUL ACTIVITĂȚII LA CLASĂ PENTRU DEZVOLTAREA UNEI ABILITĂȚI SOCIO-EMOȚIONALE

RESURSĂ: [Emotional Intelligence \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Titlul activității de învățare: Autocunoaștere și managementul emoțiilor

Disciplina: Consiliere și orientare

Unitatea de învățare: Dezvoltarea personalității

Clasa clasa: a IX-a

Autor : SENTIS

1. Prezentarea activității de învățare:

- Competența specifică vizată: 1.1. Analizarea caracteristicilor personale semnificative pentru dezvoltarea încrederii în sine;
- Condiții necesare desfășurării activității: sală de clasă, tablă smart, internet;
- Contextul de învățare: brainstorming referitor la raportul dintre emoție și relațiile socio-umane, la încrederea în sine, avantaje și dezavantaje ale autocunoașterii, constante și variabile ale personalității;
- Descrierea specifică a activității de învățare brainstorming: dezbateri care favorizează recunoașterea unor emoții, analiza și autoevaluarea comportamentului asociat, atitudinii și valorilor personale aflate în conexiune cu inteligența emoțională.

2. Prezentarea integrării resursei RED în activitatea de învățare:

- contribuie la formarea competenței specifice vizate:

Elevii pot descoperi diverse aspecte ale personalității lor, dar și ale raportului cu mediul. Ei înțeleg că schimbarea nu trebuie întâmpinată cu teamă, deoarece ea aparține naturii umane care se află permanent, întreaga viață, într-un proces de transformare, de maturizare. Schimbarea înseamnă flexibilitate, capacitatea de a te adapta și de a învăța permanent, ea nu determină pierderea identității, ci nuanțarea acesteia, descoperirea unor interese noi sau dezvoltarea unor atitudini variate și a unor comportamente asociate valorilor morale, culturale sau sociale împărtășite.

- cunoașterea de sine este un proces dificil, dar care nu trebuie să sperie sau să genereze neputință, fiindcă nu există eșec, există alternative, posibilități, percepții distincte.

3. Timpul alocat activității de învățare: 10/15 minute

III. PREZENTAREA UNEI ACTIVITĂȚI DE CONȘTIENTIZARE A UNEI ABILITĂȚI SOCIO-EMOȚIONALE REALIZATĂ ÎN CADRUL CLASEI.

Această activitate oferă elevilor posibilitatea de a explora variate contexte personale și sociale, precum identitatea și emoțiile, prin intermediul personajelor pe care le creează, într-un mediu care respectă, prin varietatea mijloacelor și metodelor propuse, diversitatea de învățare.

Titlul activității: *Creați-vă proprii eroi!!*

Explorarea identității și a emoțiilor cu ajutorul personajelor

- Scopul activității:

Să încurajeze autoreflexia, empatia și abilitățile de comunicare ale elevilor, utilizând reprezentări ale personajelor cunoscute pentru a explora identitatea și emoțiile, într-un mediu de învățare care favorizează metode și mijloace didactice variate, de tip multimodal.

- Descrierea activității:

1. Selectarea tematicii și a imaginilor de personaje:

- Profesorul și elevii aleg o tematică precum identitatea, emoțiile sau valorile personale. Apoi, sunt create imagini reprezentative pentru personaje care să le ilustreze: este urmărită recunoașterea și conștientizarea unor emoții în situații date, identificarea comportamentelor generate de acestea și posibilitățile de reglare și control.

2. Organizarea unor întâlniri de pregătire:

- Profesorul organizează ore de înțelegere și structurare a activității în care discută despre tematica aleasă și prezintă imaginile de personaje, sunt repartizate diferite sarcini de lucru. Elevii învață să analizeze și să interpreteze aceste imagini.

3. Analiza imaginilor de personaje:

- Elevii analizează imaginile de personaje și discută semnificația lor. Încurajați-i să împărtășească interpretările personale și să creeze povești sau descrieri pentru personaje.

4. Crearea propriilor personaje:

- Elevii sunt încurajați să creeze propriile lor personaje, folosind imagini sau desene digitale, și să atribuie acestor personaje trăsături de personalitate, emoții și istorii de viață.

5. Sesiuni de dezbateri:

- Profesorul stabilește întâlniri în care elevii împărtășesc și prezintă personajele lor, discutând despre deciziile luate în cadrul procesului de creație.

6. **Jocuri de rol și scenarii:**

- Elevii pot crea jocuri de rol sau scenarii în care personajele lor interacționează pentru a explora diferite situații sau scenarii în cadrul tematicii alese și pentru a stabili diverse conexiuni între personaje și emoțiile lor în situații similare.

7. **Dezvoltarea proiectelor creative:**

- Elevii lucrează la proiecte creative care implică personajele lor, cum ar fi scrierea de povestiri, creația de videoclipuri sau prezentări multimedia prin care să exprime indirect conștientizarea manifestării unor emoții fundamentale în diverse situații de viață și în relațiile interumane.

8. **Autoevaluare și Feedback:**

- Elevii evaluează propriul progres și primesc feedback din partea colegilor și a profesorului în ceea ce privește proiectele și prezentările lor.

Beneficiile Activității:

- **Autoreflexie:** Elevii își analizează propriile emoții și identități.
- **Empatie:** Explorarea personajelor și a emoțiilor le poate dezvolta empatia pentru alții.
- **Abilități de comunicare:** Elevii își îmbunătățesc abilitățile de comunicare și prezentare.
- **Creativitate:** Creația de personaje și povești stimulează creativitatea.
- **Includere și diversitate:** Toți elevii au ocazia de a-și exprima viziunea și de a explora tema aleasă.

IV. BIBLIOGRAFIE:

- Daniel Siegel, Mentea și creierul adolescentului, Editura Herald, 2002;
- McLaren Karla, Limbajul emoțiilor , Editura Herald, 2020;
- Davidson J. Richard, Sharon Begley, Viața emoțională a creierului tău , Editura Litera, 2021;
- McLaren Karla , Arta empatiei, Editura Author House, 2013; Curtea Veche, 2018; • Goleman Daniel - Inteligența emoțională, Editura
- Barrett Lisa Feldman, Cum iau naștere emoțiile. Viața secretă a creierului, Editura ASCR, 2018;
- Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului la clasa a IX-a în anul școlar 2021-2022, disciplina: Consiliere și orientare.

Inteligența Emoțională și Climatul Educațional

Autor: prof.Turculețu Dumitru-Ioan, Școala Gimnazială Moravița, Timiș

Educația nu se rezumă doar la acumularea de cunoștințe teoretice, ci presupune și dezvoltarea emoțională și socială a elevilor. În acest context, **inteligența emoțională** devine un factor esențial în formarea caracterului și a relațiilor interpersonale. De asemenea, **climatul educațional** – adică atmosfera din mediul școlar – influențează profund modul în care elevii învață, se comportă și se dezvoltă.

1. Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională (IE) este capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a înțelege și influența emoțiile celorlalți. Termenul a fost popularizat de psihologul **Daniel Goleman**, care a identificat cinci componente esențiale ale IE:

- **Autocunoașterea emoțională** – conștientizarea propriilor emoții
- **Autoreglarea** – capacitatea de a controla reacțiile emoționale
- **Motivația internă** – dorința de a reuși dincolo de recompense externe
- **Empatia** – înțelegerea emoțiilor celorlalți
- **Abilitățile sociale** – comunicarea eficientă și relaționarea pozitivă

2. Importanța inteligenței emoționale în educație

În mediul școlar, dezvoltarea inteligenței emoționale are multiple beneficii:

- Elevii își gestionează mai bine conflictele și stresul.
- Cresc capacitatea de concentrare și motivația pentru învățare.
- Se îmbunătățesc relațiile între colegi și între elevi și profesori.
- Se reduc comportamentele negative precum agresivitatea sau izolarea socială.

Profesorii care au un nivel ridicat de inteligență emoțională pot crea un mediu de învățare sigur, empatic și stimulant.

3. Climatul educațional: definiție și factori

Climatul educațional se referă la totalitatea relațiilor, normelor, valorilor și atmosferei emoționale dintr-o școală sau clasă. Acesta este influențat de:

- Stilul de predare și comunicare al cadrelor didactice
- Relațiile dintre elevi și între elevi și profesori
- Normele de disciplină și respect
- Participarea elevilor la viața școlii
- Implicarea părinților în procesul educațional

Un climat educațional pozitiv este caracterizat prin siguranță emoțională, respect reciproc, cooperare și sprijin.

4. Legătura dintre inteligența emoțională și climatul educațional

Există o **relație directă** între inteligența emoțională și calitatea climatului educațional. Elevii și profesorii cu un nivel ridicat de IE contribuie la un mediu mai sănătos și mai eficient pentru învățare. Câteva exemple:

- Profesorii empatici creează un spațiu de încredere unde elevii se simt ascultați și susținuți.
- Elevii cu autocontrol emoțional reacționează mai bine în situații dificile și evită conflictele.
- Comunicarea deschisă și gestionarea emoțiilor ajută la prevenirea bullying-ului și a marginalizării.

5. Modalități de dezvoltare a inteligenței emoționale în școală

- Introducerea de programe de educație socio-emoțională în curriculum
- Activități de grup care încurajează colaborarea și empatia
- Formarea profesorilor în domeniul dezvoltării emoționale
- Promovarea unui discurs pozitiv și a ascultării active
- Crearea unor rutine de reflecție și autoevaluare pentru elevi

Concluzie

Inteligența emoțională nu este doar o abilitate „opțională”, ci o componentă esențială a succesului educațional și personal. Un climat educațional pozitiv, bazat pe empatie, comunicare și respect, este vital pentru formarea unor indivizi echilibrați și capabili să facă față provocărilor vieții. Prin promovarea inteligenței emoționale în școală, contribuim la o societate mai tolerantă, mai cooperantă și mai sănătoasă emoțional.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
– Lucrarea clasică ce a popularizat conceptul de inteligență emoțională.
2. Goleman, D. (2006). Inteligența emoțională. De ce poate conta mai mult decât IQ-ul. București: Curtea Veche Publishing.
– Traducerea în limba română a lucrării de mai sus, recomandată pentru cititori români.
3. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
– Articolul științific în care a fost definit pentru prima dată conceptul de inteligență emoțională.
4. Stoica, M. (2020). Climatul școlar: de la teorie la practică. *Revista de Psihologie Școlară*, nr. 2/2020.
– Articol academic despre climatul educațional în școlile din România.

Rolul inteligenței emoționale în crearea unui climat educațional favorabil

Prof. Turtureanu Silviana Elena
Școala Gimnazială Radovan

Educația este mult mai mult decât simpla transmitere de cunoștințe. În ultimele decenii, s-a impus tot mai clar ideea că procesul educațional trebuie să vizeze dezvoltarea holistică a elevilor, incluzând nu doar competențele cognitive, ci și cele emoționale și sociale. Inteligența emoțională — capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți — a devenit un concept central în demersurile educaționale moderne. Acest tip de inteligență influențează profund modul în care elevii și profesorii interacționează, iar prin aceasta, calitatea climatului educațional în clasă. Un climat educațional favorabil nu este doar o condiție ideală, ci o necesitate pentru un proces de învățare eficient, pentru sănătatea psihică a elevilor și pentru succesul școlar pe termen lung. Această lucrare își propune să investigheze rolul esențial al inteligenței emoționale în crearea și menținerea unui climat educațional propice dezvoltării armonioase a elevilor.

Termenul de inteligență emoțională a fost adus în prim-planul interesului științific în anii '90, prin lucrările lui Peter Salovey, John Mayer și mai ales Daniel Goleman. Deși inițial inteligența emoțională a fost percepută ca o abilitate distinctă, astăzi ea este recunoscută ca o componentă integrantă a inteligenței generale, esențială în modul în care oamenii comunică, rezolvă probleme și iau decizii.

Inteligența emoțională cuprinde o serie de competențe fundamentale:

- Conștientizarea de sine: Este primul pas în gestionarea emoțiilor, implicând recunoașterea propriilor stări emoționale și înțelegerea modului în care acestea influențează gândirea și comportamentul.
- Autoreglarea emoțională: Capacitatea de a-și controla impulsurile, de a-și modera reacțiile și de a face față stresului într-un mod sănătos.
- Motivația intrinsecă: Emoțiile pozitive pot stimula persistența, angajamentul și efortul susținut în activitățile educaționale.
- Empatia: Înțelegerea și sensibilitatea față de emoțiile altora, o abilitate esențială pentru relațiile interpersonale sănătoase.
- Abilitățile sociale: Capacitatea de a comunica eficient, de a lucra în echipă, de a rezolva conflicte și de a construi relații interpersonale pozitive.

Aceste competențe sunt nu doar utile, ci indispensabile în contextul educațional, unde succesul elevilor depinde în mare măsură de calitatea relațiilor interpersonale și de echilibrul emoțional.

Climatul educațional – definiție, caracteristici și importanță

Climatul educațional se referă la atmosfera generală și percepția membrilor unei comunități școlare despre mediul în care se desfășoară activitatea didactică. Acesta nu este un simplu concept abstract, ci o realitate concretă, care influențează starea de bine a elevilor și profesorilor, modul în care se desfășoară lecțiile, dar și rezultatele academice.

Un climat educațional favorabil se caracterizează prin:

- Siguranță emoțională și fizică: Elevii trebuie să simtă că mediul școlar este un spațiu în care pot fi ei înșiși, fără teama de a fi judecați, excluși sau sancționați abuziv.
- Sprijin social și relații pozitive: Profesorii și colegii reprezintă o sursă de suport și încurajare, care încurajează exprimarea deschisă și cooperarea.
- Respect și fair-play: Regulile și așteptările sunt clare și aplicate echitabil, iar diferențele sunt acceptate și valorizate.
- Implicare și participare: Elevii sunt încurajați să fie activi, să contribuie la viața clasei și să-și asume responsabilități.
- Recunoașterea eforturilor și performanțelor: Aprecierea sinceră a progreselor individuale și colective susține stima de sine și motivația.

Aceste elemente creează un cadru în care elevii pot învăța nu doar noțiuni, ci și să-și dezvolte inteligența emoțională și socială, formându-se astfel pentru viața de adult. Impactul inteligenței emoționale asupra climatului educațional

Inteligența emoțională este un factor determinant în dinamica relațiilor din interiorul clasei și, implicit, în calitatea climatului educațional. Elevii care au un nivel ridicat al inteligenței emoționale reușesc să gestioneze mai bine conflictele, să-și controleze emoțiile negative și să manifeste empatie, contribuind astfel la o atmosferă de respect și cooperare. În plus, acești elevi sunt mai motivați și mai implicați în activitățile școlare, aspect care consolidează sentimentul de apartenență și coeziunea grupului.

Pentru profesori, inteligența emoțională este esențială în relația cu elevii. Un educator care știe să-și gestioneze propriile emoții va putea răspunde cu calm și înțelegere la situațiile dificile, va încuraja exprimarea liberă a sentimentelor și va crea un mediu deschis dialogului. Astfel, profesorul devine nu doar un simplu furnizor de cunoștințe, ci și un model emoțional, ale cărui reacții influențează comportamentele elevilor.

De asemenea, profesorii care înțeleg și aplică principiile inteligenței emoționale pot identifica mai ușor problemele emoționale ale elevilor, precum anxietatea, frustrarea sau izolarea socială, și pot interveni la timp pentru a oferi sprijin. Acest aspect contribuie la prevenirea abandonului școlar, la reducerea bullying-ului și la crearea unui mediu incluziv.

Exemplificări și studii relevante

Există numeroase studii care confirmă legătura directă dintre inteligența emoțională și climatul educațional. De exemplu, cercetări realizate în diverse contexte școlare au arătat că școlile care au implementat programe de dezvoltare a competențelor socio-emoționale au observat o reducere semnificativă a conflictelor și o creștere a satisfacției elevilor față de mediul școlar.

Un studiu publicat în *Journal of Educational Psychology* a evidențiat faptul că profesorii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională obțin un climat de clasă mai pozitiv și rezultate mai bune la învățătură din partea elevilor lor. În mod similar, cercetările în domeniul psihologiei educației subliniază importanța dezvoltării empatiei și autoreglării emoționale pentru construirea unor relații interpersonale sănătoase în școală.

Dezvoltarea inteligenței emoționale nu este un proces spontan, ci unul care necesită intervenții deliberate și sistematice. În acest sens, școlile pot adopta mai multe strategii:

- Curriculum socio-emoțional integrat: Introducerea de module specifice care să ajute elevii să recunoască și să gestioneze emoțiile, să dezvolte empatia și să învețe tehnici de comunicare și rezolvare a conflictelor.
- Formarea continuă a profesorilor: Pregătirea cadrelor didactice în domeniul inteligenței emoționale pentru a putea gestiona mai bine dinamica clasei și a răspunde nevoilor emoționale ale elevilor.
- Crearea unor medii școlare incluzive: Promovarea respectului față de diversitate, încurajarea dialogului intercultural și prevenirea discriminării.
- Activități interactive și de grup: Jocuri de rol, dezbateri, ateliere de mindfulness și alte activități care stimulează autocunoașterea și abilitățile sociale.
- Colaborarea cu părinții și comunitatea: Organizarea de sesiuni informative și de sprijin care să implice familia în susținerea dezvoltării emoționale a copiilor.

Aceste măsuri contribuie la crearea unei culturi școlare în care inteligența emoțională este valorizată și dezvoltată continuu.

În ciuda beneficiilor evidente, integrarea inteligenței emoționale în școli se confruntă cu anumite provocări. Unele dintre acestea sunt legate de resurse insuficiente, rezistența la schimbare din partea unor cadre didactice sau părinți, precum și dificultățile de evaluare obiectivă a competențelor socio-emoționale.

Totuși, pe termen lung, investiția în inteligența emoțională se dovedește a fi una dintre cele mai eficiente strategii pentru îmbunătățirea calității vieții școlare și pentru formarea unor cetățeni responsabili, empatici și adaptabili. În plus, pe măsură ce cercetările avansează, apar tot mai multe instrumente și metode validate pentru implementarea acestor programe.

În concluzie, inteligența emoțională reprezintă o resursă vitală în procesul educațional, având un impact profund asupra calității climatului educațional. Prin dezvoltarea competențelor emoționale, atât elevii, cât și profesorii contribuie la crearea unui mediu sigur, suportiv și stimulant, în care învățarea devine o experiență integratoare și motivantă. Pentru a realiza acest deziderat, este necesară o abordare sistematică și implicarea tuturor actorilor educației, de la școli și profesori, până la familii și autorități. Numai astfel vom putea asigura formarea unor generații echilibrate emoțional, pregătite să facă față provocărilor unei lumi complexe și schimbătoare.

Bibliografie

- Nicolae, C. (2014). *Educația socio-emoțională în școală: fundament și practică*. Iași: Editura Polirom.
- Popescu, I. (2018). *Climatul educațional și impactul său asupra performanței școlare*. Revista Română de Psihopedagogie, 12(2), 45-62.
- Pavelescu, F. (2019). *Abilități socio-emoționale și relații interpersonale în școala modernă*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Inteligența emoțională în structura educației contemporane Reflecții din experiența unui profesor

**Prof. Turtureanu Silviana Elena
Școala Gimnazială Radovan**

Educația contemporană se află într-un moment de transformare profundă. Dincolo de materii, note și examene, se conturează tot mai clar nevoia de a educa holistic, de a pregăti elevii nu doar pentru teste, ci pentru viață. În această ecuație complexă, inteligența emoțională devine o componentă fundamentală, fără de care procesul educațional riscă să rămână incomplet, iar formarea tinerilor – superficială.

În cariera mea de profesor, am învățat că educația nu este doar o chestiune intelectuală, ci o experiență emoțională. Fiecare zi petrecută în clasă este o întâlnire cu trăirile elevilor, cu temerile, bucuriile și frustrările lor. Inteligența emoțională, în acest context, nu este o noțiune abstractă, ci ceva palpabil, ce modelează relațiile și influențează direct modul în care învățarea devine posibilă.

În primul rând, este important să înțelegem ce presupune inteligența emoțională în mediul școlar. Nu este vorba doar de capacitatea de a recunoaște și exprima emoții, ci de a le înțelege și gestiona într-un mod care să susțină atât bunăstarea personală, cât și relațiile cu ceilalți. Elevii care reușesc să-și controleze emoțiile negative, cum ar fi anxietatea sau furia, și să-și exprime sentimentele într-un mod adecvat, sunt mult mai predispuși să se implice activ în procesul educațional. În același timp, empatia – abilitatea de a simți ceea ce simt ceilalți – contribuie la crearea unui climat de respect și cooperare în clasă.

În practică, am observat cum elevii cu o inteligență emoțională bine dezvoltată se adaptează mai ușor schimbărilor, pot rezolva conflictele fără a recurge la violență verbală sau fizică și manifestă o motivație intrinsecă mai puternică. Acest lucru nu înseamnă că elevii fără aceste competențe sunt incapabili, ci că au nevoie de sprijin constant pentru a-și dezvolta aceste abilități. Și aici intervine rolul esențial al profesorului, care trebuie să fie mai mult decât un simplu transmițător de cunoștințe.

Rolul profesorului se transformă astfel într-un ghid al emoțiilor și un facilitator al dialogului. Nu întotdeauna este ușor să gestionezi emoțiile unui grup de copii sau adolescenți care, în mijlocul unor schimbări personale și sociale intense, pot fi uneori imprevizibili și sensibili. Dar cred cu tărie că un profesor care își asumă această responsabilitate și învață să-și controleze propriile reacții emoționale reușește să creeze un mediu sigur în care elevii se simt ascultați și respectați. În acest mediu, învățarea devine un proces natural, iar rezultatele academice apar aproape ca o consecință firească.

Integrarea inteligenței emoționale în educație nu trebuie să rămână la nivel declarativ. Din păcate, în multe școli, programa școlară încă pune accent preponderent pe memorare și testare, iar orele de educație socio-emoțională sunt rareori tratate cu seriozitate. Totuși, sunt semne că se schimbă ceva. Activități precum dezbaterile pe teme sociale, proiectele de colaborare în grup sau exercițiile de mindfulness încep să fie introduse timid în unele școli. Am avut ocazia să implementez astfel de metode și pot spune că impactul asupra comportamentului și atitudinii elevilor a fost vizibil.

Un alt aspect esențial pe care îl observ este legătura dintre inteligența emoțională și colaborarea cu părinții. Familia rămâne primul spațiu în care copilul învață să-și recunoască și să-și exprime emoțiile. Comunicarea deschisă între școală și familie este vitală pentru a susține dezvoltarea emoțională a elevilor. Însă aceasta nu este întotdeauna facilă, mai ales când părinții sunt prinși în multiple obligații sau când valorile educaționale sunt diferite. În aceste situații, profesorul devine un mediator, un ambasador al unei educații care să includă și latura emoțională.

Pe lângă beneficiile clare pentru relațiile interumane și bunăstarea psihică, dezvoltarea inteligenței emoționale are un impact direct și asupra performanței școlare. Elevii care știu să-și gestioneze stresul, să-și regleze emoțiile în fața unui test dificil sau să comunice eficient cu profesorii și colegii sunt mai echilibrați și mai concentrați. Am văzut elevi care au evoluat spectaculos în încrederea în sine și în atitudinea față de școală atunci când am creat spații în care au putut vorbi despre emoțiile lor, fără teama de judecată.

Nu pot să nu subliniez că și profesorii au nevoie să-și dezvolte propria inteligență emoțională. Este un aspect adesea neglijat, dar foarte important. Atunci când un profesor este stăpân pe sine, își înțelege propriile emoții și nu se lasă copleșit de stres, acesta poate oferi un model pozitiv elevilor și poate gestiona cu mai multă răbdare și empatie diverse situații dificile. Pe lângă formarea profesională tradițională, cred că ar trebui să existe programe de susținere a cadrelor didactice pe această dimensiune.

Pe măsură ce societatea evoluează, iar tehnologia capătă un rol central, avem tendința să punem accent pe competențele digitale, pe viteza cu care elevii pot accesa informația. Totuși, în fața acestor schimbări, inteligența emoțională rămâne un reper stabil, un fundament fără de care toate celelalte abilități riscă să devină sterile. Fără capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile, cunoștințele tehnice pot deveni instrumente folosite fără responsabilitate și empatie.

În concluzie, experiența mea în școală îmi confirmă că inteligența emoțională trebuie să fie parte integrantă a educației contemporane. Doar astfel putem pregăti elevii să fie nu doar profesioniști competenți, ci și oameni echilibrați, capabili să facă față provocărilor unei lumi tot mai complexe și schimbătoare. Este o investiție în viitorul lor și, implicit, în viitorul societății noastre.

Bibliografie:

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). *Inteligența emoțională: Abilitate nouă sau trăsături eclectice?* *American Psychologist*, 63(6), 503–517.
- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). *Transformarea vieților elevilor prin învățarea socio-emoțională*. *Phi Delta Kappan*, 96(4), 8–13.

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional

Prof. Turtureanu Silviana Elena
Școala Gimnazială Radovan

În educația contemporană, accentul nu se mai pune exclusiv pe acumularea de cunoștințe, ci și pe dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Inteligența emoțională, ca abilitate de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și pe cele ale celorlalți, a devenit un element central în cadrul procesului educațional. Climatul educațional, reprezentând atmosfera psihosocială din clasă, influențează semnificativ modul în care elevii învață și se dezvoltă. Această lucrare își propune să analizeze relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional, evidențiind importanța integrării competențelor emoționale în practica școlară.

Inteligența emoțională este definită ca abilitatea individului de a percepe, evalua și exprima emoțiile proprii și ale altora, precum și de a utiliza această conștientizare pentru a ghida gândirea și comportamentul. În mediul educațional, dezvoltarea inteligenței emoționale facilitează autoreglarea, empatia, comunicarea eficientă și soluționarea pașnică a conflictelor. Aceste competențe sunt esențiale pentru o adaptare sănătoasă la cerințele școlii și la relațiile interpersonale.

Climatul educațional se referă la percepția colectivă a elevilor privind mediul școlar, incluzând siguranța, respectul reciproc, suportul social și calitatea relațiilor interpersonale. Un climat pozitiv stimulează implicarea activă a elevilor, susține performanța academică și promovează bunăstarea emoțională. În schimb, un climat negativ este asociat cu conflicte frecvente, anxietate și scăderea motivației.

Există o legătură directă și profundă între nivelul inteligenței emoționale al elevilor și profesorilor și calitatea climatului educațional. Elevii care-și gestionează bine emoțiile contribuie la un mediu de clasă armonios, în care colaborarea și respectul sunt norme uzuale. De asemenea, profesorii cu abilități emoționale dezvoltate reușesc să gestioneze eficient situațiile tensionate și să creeze o relație de încredere cu elevii, ceea ce influențează pozitiv atmosfera generală.

Impactul asupra procesului educațional

Un climat educațional favorabil, susținut de o bună inteligență emoțională, conduce la creșterea motivației și implicării elevilor. Aceștia se simt în siguranță să-și exprime ideile, să greșească și să învețe din experiențe, ceea ce contribuie la dezvoltarea lor integrală. De asemenea, gestionarea emoțiilor previne apariția comportamentelor disruptive, facilitând un proces instructiv mai fluid și eficient.

Pentru a cultiva inteligența emoțională, cadrele didactice pot introduce în curriculum activități care stimulează conștientizarea emoțiilor, empatia și comunicarea asertivă. Exemple de astfel de metode includ jocuri de rol, discuții ghidate, exerciții de mindfulness și feedback constructiv. În plus, colaborarea cu părinții și comunitatea extinsă este esențială pentru susținerea unui climat pozitiv și coerent.

În practica pedagogică, fiecare clasă este un microcosmos al diversității emoționale, în care elevii vin cu experiențe, sensibilități și moduri diferite de a-și manifesta sentimentele. Capacitatea profesorului de a recunoaște și adapta intervențiile educaționale la această diversitate este crucială pentru menținerea unui climat pozitiv. Inteligența emoțională a cadrelor didactice permite identificarea precoce a semnelor de stres, anxietate sau izolare socială, facilitând intervenții personalizate și sprijin adaptat.

De asemenea, dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor contribuie la o mai bună acceptare a diferențelor individuale și culturale, reducând fenomenele de bullying sau excluziune. Elevii învățați să-și gestioneze emoțiile și să manifeste empatie față de colegi pot crea un spațiu educațional în care diversitatea este valorizată ca o sursă de îmbogățire, nu ca un obstacol.

Rolul educației emoționale devine astfel nu doar o componentă a dezvoltării personale, ci și o strategie fundamentală pentru crearea unui mediu incluziv și democratic în școală. Prin formarea continuă a profesorilor în domeniul inteligenței emoționale și prin implementarea unor programe

educaționale dedicate, școlile pot contribui la reducerea problemelor socio-emoționale și la creșterea calității procesului educațional.

Acest demers presupune, totodată, o schimbare de paradigmă în percepția rolului școlii, de la o instituție focalizată exclusiv pe transmiterea cunoștințelor, la un spațiu al formării integrale, unde echilibrul emoțional este la fel de important ca și competențele cognitive.

În concluzie, relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este esențială pentru asigurarea unui mediu propice învățării și dezvoltării armonioase a elevilor. Promovarea competențelor emoționale în școală trebuie să fie o prioritate, contribuind nu doar la performanțele academice, ci și la formarea unor indivizi echilibrați și responsabili.

Bibliografie

- Goleman, D. (2000). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.
- Orășanu, C. (2011). *Psihologia educației*. București: Editura Polirom.
- Popescu, M. (2015). *Climatul educațional în școală: teorie și practică*. Iași: Editura Polirom.

Inteligența emoțională- pilon fundamental al unei educații echilibrate

Autor: Ungureanu Claudia
Liceul de Transporturi Auto,
Drobeta Turnu Severin,
Județul Mehedinți

Rezumat

În contextul unei societăți aflate în continuă transformare, educația nu mai poate fi concepută exclusiv ca un proces de transmitere a informației, ci trebuie să devină un demers complex, care susține formarea holistică a individului. Inteligența emoțională, componentă esențială a dezvoltării personale și sociale, reprezintă un pilon fundamental al unei educații echilibrate, capabile să răspundă provocărilor și nevoilor societății contemporane. Acest articol își propune să analizeze importanța promovării inteligenței emoționale în mediul educațional, să evidențieze beneficiile acesteia în rândul elevilor și profesorilor și să ofere direcții concrete de integrare în politicile și practicile educaționale actuale.

1. Introducere

Transformările rapide la nivel tehnologic, social și economic din ultimele decenii au impus o reconfigurare a priorităților educaționale. Accentul pus în trecut pe acumularea de cunoștințe trebuie completat astăzi de formarea competențelor socio-emoționale, absolut necesare pentru adaptarea armonioasă la un mediu în continuă schimbare. În acest context, promovarea inteligenței emoționale devine nu doar o opțiune pedagogică, ci o necesitate strategică.

2. Inteligența emoțională – între teorie și practică educațională

Inteligența emoțională, definită de Salovey și Mayer (1990) ca abilitatea de a percepe, înțelege și regla emoțiile proprii și ale celorlalți, a fost ulterior popularizată de Goleman, care a propus un model aplicabil în educație și leadership. Aceasta cuprinde cinci dimensiuni fundamentale: conștientizarea de sine, autoreglarea emoțională, motivația intrinsecă, empatia și abilitățile sociale. Integrarea acestor dimensiuni în mediul educațional are un impact major asupra modului în care elevii învață, relaționează și se dezvoltă personal.

3. Beneficiile dezvoltării inteligenței emoționale în școală

Numeroase cercetări internaționale (OECD, UNESCO, CASEL) arată că elevii care își dezvoltă competențele emoționale: obțin rezultate academice mai bune, prezintă un nivel mai redus de stres și anxietate școlară, au relații interpersonale mai sănătoase și manifestă comportamente prosociale și cooperante. Totodată, profesorii care includ dimensiunea emoțională în demersul

didactic construiesc relații mai eficiente cu elevii și contribuie la crearea unui climat școlar pozitiv.

4. Adaptarea educației la nevoile societății contemporane

Societatea contemporană solicită indivizi empatici, flexibili, capabili să colaboreze și să gestioneze emoții și conflicte. Sistemele educaționale tradiționale, centrate pe performanță cognitivă, devin insuficiente pentru pregătirea tinerilor în fața unor provocări globale precum: crizele de sănătate mintală în rândul adolescenților, polarizarea socială, stresul și presiunea performanței academice. Prin urmare, educația trebuie să se reformeze în profunzime, pentru a deveni mai umană și mai incluzivă.

5. Direcții de acțiune și propuneri pentru politicile educaționale

Pentru promovarea eficientă a inteligenței emoționale în școală, sunt necesare măsuri coerente: includerea competențelor emoționale în curriculumul național, formarea inițială și continuă a cadrelor didactice în educație socio-emoțională, colaborarea permanentă cu familia și consilierii școlari, evaluarea progresului emoțional al elevilor și dezvoltarea de resurse educaționale interactive și adaptate diversității.

6. Concluzii

Educația echilibrată și eficientă presupune o abordare integrată a dezvoltării elevilor, în care dimensiunea emoțională nu este un element secundar, ci unul esențial. Promovarea inteligenței emoționale în școală contribuie la formarea unor cetățeni responsabili, empatici și adaptați cerințelor lumii actuale. Investiția în educația emoțională este o investiție în sănătatea și sustenabilitatea societății viitoare.

Bibliografie

- Goleman, D. (2008). Inteligența emoțională. Editura Curtea Veche.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- OECD (2021). The Power of Socio-Emotional Skills.
- CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (2022). SEL Framework.
- Ciolan, L. (2010). Educația și dezvoltarea inteligenței emoționale în școală. *Revista de Pedagogie*.
- UNESCO (2023). Social and Emotional Learning: Policy Recommendations for a Global Education Agenda.

EDUCAȚIA BAZATĂ PE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

PROFESOR URDA-CÎMPEAN RODICA
Colegiul Tehnic de Comunicații “Augustin Maior”, Cluj-Napoca

Inteligența emoțională este capacitatea indivizilor de a recunoaște propriile emoții și pe cele ale celorlalți, de a discerne între sentimente diferite și de a le eticheta corect, folosind informațiile emoționale pentru a ghida gândirea și comportamentul și a gestiona și regla emoțiile pentru a se adapta mediilor sau pentru a atinge obiectivele proprii.

Termenul „intelență emoțională” a apărut pentru prima dată într-o lucrare din 1964 a lui Michael Beldoch, și în lucrarea din 1966 a lui B. Leuner intitulată „Inteligență emoțională și emancipare” în Jurnalul psihoterapeutic:” Practica psihologiei copiilor. și psihiatria copiilor”. În 1983, în *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Howard Gardner introduce ideea inteligențelor multiple, interpersonale și intrapersonale. Termenul a reapărut în teza de doctorat a lui Wayne Payne, *A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence* în 1985.

Emoțiile au un impact major asupra atenției, memoriei și învățării, cât și asupra consolidării de relații cu ceilalți. Alte aspecte pe care inteligența emoțională le atinge sunt sănătatea fizică și mentală, două dintre cele mai importante caracteristici ale unei vieți armonioase.

Trebuie menționat faptul că este o diferență între coeficientul de inteligență (IQ) și coeficientul de inteligență emoțională (EQ). IQ-ul se referă în mare parte la potențialul individului, ce nu poate fi îmbunătățit în timp. Pe de altă parte, EQ-ul este coeficientul ce măsoară maturitatea emoțională a unei persoane și poate fi dezvoltat de-a lungul vieții.

Din aceste date se poate observa cât de importantă este inteligența emoțională – fiind singurul aspect pe care un individ îl poate îmbunătăți. Astfel, este cu atât mai important ca omul să își dezvolte această latură încă de la vârste foarte fragede.

Inteligența emoțională pentru copii este un aspect de bază ce conduce la o evoluție normală, bazată pe echilibru.

Inteligența emoțională poate fi dezvoltată prin cinci aspecte cruciale:

- auto-cunoaștere;
- stăpânire de sine;
- empatie;
- motivație;
- gestionarea relațiilor.

Auto-cunoașterea este un element de bază, ce presupune recunoașterea și înțelegerea emoțiilor. Pentru copii este foarte important să își dea seama ce simt și de ce, dar și să realizeze impactul pe care emoțiile lor le vor avea asupra celor din jur. De altfel, auto-cunoașterea presupune și conștientizarea punctelor forte și aspectelor mai puțin dezvoltate. De exemplu, un copil poate fi mai bun la desen decât la matematică. Astfel, el trebuie să conștientizeze acest fapt și să se dezvolte mai mult pe partea artistică.

Momentul în care micuții au devenit conștienți de propriile emoții, intervine gestionarea lor corectă – în special a celor negative. În esență, stăpânirea de sine se traduce ca „a gândi înainte de a vorbi”. Copiii au tendința de a experimenta sentimente foarte puternice, pe care adesea nu le pot înțelege și pe care implicit nu le pot controla.

Aici intervin practicile mindfulness, precum meditația sau diferite desene speciale ce folosesc această tehnică. Astfel, vor lucra spre a „răspunde”, în loc de a „reacționa”, dând timp minții să analizeze situația în care se află. Prin conștientizarea acestei acțiuni, copiii vor dezvolta un sens al controlului, ideal pentru stima de sine și pentru bunăstare în general.

Empatia este o abilitate valoroasă, chiar și pentru copii. Aceștia trebuie să învețe de la vârste fragede cum să gestioneze emoțiile și cum să se raporteze la ceilalți. Este important pentru micuți să „se pună în locul celuilalt” și să înțeleagă lucrurile din perspectiva lui. De asemenea, este crucial pentru copii să accepte și să înțeleagă părerile celorlalți, chiar și atunci când nu sunt de acord cu ele în totalitate.

Copiii trebuie să învețe să își stabilească ținte și să lucreze pas cu pas spre a le atinge. Lucrul în echipă, persistența și puterea de a fi pozitiv în orice situație sunt abilități importante pentru o bună dezvoltare. Prin stabilirea constantă de obiective, micuții pot învăța că nu toate pot fi atinse, dar chiar și în condițiile în care un plan nu iese cum și-au propus, trebuie să rămână pozitivi. Motivația îi poate îndemna să continue. Adresarea tendințelor copiilor spre perfecționism și frica de eșec este ceva ce poate ajuta la creșterea motivației.

Comunicarea, la fel ca empatia, este o abilitate-cheie atunci când se vorbește despre inteligența emoțională. Copiii comunicativi vor deveni adulți încrezători, buni ascultători și se vor descurca bine în echipă. De aceea, este foarte important ca în primii ani, comunicarea să fie un element nelipsit din modalitatea de creștere.

Copiii pot controla mult mai bine relațiile atât cu copii de vârsta lor cât și de vârstă mai mare. În familie copilul învață să facă față emoțiilor puternice dar și diverselor stări afective. Orice copil nu va învăța niciodată ceea ce îi va spune un părinte să facă, ci el va prelua comportamentul acestuia. Pentru o dezvoltare emoțională benefică a copilului, părintele trebuie să îl încurajeze pe copil să găsească sigur soluții la diverse probleme.

Indiferent de vârsta pe care o au, copiii nu trebuie să își nege emoțiile și sentimentele. Este necesar ca ei să înțeleagă că acestea sunt normale și că nu este nimic greșit dacă și le expun. Prin desen, copilul preșcolar reușește cel mai bine să-și exprime sentimentele. Comportamentul unui copil inteligent emoțional se evidențiază prin faptul că comunică ușor cu cei din jurul lui, știe să-și controleze trăirile negative, are capacitatea de a vorbi liber despre ceea ce simte, are prieteni și leagă ușor relații cu alți copii, își expune propriile preferințe și păreri.

Inteligența emoțională este considerată ca fiind cheia succesului în viață, fiind deosebit de necesară în orice moment al vieții. Este important să cultivăm inteligența emoțională la copii deoarece ei vor fi bine pregătiți pentru viață devenind adulți echilibrați. Este necesar să învățăm să ne educăm emoțiile la fel ca și gândirea, să încercăm să alungăm gândurile nepotrivite. Inteligența emoțională se poate învăța așa cum înveți să scrii și să citești. Părinții sunt primele persoane care contribuie la dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor. Implicarea părinților este vitală în primii ani de viață a copilului.

Bibliografie:

- DANIEL GOLEMAN, Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001
- MIHAELA ROCO, Creativitatea și inteligența emoțională, Editura Polirom, Iași, 2001
- <https://eqi.org/history.htm>

”RELAȚIA DINTRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI CLIMATUL EDUCAȚIONAL”
Inteligența emoțională în structura educației contemporane
(referat)

Material propus de prof.înv.preșc.: **Ursu Daniela**
Unitatea de învățământ: **Grădinița cu P.P.”Albinuța”, Făgăraș**

Într-o epocă dominată de schimbări rapide, presiune socială și competiție acerbă, educația nu mai poate fi redusă doar la transmiterea de informații sau dezvoltarea capacităților cognitive. Trăim într-o lume în care relațiile interumane, capacitatea de a gestiona stresul, empatia și autoreglarea emoțională devin esențiale. În acest context, inteligența emoțională devine o componentă indispensabilă a structurii educației contemporane.

Inteligența emoțională este o componentă esențială a dezvoltării copilului, influențând modul în care acesta înțelege, exprimă și gestionează emoțiile, atât pe ale sale cât și pe ale celorlalți. În cazul copiilor cu cerințe educaționale speciale (CES), această dimensiune devine și mai importantă, deoarece dificultățile cognitive, senzoriale sau comportamentale pot afecta dezvoltarea emoțională și socială.

Introducerea inteligenței emoționale în curricula școlară presupune nu doar ore dedicate educației socio-emoționale, ci și o schimbare de paradigmă în felul în care profesorii interacționează cu elevii. De exemplu, un cadru didactic care își dezvoltă propriile abilități emoționale va reuși să creeze un climat de încredere, siguranță și respect reciproc, esențial pentru procesul de învățare. De asemenea, elevii vor învăța, prin model, cum să-și exprime emoțiile într-un mod sănătos, cum să asculte activ și cum să gestioneze conflictele.

Un alt argument în favoarea integrării inteligenței emoționale în educație este legat de sănătatea mintală. Într-un context în care anxietatea, depresia și stresul afectează din ce în ce mai mulți tineri, dezvoltarea unor competențe emoționale solide poate acționa ca un factor de protecție. Un elev care învață să-și recunoască trăirile și să le gestioneze va fi mai puțin vulnerabil în fața presiunilor sociale și a eșecurilor inevitabile.

1.Ce este Inteligența Emoțională?

Daniel Goleman definește inteligența emoțională ca fiind capacitatea de a recunoaște propriile emoții și pe ale celorlalți, de a ne motiva și de a gestiona bine emoțiile în relațiile sociale. Cele cinci dimensiuni ale inteligenței emoționale sunt:

- Conștientizarea de sine
- Autoreglarea emoțională
- Motivația internă
- Empatia
- Abilitățile sociale

2. Copiii cu Cerințe Educaționale Speciale (CES)

Copiii cu CES sunt acei elevi care, datorită unor deficiențe fizice, psihice, senzoriale sau sociale, au nevoie de adaptări educaționale pentru a învăța eficient. Aceștia pot include:

- Copii cu tulburări din spectrul autist (TSA)
- Copii cu deficiențe de auz sau vedere
- Copii cu dificultăți de învățare sau ADHD
- Copii cu dizabilități intelectuale

3. Particularități Emoționale la Copiii cu CES

Copiii cu CES pot întâmpina dificultăți în:

- Identificarea și exprimarea emoțiilor
- Recunoașterea emoțiilor altora
- Reglarea reacțiilor impulsive
- Formarea și menținerea relațiilor de prietenie

Aceste dificultăți pot duce la comportamente problematice, anxietate, izolare socială sau scăderea stimei de sine. De aceea, dezvoltarea inteligenței emoționale este esențială pentru integrarea socială și pentru succesul educațional al acestor copii.

4. Strategii pentru Dezvoltarea Inteligenței Emoționale

Pentru a susține inteligența emoțională a copiilor cu CES, cadrele didactice, părinții și specialiștii pot folosi:

- Jocuri și activități de recunoaștere a emoțiilor (imagini, povești, mimă)
- Tehnici de respirație și mindfulness pentru reglarea emoțiilor
- Modelarea comportamentului (prin exemplul adultului)
- Comunicare clară și empatică
- Programe de intervenție personalizată (de exemplu, PECS, ABA, programe de educație socio-emoțională)

5. Rolul Școlii și al Familiei

Școala incluzivă trebuie să fie un mediu în care copilul cu CES se simte acceptat și sprijinit. Cadrele didactice au un rol-cheie în:

- Crearea unui climat emoțional pozitiv
- Promovarea empatiei în rândul colegilor
- Colaborarea cu familia și specialiștii (logopezi, psihologi)

Familia, la rândul ei, poate sprijini inteligența emoțională prin:

- Ascultare activă și susținere emoțională
- Stabilirea de rutine clare
- Oferirea de feedback pozitiv și încurajări

Inteligența emoțională (IE) la copiii cu CES (cerințe educaționale speciale) este un domeniu esențial și sensibil, care influențează semnificativ dezvoltarea lor socială, educațională și personală. Într-un context de actualitate în care vorbim despre ceea ce este cu adevărat important putem vorbi despre sufletul și mintea copiilor noștri. Iar când vorbim despre copii cu cerințe educaționale speciale, vorbim despre o lume în care empatia, răbdarea și înțelegerea devin punți esențiale spre dezvoltare și incluziune.

Inteligența emoțională nu este un concept abstract. Este, de fapt, fundamentul pe care se clădește capacitatea unui copil de a-și recunoaște emoțiile, de a le gestiona, de a relaționa cu ceilalți și de a face față provocărilor vieții. Pentru copiii cu CES, dezvoltarea acestei inteligențe devine nu doar importantă, ci esențială.

Acești copii percep lumea în moduri diferite. Uneori mai intens, alteori mai subtil. Emoțiile pot fi copleșitoare sau greu de identificat. De aceea, noi – părinți, profesori, terapeuți – avem datoria să fim alături de ei, nu doar ca educatori, ci ca ghizi emoționali.

Inteligența emoțională se dezvoltă prin conexiune umană. Prin joc, prin ascultare activă, prin validarea sentimentelor lor, chiar și atunci când nu le înțelegem pe deplin. Când un copil cu CES reușește să spună „Sunt trist”, „Am nevoie de ajutor” sau „Îmi place să fiu cu tine”, nu este doar un progres educațional – este un salt emoțional uriaș.

Și da, acest proces necesită timp. Uneori progrese mici, uneori regres. Dar fiecare zâmbet obținut cu răbdare, fiecare reacție pozitivă într-un moment dificil, fiecare pas mic în exprimarea emoțiilor – toate acestea sunt victorii.

Să nu uităm că fiecare copil, indiferent de provocările sale, are un potențial emoțional profund. Cu sprijin, încurajare și iubire, inteligența emoțională poate deveni un sprijin solid pentru adaptarea socială, pentru învățare, pentru viață.

A lucra cu copii cu cerințe educaționale speciale înseamnă să vezi dincolo de etichete, să asculți dincolo de cuvinte, să simți nevoile chiar și atunci când nu sunt rostite. Înseamnă să ai răbdare când ceilalți grăbesc, să oferi când pare că nu mai ai, să crezi când totul pare greu.

Dar fiecare efort de-al nostru plantează o sămânță. Poate nu vedem imediat roadele, dar ele apar – uneori într-un zâmbet timid, într-un gest de afecțiune, într-un progres care părea imposibil.

Noi nu suntem doar profesori. Suntem lumină, sprijin, siguranță. Pentru acei copii, suntem oamenii care nu renunță. Iar asta e o formă rară și nobilă de curaj. Inteligența emoțională nu ar trebui privită ca pe o lecție ce trebuie predată, ci ca pe o relație ce trebuie construită. Pentru că acolo unde un copil simte că este înțeles, acceptat și susținut, acolo începe adevărata educație. Educația nu schimbă doar minți – ea schimbă destine. Iar noi suntem cei care aprind lumina acestor schimbări.

Inteligența emoțională este esențială pentru dezvoltarea armonioasă a copilului, mai ales în cazul celor cu cerințe educaționale speciale. Prin sprijin adecvat, empatie și intervenții personalizate, copiii cu CES pot dobândi abilități emoționale și sociale valoroase, care îi vor ajuta atât în școală, cât și în viața de zi cu zi.

În concluzie, integrarea inteligenței emoționale în structura educației contemporane nu este un moft, ci o necesitate. Într-o lume tot mai complexă și imprevizibilă, succesul real nu înseamnă doar acumulare de cunoștințe, ci și echilibru interior, empatie și capacitatea de a construi relații sănătoase. Educația viitorului este, fără îndoială, una în care inima și mintea lucrează împreună.

Bibliografie:

1. Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche.
2. CASEL. (2020). What is SEL? www.casel.org
3. Roco, M. (2004). Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Editura Polirom.
4. Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality.

Iată un plan de activități adaptat pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la copii cu TSA (tulburări din spectrul autist), cu vârsta de ciclu primar (6–10 ani):

Plan de activități – Dezvoltarea inteligenței emoționale

Grup țintă: Copii cu autism, clasele I–IV Durata activităților: 20–30 minute Frecvență recomandată: 2–3 ori/săptămână Obiective principale:

- Recunoașterea și numirea emoțiilor de bază
- Exprimarea emoțiilor într-un mod adecvat
- Înțelegerea emoțiilor altora (empatie de bază)
- Dezvoltarea abilităților de reglare emoțională

☐ *Activitatea 1: Emoțiile pe față*

Materiale: Cartonașe cu fețe emoționale (fericit, trist, furios, speriat, surprins) Descriere:

- Arată copilului câte un cartonaș.
- Întreabă: „Cum se simte acest copil?” și „Când ai simțit și tu asta?”
- Copilul imită expresia respectivă în oglindă.

☐ Dezvoltă: recunoașterea și exprimarea emoțiilor Adaptare: folosește pictograme dacă limbajul verbal este afectat

☐ *Activitatea 2: Termometrul emoțiilor*

Materiale: Un afiș cu un termometru și culori (verde = calm, galben = agitat, roșu = furios) Descriere:

- Copilul indică unde se simte pe termometru.
- Se discută ce îl face să se simtă astfel și ce l-ar putea „răci” (calma).

☐ Dezvoltă: conștientizarea nivelului emoțional și autoreglarea Adaptare: poate fi folosit zilnic, la începutul orei.

☐ *Activitatea 3: Poveste socială – „Ce fac când sunt furios?”*

Materiale: Poveste scurtă ilustrată cu un personaj care învață cum să-și gestioneze furia (respirație, numărare, cerut ajutor) Descriere:

- Se citește povestea și se discută fiecare pas.
- Copilul mimează soluțiile.

☐ Dezvoltă: învățarea comportamentului alternativ la crize Adaptare: poți crea o poveste personalizată cu numele copilului.

☐ *Activitatea 4: Emoții în culori*

Materiale: Culori sau plastilină asociate cu emoții (ex: albastru = trist, roșu = furios)

Descriere:

- Copilul alege o culoare care arată cum se simte azi și explică de ce.
- Poate modela o față sau desen care exprimă emoția respectivă.

☐ Dezvoltă: exprimarea emoțiilor prin artă Adaptare: potrivit și pentru copiii nonverballi

☐ *Activitatea 5: Joc de rol – „Cum reacționez?”*

Materiale: Situații ilustrate (ex: cineva îți ia jucăria, un coleg te lovește din greșeală)

Descriere:

- Se joacă scena cu păpuși sau colegi.

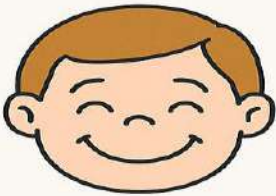
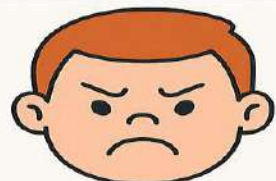
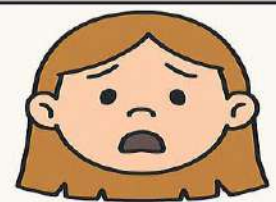
- Se discută despre opțiuni de reacție (potrivite/nepotrivite).
- Dezvoltă: empatia și comportamentul social Adaptare: folosește scenete scurte și concrete.

Fișă de lucru: *Recunoaștem emoțiile pe față*

Titlu: „Cum se simte acest copil?” Obiectiv: Recunoașterea și numirea expresiilor faciale de bază

Fișa conține:

- 4 imagini cu fețe care exprimă fericire, tristețe, furie și frică
- Spațiu pentru copil să: o Bifeze cum se simte personajul
 - o Deseneze aceeași expresie
 - o Spună (sau aleagă) o situație în care a simțit la fel

Cum se simte acest copil?	
	fericit ☐ Desenează Spune:
	trist ☐ Desenează Spune:
	furios ☐ Desenează Spune:
	speriat ☐ Desenează Spune:

Cum dezvoltăm inteligența emoțională a elevilor?

Prof. Uță Livia, Colegiul Național «Elena Cuza», Craiova

I. Introducere

Într-o lume în continuă schimbare, în care tehnologia avansează rapid, iar provocările sociale devin din ce în ce mai complexe, succesul nu mai depinde exclusiv de cunoștințele academice. Capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile proprii, dar și pe ale celor din jur – adică inteligența emoțională – devine o componentă esențială a educației moderne. Din acest motiv, școala nu mai poate ignora rolul fundamental pe care dezvoltarea emoțională îl are în formarea copiilor.

II. Conceptul de inteligență emoțională

Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de Daniel Goleman și se referă la abilitatea de a identifica, înțelege, exprima și regla propriile emoții, precum și de a relaționa empatic și eficient cu ceilalți. Goleman identifică cinci domenii cheie ale inteligenței emoționale:

- a. conștientizarea de sine (recunoașterea propriilor emoții);
- b. autoreglarea emoțională (gestionarea emoțiilor în mod constructiv);
- c. motivația intrinsecă (capacitatea de a rămâne orientat spre scopuri);
- d. empatia (înțelegerea emoțiilor altora);
- e. abilitățile sociale (comunicarea, cooperarea, rezolvarea conflictelor).

III. Importanța inteligenței emoționale la elevi

Elevii care își dezvoltă inteligența emoțională au o serie de avantaje clare:

- au relații mai bune cu colegii și profesorii;
- se adaptează mai ușor la stres și schimbări;
- gestionează conflictele cu maturitate;
- prezintă o motivație crescută pentru învățare;
- sunt mai puțin predispuși la comportamente agresive sau de retragere.

Numeroase studii arată că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională obțin performanțe academice mai bune, au o stimă de sine mai crescută și riscă mai puțin să dezvolte anxietate sau depresie.

IV. Strategii pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în școală

1. Crearea unui climat emoțional sigur

Un climat școlar bazat pe respect, încredere și sprijin emoțional este esențial. Profesorii trebuie să încurajeze exprimarea sinceră a emoțiilor, fără teama de judecată. O sală de clasă sigură este o sală în care greșeala este acceptată ca parte a procesului de învățare, iar empatia este o valoare centrală.

2. Implementarea educației socio-emoționale

Educația socio-emoțională poate fi integrată ca disciplină separată sau transdisciplinar. Se pot organiza:

- lecții tematice despre recunoașterea emoțiilor;
- jocuri de rol care dezvoltă empatia și rezolvarea pașnică a conflictelor;
- activități de reflecție (jurnalul emoțional, cercul de încredere).

3. Exersarea empatiei și a comunicării asertive

Elevii trebuie învățați să-și exprime emoțiile într-un mod calm și clar („mă simt trist pentru că...”) și să-și asculte colegii cu deschidere. Activitățile de grup, dezbaterile, poveștile și teatrul pot fi folosite eficient în acest sens.

4. Introducerea tehnicilor de autoreglare

Profesorii pot ghida elevii în exersarea unor metode precum:

- respirația conștientă (tehnica „pauzei de calm”);
- Mindfulness și relaxare ghidată;
- antrenamente pentru gestionarea furiei și frustrării.

5. Evaluarea emoțională periodică

La fel cum evaluăm cunoștințele, putem evalua și progresul în dezvoltarea emoțională. Acest lucru se poate face prin:

- autoevaluări emoționale;

- feedback de la colegi;
- observații ale profesorului și fișe de progres socio-emoțional.

6. Implicarea familiei în proces

Dezvoltarea emoțională nu trebuie să rămână exclusiv sarcina școlii. Colaborarea constantă cu părinții – prin ateliere, consiliere sau comunicări regulate – asigură coerența mesajelor transmise copilului acasă și la școală.

V.Concluzii

Inteligența emoțională nu este un „extra” în educație, ci o componentă fundamentală a formării copiilor ca viitori adulți echilibrați, empatici și capabili să se adapteze unui mediu în continuă schimbare. Școala are datoria să modeleze nu doar mintea, ci și sufletul elevilor. Într-o lume în care tehnologia poate face orice, ceea ce ne va diferenția cu adevărat este capacitatea de a simți, de a înțelege și de a relaționa uman. Iar această abilitate se învață, pas cu pas, din copilărie – în familie, dar mai ales în școală.

VI.Bibliografie

- 1.Cozolino , L. – The Social Neuroscience of Education: Optimizing Attachment and Learning in the Classroom- www.amazon.co.uk, 2013
- 2.Labaree, D. (2010) Someone Has to Fail. The Zero-Sum Game of Public Schooling, Harvard: University Press.
3. Science Media Group at the Harvard-SmithsonianCenter for Astrophysics in association with the Mind, Brain, and Education program at the Harvard GSE; and the Brain and Creativity Institute and Rossier SOE at the University of Southern – Neuroscience & the Classroom: Making Connections, California. 2012. ISBN: 1-57680-894-7

**Despre inteligența emoțională sau abilitățile sociale pe care nu le-ai învățat la școală –
diseminare curs Erasmus+**

Prof. Uță Livia, Colegiul Național «Elena Cuza», Craiova

În intervalul 7-12 aprilie 2025 am participat la cursul "AI and the 6Cs for Future-Ready Teaching", Ghent, Belgia, furnizor Europass Teacher Academy.

Cursul a fost parte a proiectului nr. 2024-1-RO01-KA121-ADU-000196735, beneficiar Asociația Părintilor „Elena Doamna”, Craiova (acreditare numărul 2022-1-RO01-KA120-ADU-000104262) și și-a propus să echipeze participanții cu abilitățile și cunoștințele necesare pentru a îmbina eficient competențele soft cu AI în practicile lor de predare.

Cursul a fost centrat pe dezvoltarea abilităților sociale cu ajutorul inteligenței artificiale: o nouă frontieră a interacțiunii umane.

Într-o lume în continuă digitalizare, unde tehnologia influențează aproape toate aspectele vieții cotidiene, dezvoltarea abilităților sociale rămâne o provocare esențială. Competențele soft – precum inteligența emoțională, empatia, comunicarea eficientă, ascultarea activă și rezolvarea conflictelor – sunt mai importante ca oricând, atât în viața personală, cât și în mediul profesional. Inteligența artificială (IA) nu mai este doar un instrument tehnologic, ci devine un partener activ în procesul de formare și dezvoltare a acestor abilități. Cum poate fi utilizată IA în mod inovator pentru a susține și îmbunătăți interacțiunile sociale umane ?

Abilitățile sociale reprezintă ansamblul comportamentelor și competențelor care facilitează interacțiunile eficiente și armonioase cu ceilalți. Acestea includ:

- comunicarea verbală și nonverbală
- ascultarea activă
- empatia și inteligența emoțională
- lucrul în echipă și cooperarea
- negocierea și medierea conflictelor
- adaptabilitatea în contexte sociale diverse

Într-o epocă marcată de comunicare digitală accelerată, apar tot mai multe dificultăți în menținerea unor relații autentice. De aici și nevoia de metode moderne, dinamice, prin care aceste abilități pot fi formate sau îmbunătățite.

IA oferă un cadru interactiv, adaptiv și sigur pentru exersarea comportamentelor sociale. Printre cele mai relevante modalități prin care IA contribuie la dezvoltarea acestor abilități se numără:

a) Simulări conversaționale și chatboti inteligenți

IA permite simularea conversațiilor cu ajutorul unor agenți virtuali (ex: Replika, ChatGPT, Woebot), care pot interpreta limbajul natural și reacționa într-un mod credibil și empatic. Aceste simulări pot fi folosite pentru:

- antrenarea pentru interviuri de angajare
- dezvoltarea abilităților de exprimare emoțională
- exersarea rezolvării de conflicte
- creșterea încrederii în interacțiunile sociale

b) Feedback personalizat și analiză comportamentală

Prin analizarea expresiilor faciale, tonului vocii, limbajului corporal și conținutului verbal, IA poate oferi un feedback precis și obiectiv. Platformele de tip "soft skills coaching" integrează recunoaștere vocală și vizuală pentru:

- detectarea emoțiilor
- corectarea unor comportamente neproductive (ex: întreruperi frecvente, evitarea contactului vizual)
- îmbunătățirea abilităților de prezentare și comunicare

c) Realitate virtuală (VR) și IA: un cadru imersiv de învățare

Combinția dintre IA și realitate virtuală creează un mediu controlat unde utilizatorii pot simula interacțiuni sociale reale (ex: întâlniri de afaceri, situații de criză, conversații sensibile). Platforme precum Mursion sau Talespin oferă astfel de experiențe pentru:

- profesioniști din educație și sănătate

- angajați care se pregătesc pentru roluri de leadership
- tineri sau persoane cu dificultăți sociale (ex: autism, anxietate)

Cât despre publicul beneficiar și aplicațiile practice, IA poate fi folosită în:

a)Educație

Elevii pot exersa în mod interactiv comportamente de colaborare, ascultare și exprimare în contexte educaționale simulate. IA oferă un mediu sigur și lipsit de judecată pentru dezvoltare emoțională și socială.

b)Recrutare și dezvoltare profesională

Companiile pot folosi IA pentru a antrena angajații în soft skills esențiale: comunicare internă, leadership, managementul conflictelor. Aceste simulări sunt scalabile, eficiente și personalizabile.

c)Sănătate mintală

Persoanele cu depresie, anxietate sau tulburări din spectrul autist pot folosi IA pentru antrenamente sociale progresive. Chatboții terapeutici (ex: Woebot) oferă sprijin emoțional constant și accesibil.

În afară de avantajele folosirii IA pentru dezvoltarea competențelor sociale, trebuie menționate și provocările și aspectele etice ale problemei:

a) Confidențialitate și protecția datelor

Sistemele IA implică procesarea unor date sensibile – expresii faciale, emoții, conversații personale – care ridică probleme serioase de confidențialitate și securitate.

b) Bias algoritmic

Dacă IA este antrenată pe date neechilibrate din punct de vedere cultural, rasial sau de gen, poate reproduce prejudecăți în interacțiunile simulate.

c) Înlocuirea interacțiunilor reale

Există riscul ca utilizatorii să prefere simulările în locul interacțiunilor autentice, ceea ce poate limita dezvoltarea naturală a abilităților sociale.

În concluzie, inteligența artificială oferă oportunități inovatoare pentru dezvoltarea abilităților sociale, deschizând calea către metode de antrenament personalizate, interactive și accesibile. Cu toate acestea, succesul acestor tehnologii depinde de o implementare etică, transparentă și echilibrată.

În viitor, ne putem aștepta la:

- integrarea IA în programele școlare și universitare
- antrenori sociali digitali, adaptați cultural și emoțional
- extinderea realității augmentate în coaching social

Inteligența artificială nu trebuie să înlocuiască conexiunile umane, ci să le potențeze. Utilizată cu discernământ, IA poate deveni un aliat puternic în cultivarea unei societăți mai empătice, mai colaborative și mai conștiente social.

Bibliografie

- 1.Dede, C., & Richards, J. (Eds.). (2012). *Digital Teaching Platforms: Customizing Classroom Learning for Each Student*. Teachers College Press.
- 2.Grosz, B. J. (2012). *How AI can help us understand human learning*. Communications of the ACM, 55(8), 30–32.
- 3.Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Kory-Westlund, J. M., & Breazeal, C. (2019). *A Long-Term Study of Young Children's Rapport, Social Emulation, and Language Learning with a Peer-Like Robot Playmate*. Frontiers in Robotics and AI, 6, 81.
- 4.Luckin, R., Holmes, W., Griffiths, M., & Forcier, L. B. (2016). *Intelligence Unleashed: An Argument for AI in Education*. Pearson Education.
- 5.McStay, A. (2018). *Emotional AI: The Rise of Empathic Media*. SAGE Publications.
- 6.Zhang, B., Xu, J., & Lu, X. (2020). *Artificial Intelligence-Based Social Skills Training Systems: A Review*. International Journal of Social Robotics, 12(3), 567–585.

**Despre gestionarea eficientă a emoțiilor prin proiectele Erasmus+
Prof. Uță Livia, Colegiul Național «Elena Cuza», Craiova**

Proiectul nr. 2025-1-RO01-KA121-ADU-000323074, din primul an de acreditare al Asociației Culturale Maitreyi, Craiova (nr. acreditare 2024-1-RO01-KA120-ADU-000292493), își propune ca obiective :

- dezvoltarea competențelor de reziliență, gândire pozitivă, stare de bine a formatorilor/formabililor Asociației Culturale Maitreyi, prin artă și cultură, conectare cu natură, aptitudini soft, metode de well-being
- dezvoltarea calității și cantității ofertei de formare a Asociației Culturale Maitreyi prin crearea unui program de formare în well-being pentru formabilii asociației
- creșterea participării formabililor asociației la viața comunității, a cetățeniei active și a angajamentului civic
- dezvoltarea comunicării locale, naționale, internaționale a asociației cu ONG-uri din rețeaua Erasmus+ în scopul transferului de inovație în domeniul well-being

Trăim vremuri tulburi, marcate de o serie de crize fără precedent la nivel european, care au tulburat realitatea cotidiană, influențând negativ așteptările și încrederea oamenilor.

Pandemie. Invazia Ucrainei. Atentat terorist. Inundații. Cutremur. Criză. Inflație. Șomaj. Război hibrid... Sunt cuvinte care s-au strecurat insidios în vocabularul nostru de ceva timp încoace. Împreună cu acestea au intrat și emoțiile, sentimentele de anxietate, teamă, nesiguranță, singurătate, depresie. Suntem astăzi mai vulnerabili emoțional față de cum eram ieri sau doar acum conștientizăm importanța gestionării eficiente a emoțiilor ?

Spirala crizelor a fost pusă în mișcare de pandemia de Covid-19 care a crescut nivelul de stres al populației la cote alarmante (reducerea interacțiunilor sociale, teamă de boală, nesiguranța cu privire la viitor, instabilitatea legată de job, provocările digitalizării forțate), urmată de un lockdown economic care a perturbat lanțurile globale de aprovizionare.

A urmat apoi criza energetică din Europa și invazia rusească în Ucraina, cu un mare impact emoțional asupra oamenilor. Imaginile copiilor în lacrimi ce fug din calea morții, cu jucării de pluș în brațe, ale orașelor ucrainiene rase de pe fața pământului, ale bombardamentelor asupra civililor, ale masacrelor din Bucea sunt imagini greu de suportat și de gestionat emoțional.

Apoi imaginile cutremurului din Turcia, rămase întipărite pe retină, provocând reacții severe de stres: oameni cuprinși de disperare și groază, copii și animale sub dărâmături, salvatori căutând cu înfrigurare supraviețuitori, manevre de resuscitare printre ruine, ziduri ce se dezintegrează în direct, ca un castel de cărți de joc, strigăte de ajutor sau plânsete care se aud de sub clădiri prăbușite, membre ale unor victime care apar de sub grămezile de moloz...

La tabloul neliniștii generale s-a adăugat creșterea euroscepticismului, extremismului, radicalizării, Europa confruntându-se cu o tendință de negare și de neîncredere în valorile europene. Departe de a fi un element periferic cu vizibilitate temporară, această tendință e un fenomen în expansiune, caracteristic perioadelor de criză dominate de lipsa de încredere și satisfacție politică, în care apar sentimente de excludere a tot ceea ce este perceput că o amenințare pentru comunitatea de referință, prevalența valorilor de tip autoritar (dictatură), nostalgia după niște vremuri de tristă amintire (comunismul, legionarismul).

Toate aceste «piese» compun un puzzle dezolant al unei societăți europene în derivă, marcate de instabilitate și haos, de emoții negative amplificate de repetate semnale de alarmă propagate pe toate canalele media, de atacuri cibernetice în vederea subminării afacerilor interne ale statelor europene, de campanii de propagandă și dezinformare în scopul destabilizării, care aduc nivelul de anxietate al oamenilor la cote paroxistice.

Pe lângă soluționarea crizelor cu care se confruntă Europa, abordarea provocărilor în materie de sănătate emoțională este esențială pentru stimularea rezilienței populației, fiind o condiție prealabilă pentru o economie productivă și o societate favorabilă incluziunii. Îmbunătățirea sănătății emoționale este atât un imperativ social cât și unul economic.

Prin proiectul nr. 2025-1-RO01-KA121-ADU-000323074, Asociația Culturală Maitreyi își propune:

- să îmbunătățească sănătatea emoțională a formatorilor și formabililor asociației
- să utilizeze puterea terapeutică a artei, culturii și naturii pentru a facilita bunăstarea emoțională, empatia, comunicarea, dezvoltarea personală și profesională, creșterea mentală și emoțională, integrarea socio-profesională a formabililor
- să prevină stresul, să îmbunătățească stima de sine, abilitățile sociale, să faciliteze învățarea prin conexiunea cu natura
- să recunoască/înțeleagă/gestioneze propriile emoții și pe ale altora, pentru o comunicare eficientă și constructivă cu ceilalți
- să achiziționeze metode de well-being

Inteligența emoțională factor determinant în succesul educațional și personal al elevilor

**Autor prof. Ramona Vasiescu
Colegiul Economic F.S.Nitti Timișoara**

Inteligența emoțională este abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona atât propriile emoții cât și pe cele ale altora, în mod eficient. Este un concept care a căpătat popularitate în domeniul psihologiei și al dezvoltării personale în ultimele decenii. Inteligența emoțională implică capacitatea de a ne cunoaște pe noi înșine, de a ne controla emoțiile și de a ne gestiona relațiile interpersonale într-un mod sănătos și constructiv.

Psihologul Peter Salovey și colegul său, John Mayer, au dezvoltat un model inițial al inteligenței emoționale, pe care l-au definit ca fiind capacitatea de a recunoaște, de a înțelege și de a gestiona emoțiile.

Conceptul de inteligență emoțională a continuat să fie dezvoltat și aplicat în diverse domenii, inclusiv în educație.

Inteligența emoțională este recunoscută ca fiind un aspect important al inteligenței umane și este considerată esențială pentru succesul în viață, atât în plan personal, cât și profesional. Ea include capacități precum auto-conștientizarea, auto-reglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale, toate fiind esențiale pentru navigarea în lumea interumană și pentru dezvoltarea relațiilor armonioase.

Inteligența emoțională la elevi este importantă pentru dezvoltarea lor sănătoasă și pentru succesul lor pe termen lung în viață, având următoarele beneficii:

- **Determină relații interpersonale sănătoase:** inteligența emoțională îi ajută pe elevi să înțeleagă și să gestioneze propriile emoții și să dezvolte empatie față de ceilalți. Aceasta le permite să stabilească și să mențină relații interpersonale sănătoase, să rezolve conflicte și să comunice eficient.
- **Crește performanța școlară:** elevii cu inteligența emoțională sunt mai capabili să gestioneze stresul și anxietatea legate de școală, să se concentreze și să rezolve problemele într-un mod constructiv. Aceste abilități contribuie la o performanță academică mai bună și la o atitudine mai pozitivă față de învățare.
- **Determină auto-reglarea și gestionarea emoțiilor:** dezvoltarea inteligenței emoționale îi ajută pe copii să-și regleze emoțiile în mod sănătos și să facă față provocărilor vieții cu reziliență. Ei învață să-și exprime emoțiile în mod adecvat și să-și controleze impulsurile, ceea ce îi ajută în comportamentul lor cotidian și în interacțiunile cu ceilalți.
- **Îmbunătățește rezolvarea problemelor și luarea deciziilor:** inteligența emoțională îi ajută pe elevi să gândească critic și să rezolve problemele într-un mod echilibrat și constructiv. Ei învață să ia decizii înțelepte, să-și asume responsabilitatea acțiunilor lor și să colaboreze cu ceilalți în rezolvarea de probleme.
- **Reduce comportamentele problematice:** elevii care înțeleg și gestionează emoțiile sunt mai puțin predispuși la agresivitate sau retragere socială.
- **Pregătirea pentru viața profesională:** competențele emoționale sunt esențiale în succesul carierei, ajutând indivizii să lucreze eficient în echipă și să facă față provocărilor profesionale.

Pentru a dezvolta inteligența emoțională la elevi, este important să le oferim oportunități ample de a-și exprima și înțelege emoțiile, să le modelăm comportamente sănătoase și să îi învățăm abilități de gestionare a emoțiilor și relațiilor interpersonale. Ca și dascăli putem încuraja comunicarea deschisă și empatică, să organizăm activități care să dezvolte empatia și să rezolvăm problemele într-un mod constructiv, să le oferim exemple pozitive de gestionare a stresului și să le acordăm sprijin și încurajare

pe parcursul procesului de dezvoltare a abilităților emoționale. Prin cultivarea unui mediu educațional care promovează înțelegerea și gestionarea emoțiilor, putem ajuta elevii să devină echilibrați și înțelegători, capabili să navigheze cu succes în lumea lor emoțională și socială.

Pentru a îmbunătăți sau dezvolta inteligența emoțională a elevilor, cadrele didactice pot adopta următoarele strategii:

- Modelarea comportamentului: cadrele didactice pot fi modele pozitive pentru copii, exprimându-și propriile emoții într-un mod sănătos și gestionându-le în mod constructiv.
- Comunicarea deschisă și empatică: Este important ca educatorii să asculte cu atenție și să răspundă la emoțiile și nevoile copiilor, promovând astfel înțelegerea și empatia reciprocă.
- Exerciții de dezvoltare a abilităților emoționale: Jocurile și activitățile care implică recunoașterea și exprimarea emoțiilor, precum și rezolvarea problemelor de relație, pot ajuta la dezvoltarea EQ-ului (Emotional Quotient) la elevi.
- Învățarea prin exemple și povestiri: Povestirile și exemplele din viața reală pot fi folosite pentru a învăța elevii despre gestionarea emoțiilor, rezolvarea conflictelor și empatie.
- Feedback pozitiv și încurajare: Recunoașterea eforturilor și realizărilor elevilor în dezvoltarea EQ-ului este esențială pentru a-i încuraja să-și continue progresul și să-și îmbunătățească abilitățile emoționale.
- Introducerea programelor de educație socio-emoțională în curriculum.
- Instruirea cadrelor didactice pentru a sprijini dezvoltarea emoțională a elevilor.
- Crearea unui mediu școlar sigur și incluziv.
- Promovarea activităților extracurriculare care dezvoltă abilități sociale.

Inteligența emoțională este considerată ca fiind cheia succesului în viață, fiind deosebit de necesară în orice moment al vieții. Este important să cultivăm inteligența emoțională la elevi deoarece ei vor fi bine pregătiți pentru viață devenind adulți echilibrați.

Capacitatea de a recunoaște și de a face față emoțiilor duce la performanță școlară. Elevii pot controla mult mai bine relațiile atât cu copii de vârsta lor cât și de vârstă mai mare.

Indiferent de vârsta pe care o au, copiii nu trebuie să își neghe emoțiile și sentimentele. Este necesar ca ei să înțeleagă că acestea sunt normale și că nu este nimic greșit dacă și le expun. Prin desen, copilul preșcolar reușește cel mai bine să-și exprime sentimentele. Comportamentul unui copil inteligent emoțional se evidențiază prin faptul că comunică ușor cu cei din jurul lui, știe să-și controleze trăirile negative, are capacitatea de a vorbi liber despre ceea ce simte, are prieteni și leagă ușor relații cu alți copii, își expune propriile preferințe și păreri.

Daniel Goleman spune că „deși copilăria este extrem de importantă în punerea unor baze solide pentru dezvoltarea inteligenței emoționale, ea poate fi îmbunătățită și cultivată inclusiv la vârsta adultă”. Perioada copilăriei este foarte importantă pentru punerea unor baze solide în dezvoltarea emoțională. Autocunoașterea este una din componentele inteligenței emoționale și presupune a conștientiza propriile sentimente și emoții. Persoanele care pot anticipa consecințele unei acțiuni și pot să-și stăpânească impulsurile fără a lua decizii negândite au capacitatea de autostăpânire. Empatia și motivația sunt alte componente ale inteligenței emoționale iar persoanele care le dețin pot să înțeleagă nevoile celorlalți, sunt mai puțin egoiste și au motivația de a face anumite acțiuni.

Pentru a crește un copil bun și disciplinat, un părinte are nevoie de inteligența emoțională pe care o cultivă copilului. Copilul are nevoie să învețe cum să-și recunoască propriile sentimente și emoții. Prin dobândirea inteligenței emoționale, drumul către succes este mai ușor.

Este important să cultivăm inteligența emoțională pentru că, în acest fel, ei vor fi mai bine pregătiți pentru provocările vieții, devenind adulți echilibrați, care vor gestiona rațional și calm situații complicate.

Un copil inteligent din punct de vedere emoțional este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele, recunoscând în același timp emoțiile celor din jur. Acesta știe să își gestioneze emoțiile negative, având comportamente rezonabile chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum și-ar dori și nu abandonează o activitate atunci când aceasta devine dificilă.

Inteligența Emoțională este o componentă esențială a succesului personal și profesional, având un rol semnificativ în educație. Aceasta influențează dezvoltarea emoțională a elevilor, relațiile interpersonale și performanțele academice. În prezent, integrarea inteligenței emoționale în procesul educațional este considerată esențială pentru formarea unor indivizi echilibrați, capabili să gestioneze eficient emoțiile și interacțiunile sociale. Inteligența emoțională, regăsită în literatura de specialitate internațională și ca EQ (Emotional Quotient) sau coeficient de inteligență, este tot mai recunoscută ca fiind esențială în educație, cercetările evidențiind importanța sa pentru succesul elevilor și bunăstarea generală (Anaktototy et al., 2024; Krishnan et al., 2017). EQ se referă la capacitatea unei persoane de a recunoaște, înțelege, gestiona și influența propriile emoții, precum și emoțiile celorlalți. În educație, un EQ ridicat ajută elevii să dezvolte relații mai bune, să gestioneze stresul și să obțină performanțe academice mai bune.

Integrarea EQ în curriculum și-a dovedit eficiența în îmbunătățirea abilităților sociale și a performanțelor academice ale elevilor, având o influență benefică și în gestionarea stresului (Anaktototy et al., 2024; Chandra et al., 2023). De asemenea, promovează incluziunea, empatia și comunicarea eficientă (Chandra et al., 2023). Profesorii cu un nivel ridicat de EQ sunt mai bine pregătiți pentru a înțelege nevoile elevilor și a-și adapta metodele de predare în consecință (Sharma, 2014). Mai mult decât atât, dezvoltarea EQ în educație pregătește elevii pentru provocările vieții, încurajând reziliența și bunăstarea emoțională (Anaktototy et al., 2024; Chandra et al., 2023). Rolul părinților și al mediului școlar în sprijinirea dezvoltării emoționale este, de asemenea, subliniat (Anaktototy et al., 2024). Pentru a implementa eficient EQ în educație, este esențial ca și educatorii să fie instruiți în dezvoltarea abilităților de inteligență emoțională (Sharma, 2014).

Potrivit lui Goleman (1998), unul dintre cei mai importanți cercetători ai domeniului, inteligența emoțională include cinci componente principale: autocunoașterea, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale.

Inteligența emoțională este alcătuită dintr-o serie de componente care reflectă abilitățile și aptitudinile unei persoane în gestionarea emoțiilor proprii și ale celor din jur. Iată o listă de componente ale inteligenței emoționale și o scurtă descriere a fiecăreia:

Auto-conștientizare

- Este capacitatea de a fi conștient de propriile emoții, gânduri și reacții la diferite situații.
- Include recunoașterea și identificarea emoțiilor, precum și înțelegerea impactului lor asupra comportamentului și deciziilor.

Auto-reglare

- Înseamnă capacitatea de a gestiona și controla propriile emoții în mod eficient.
- Include abilități precum reglarea impulsurilor, controlul stresului și adaptabilitatea la schimbări.

Motivația

- Se referă la capacitatea de a-ți gestiona emoțiile în vederea atingerii obiectivelor personale și profesionale.
- Include persistența în fața provocărilor, orientarea către succes și dorința de a-ți îmbunătăți abilitățile.

Empatia

- Este capacitatea de a înțelege și simți emoțiile și perspectivele altor persoane.

- Include capacitatea de a te pune în locul celorlalți, de a observa și interpreta semnalele nonverbale și de a răspunde adecvat la nevoile și sentimentele lor.

Abilități sociale

- Se referă la capacitatea de a gestiona relațiile interpersonale în mod eficient.
- Include abilități precum comunicarea eficientă, rezolvarea conflictelor, cooperarea și influențarea pozitivă a celor din jur.

Aceste componente interconectate ale inteligenței emoționale lucrează împreună pentru a ghida comportamentul și relațiile unei persoane într-un mod sănătos și constructiv. Capacitatea de a dezvolta și a cultiva aceste abilități poate avea un impact semnificativ asupra succesului și fericirii individuale în diferite aspecte ale vieții.

Concluzionând putem spune că, inteligența emoțională reprezintă un factor determinant în succesul educațional și personal al elevilor. Prin integrarea sa în sistemul educațional, elevii pot deveni mai echilibrați emoțional, mai competenți social și mai pregătiți pentru provocările vieții. Astfel, educația ar trebui să includă nu doar dezvoltarea cognitivă, ci și cea emoțională, pentru a forma indivizi adaptabili și eficienți în activitățile lor cotidiene și profesionale.

Bibliografie

Cavazza, M., Charles, F., Gabor Aranyi and Hendler, T. (2014). *Towards Emotional Regulation through Neurofeedback*. [online] ResearchGate. Available

- – DANIEL GOLEMAN, Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001
- – MIHAELA ROCO, Creativitatea și inteligența emoțională, Editura Polirom, Iași, 2001
- Anaktototy, K., Samsudin, S., Sopyan, M., Herawati, T. M., & Meriyati, M. (2024). The importance of emotional intelligence in education: Preparing an emotionally resilient generation. *Journal Pendidikan*, 8(1), 552-561.
- Chandra, K. R. (2023). Academic Leaders' Emotional Intelligence and Transformational Leadership in Higher Education. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 6(5s), 539-549.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. NY: Bantam Books.
- Krishnan, C., Goel, R., Singh, G., Bajpai, C., Malik, P., & Sahai, S. (2017). Emotional Intelligence: A Study on Academic Professionals. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 25(4).
- Sharma, S. (2014). A Study of Environmental Awareness of Student Teachers and Teachers in Relation of Their Emotional Intelligence. *Open Journal of Social Sciences*, 2(8), 146-151.

ROLUL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN DEZVOLTAREA ELEVULUI

AUTOR, prof. VASILCAN MONICA
LICEUL TEHNOLOGIC "DIERNA" ORȘOVA

Inteligența emoțională se referă la abilitățile în baza cărora un individ poate discrimina și monitoriza emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și la capacitatea acestuia de a utiliza informațiile deținute pentru a-și ghida propria gândire și acțiune (Salovey & Mayer, 1990). O altă definiție, mai recentă, a fost dată de Daniel Goleman (1995). Conform acestuia, inteligența emoțională desemnează o capacitate de control și autocontrol al stresului și emoțiilor negative; o meta-abilitate, care determină și influențează modul și eficiența cu care ne putem folosi celelalte capacități și abilități pe care le posedăm, inclusiv inteligența educațională. Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a înțelege și a-și gestiona eficient emoțiile sale, cât și ale altor persoane, pentru luarea celor mai bune decizii și punerea lor în practică. Dacă putem controla răspunsul inițial impulsiv într-o situație, am putea fi capabili să o tratăm mai eficient, să ne descurcăm surprinzător de bine în fața greutăților.

Aptitudinile cheie ale inteligenței emoționale sunt:

- *cunoașterea emoțiilor*- capacitatea de a recunoște sentimentele atunci când apar și de a nu le elimina dacă nu ne convin: "Sunt furios/ furioasă!" în loc să-mi "înghit" furia sau să iau un calmant.
- *gestionarea emoțiilor*- capacitatea de a aborda emoțiile neplăcute, după ce le-am acceptat că le simțim. "Îmi ocup timpul cu o activitate care mă face să mă simt bine".
- *automotivarea*- emoțiile ne fac mai puternici sau mai neputincioși. "Să-mi dezvolt o formă de autocontrol emoțional"
- *recunoșterea emoțiilor* - să-mi detectez cu mai multă precizie emoțiile și să-mi construiesc propriul "sistem de lucru" cu ele.

Rolul inteligenței emoționale în cadrul liceului constă în formarea unei personalități autonome, creative a elevului, în vederea unei dezvoltări personale libere și armonioase. Pentru aceasta elevul trebuie să posede motivația și disponibilitatea de a reacționa pozitiv la schimbare, ca premisă a dezvoltării personale și în cadrul relațiilor cu semenii săi.

Educația bazată pe inteligența emoțională în cadrul liceului pornește de la faptul că prin accentuarea importanței sentimentelor și prin controlul emoțiilor se crează un echilibru mai sănătos în relațiile elevi- profesori, elevi-elevi. Capacitatea de a recunoaște și de a face față emoțiilor duce la performanțe mai mari în școală, în muncă și în relațiile interumane.

Prin promovarea inteligenței emoționale, totalitatea acțiunilor noastre ne permite să comunicăm mai ușor cu elevii ceea ce determină creșterea încrederii în sine și astfel își vor câștiga mai ușor independența și capacitatea de a alege singuri și responsabil. Un elev inteligent din punct de vedere emoțional prezintă următoarele caracteristici:

- este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele;
- recunoaște emoțiile celor din jurul său;
- comunică ușor despre ceea ce îl interesează sau îl preocupă;
- știe să spună NU fără să îi rănească pe ceilalți;
- are un bun management al emoțiilor negative;
- are un comportament rezonabil chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum și-ar dori și nu abandonează o activitate, nici atunci când devine dificilă;

- nu face unele activități doar pentru că i-au fost cerute să le facă sau doar cât este supravegheat, ci le face pentru că a înțeles că sunt utile pentru propria dezvoltare și îi oferă beneficii;
- este sigur pe el în majoritatea situațiilor, iar atunci când simte că nu se descurcă, cere ajutorul;
- se adaptează rapid la situații/ persoane noi;
- nu îi este teamă să pună întrebări sau să își afirme preferințele;
- are prieteni cu care se relaxează dar de la care deopotrivă învață modele noi de comportament.

Inteligența emoțională nu este neapărat o caracteristică cu care ne naștem, ea putând fi înșușită și dezvoltată. Prezint în continuare câteva recomandări pentru a dezvolta inteligența emoțională:

- Analizează-ți cu sinceritate felul în care gândești și interacționezi cu ceilalți oameni. Nu cumva ai obiceiul de a-i judeca înainte de a ști totul despre ei? Nu cumva ai pornirea de a-ți forma părerile într-un mod stereotip? Încearcă să te pui în locul lor și fii într-o mai mare măsură deschis către opiniile și nevoile lor.
- Îți dorești să fii luat în seamă, tu și numai tu, pentru realizările tale? Modestia poate fi o calitate autentică, ea neechivalând cu timiditatea ori lipsa de încredere în tine însuși. Acordă-le și celorlalți șansa de a străluci, dar fără să arunci o pată de umbră peste tine însuși.
- Ești dispus să accepți că nu ești perfect și că există niște aspecte ale personalității tale pe care le poți transforma în bine? Ai curajul de a te privi în oglinda onestității și vei reuși să îți schimbi viața.
- Observă cum reacționezi în situațiile de criză. Devii prost dispus de fiecare dată când apare o întârziere, o amânare ori ceva nu se întâmplă așa cum te-ai fi așteptat? Îi învinovățești pe alții sau îți reverși furia asupra lor chiar dacă nimeni nu ți-a greșit cu nimic? Capacitatea de a rămâne calm și a-ți păstra controlul în situațiile dificile este foarte prețuită, atât în lumea afacerilor cât și orice altă sferă profesională. Nu te lăsa pradă emoțiilor atunci când lucrurile nu merg cum trebuie.
- Dacă rănești sentimentele cuiva, cere-ți scuze fără ezitare, nu ignora consecințele acțiunilor tale și nu evita să întâlnești persona față de care ai greșit. Oamenii sunt într-o mai mare măsură dornici de a ierta și a uita atunci când cineva își recunoaște într-un fel potrivit greșelile. Asumă-ți responsabilitatea propriilor acțiuni.
- Examinează felul în care acțiunile tale îi pot afecta pe ceilalți. Dacă o decizie a ta are un impact asupra altora, încearcă să te pui cu adevărat în locul lor. Cum se vor simți ei dacă faci acel lucru? Ai vrea să treci prin ceea ce ar putea trăi ei?

Câteva metode pentru dezvoltarea abilităților emoționale:

- Asigură-i un mediu sigur și echilibrat;
- Zâmbește-I;
- Învăță-l să-și conștientizeze și să-și exprime emoțiile; arată empatie când copilul este supărat: „Ce s-a întâmplat? Ești supărat pentru că Robert nu se joacă cu tine?”, „Poate nu-i place să se joace cu mingea, propune-i să vă jucați împreună altceva”;
- Explică-i de ce spui „nu”, în loc de doar „nu”;
- Laudă-l pentru un comportament pozitiv și încurajează efortul;
- Explică-i când și cum acțiunile sale îi afectează pe alții.

Cum arată un copil inteligent emoțional?

Copilul inteligent din punct de vedere emoțional:

- ☐ este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele;
- ☐ recunoaște emoțiile celor din jurul său;
- ☐ comunică ușor despre ceea ce îl interesează sau îl preocupă;
- ☐ știe să spună NU fără să îi rănească pe ceilalți;
- ☐ are un bun management al emoțiilor negative;
- ☐ are comportamente rezonabile chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum și-ar dori și nu abandonează o activitate, nici atunci când devine dificilă;
- ☐ are bine dezvoltat sistemul motivațional – de pildă, nu face unele activități doar pentru că i-au fost cerute să le facă sau doar cât este supravegheat, ci le face pentru că a înțeles că sunt utile pentru propria dezvoltare și îi oferă beneficii;
- ☐ este sigur pe el în majoritatea situațiilor, iar atunci când simte că nu se descurcă, cere ajutorul;
- ☐ se adaptează rapid la situații/ persoane noi;
- ☐ nu îi este teamă să pună întrebări sau să își afirme preferințele;
- ☐ are prieteni cu care se relaxează dar de la care deopotrivă învață modele noi de comportament.

Pentru ca elevii să nu aibă probleme emoționale în viitor, școala trebuie să găsească mereu noi posibilități, noi metode și resurse de a le dezvolta capacitățile emoționale. Un aspect al educației bazate pe inteligența emoțională îl reprezintă faptul că este necesar să înțelegem importanța ieșirii din rutina zilnică, realizarea unor activități prin care să ne bucurăm de frumusețea lumii din jur. Să încercăm să redescoperim totul, să conștientizăm tot ceea ce facem. Să explicăm întotdeauna de ce spunem „nu”, în loc de doar „nu”. Să nu uităm să-i laudăm pentru un comportament pozitiv și să încurajăm efortul depus chiar dacă rezultatul nu este cel maxim. Să-i explicăm când și cum acțiunile sale îi afectează pe alții.

Dezvoltarea inteligenței emoționale se exprimă prin capacitatea elevului de a învăța și prin abilitatea lui de a se adapta cu succes la situațiile noi pe care le oferă viața școlară.

Cunoașterea emoțiilor înseamnă să poți să le identifici. Stăpânirea lor este capacitatea de a le adapta în funcție de fiecare situație, de a putea amâna satisfacerea dorințelor, de a reprima impulsurile. Elevii, și mai târziu absolvenții vor avea capacitatea de a organiza grupuri de a negocia soluții și a percepe sentimentele, motivațiile și preocupările celorlalți, se vor putea adapta mai ușor la schimbările din viața de zi cu zi.

Concluzii:

Sistemul educațional pune în mod tradițional accentul pe cele trei activități fundamentale - scris, citit, socotit- toate caracteristice emisferei stângi (dominată de raționalitate), excluzând aproape educarea facultăților emisferei drepte care este sediul imaginației, orientării spațiale, decodării muzicii, culorii, ritmului, creativității (dominanta sa fiind intuiția).

Pentru ca acești copii să nu aibă probleme emoționale în viitor, școala trebuie să găsească mereu noi posibilități, noi metode și resurse de a le dezvolta capacitățile, în special inteligența emoțională- cea mai valoroasă achiziție pe care se pot baza oricând în viitor.

BIBLIOGRAFIE:

DANIEL GOLEMAN, Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001
 MIHAELA ROCO, Creativitatea și inteligența emoțională, Editura Polirom, Iași, 2001
 CECILIA SAS (coord.), Cunoașterea și dezvoltarea competenței emoționale, Editura Universității din Oradea, 2010
 JEANNE SEGAL, Dezvoltarea inteligenței emoționale, Editura Teora, 2000

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ LA PREȘCOLARI

Prof. Vasile Cornelia Claudia

Grădinița Albă ca Zăpada și piticii,

București, sector 4

Inteligența emoțională (IE) reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și pe ale celor din jur. La vârsta preșcolară (3–6 ani), dezvoltarea inteligenței emoționale este esențială, întrucât stă la baza formării relațiilor sociale, a empatiei și a reglării comportamentale. Educatorii și părinții au un rol crucial în susținerea acestei dezvoltări printr-un mediu afectiv stabil, comunicare empatică și modele de comportament pozitive.

Ce este inteligența emoțională?

Daniel Goleman (1995), unul dintre cei mai cunoscuți autori în domeniu, definește inteligența emoțională prin cinci componente principale: conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale. La copii, aceste dimensiuni se manifestă diferit față de adulți, fiind influențate de maturizarea neurologică și de experiențele sociale.

În cazul preșcolarilor, inteligența emoțională se dezvoltă în mod natural prin joacă, interacțiuni sociale și prin relațiile cu adulții de referință. Capacitatea de a-și recunoaște emoțiile sau de a numi ce simt („sunt trist”, „sunt furios”) este un prim pas către autoreglare emoțională.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în grădiniță

Grădinița oferă un context optim pentru formarea inteligenței emoționale. Prin activități de grup, copiii învață să colaboreze, să împartă, să respecte reguli și să își exprime dorințele într-un mod adecvat. Educatorii au un rol fundamental în acest proces, prin:

- Identificarea și etichetarea emoțiilor: Povestirile, jocurile de rol și discuțiile libere ajută copiii să recunoască emoțiile în sine și în ceilalți.

- Modelarea comportamentului: Atitudinea empatică a cadrului didactic servește drept exemplu pentru copil.

- Tehnici de autoreglare: Exerciții de respirație, pauze de liniștire sau exprimarea verbală a emoției sunt metode utile pentru gestionarea frustrărilor și a conflictelor.

Un copil cu o inteligență emoțională dezvoltată va manifesta empatie, va coopera mai ușor cu colegii și va fi mai capabil să-și gestioneze impulsurile.

Importanța implicării familiei

Familia joacă un rol la fel de important ca instituția educațională. Părinții care încurajează exprimarea liberă a emoțiilor, ascultă activ și reacționează cu empatie oferă copilului un model sănătos de relaționare. Un stil parental democratic, bazat pe respect și afecțiune, stimulează dezvoltarea IE.

Concluzii

Inteligența emoțională se formează în primii ani de viață și influențează major adaptarea socială și performanțele viitoare ale copilului. Prin colaborarea dintre grădiniță și familie, copiii pot fi sprijiniți să devină persoane echilibrate emoțional, capabile să înțeleagă și să respecte atât propriile trăiri, cât și pe ale celorlalți.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche.
2. Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it?. *Early Education and Development*, 17(1), 57–89.
3. Elias, M. J., & Arnold, H. (2006). *The Educator's Guide to Emotional Intelligence and Academic Achievement*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
4. Păun, E. (2017). *Psihologia educației pentru învățământul preșcolar și primar*. București: Editura Polirom.

Dezvoltarea etapizată a inteligenței emoționale

Prof. înv. primar VASILE SONICA

Școala Gimnazială Nr.1 Valea Mare Pravăț

Inteligența emoțională se dezvoltă etapizat, copiii și adulții dezvoltându-și abilitățile emoționale de-a lungul întregii vieți.

Această dezvoltare se poate împărți în patru etape:

1. Etapa preșcolară (3-5 ani): În această etapă, copiii încep să învețe despre emoții și să le identifice. Ei încep să conștientizeze că emoțiile lor pot fi diferențiate de ale altor oameni, iar posibilitatea de a recunoaște și de a exprima emoțiile este îmbunătățită.

2. Etapa școlară (6-12 ani): Este etapa în care copiii își dezvoltă abilitatea de a recunoaște și de a controla propriile emoții. Ei încep să învețe să-și exprime emoțiile în mod adecvat și să înțeleagă cum se simt și ceilalți. În plus, ei primesc primele noțiuni despre empatie și să-și dezvolte abilitățile de a se pune în locul altor persoane.

3. Adolescența (13-18 ani): În cea de-a treia etapă, tinerii își dezvoltă abilitățile de a gestiona emoțiile negative și de a-și regla starea de spirit. Ei încep să înțeleagă mai bine cum funcționează relațiile și cum să-și dezvolte abilitățile de comunicare și empatie.

4. Adulții (19 ani și peste): În această etapă, adulții își dezvoltă abilitățile de a gestiona stresul și de a-și regla emoțiile. Ei încep să înțeleagă mai bine cum să-și dezvolte abilitățile de comunicare și empatie și cum să-și gestioneze relațiile cu ceilalți.

Este important de consemnat că aceste etape nu sunt fixe și că dezvoltarea inteligenței emoționale poate oscila de la o persoană la alta. De asemenea, creșterea inteligenței emoționale poate fi îmbunătățită prin practică și prin învățarea de abilități noi. Tot mai mulți cercetători menționează că cu cât copiii vor fi stimulați să dezvolte abilități sociale și emoționale cu atât vor obține efecte benefice în ceea ce privește starea de bine și sănătatea lor.

În jurul vârstei de opt ani încep să se stabilizeze funcționarea socială și emoțională și comportamentul asociat acesteia, deci dacă copilul învață să-și exprime emoțiile într-un mod creator și se angajează în relații eficiente, bazate pe respect și înțelegere și în viitor va evita violența, depresia și va fi mai sănătoasă mental. (L. R. Huesmann, N. G. Ghera, American Sociological Review)

Lucrarea lui Goleman a ajutat psihologii și pedagogii să înțeleagă valoarea inteligenței emoționale ca o condiție fundamentală în folosirea eficientă a abilităților cognitive și a

capacității intelectuale pe care o are.

Succesul academic depinde de posibilitatea copilului de a menține o interacțiune socială pozitivă. Gestionarea emoțiilor și relaționarea se învață... Predarea abilităților sociale, a celor academice și a celor emoționale este foarte importantă și multe studii arată că elevii au rezultate bune când combinația academică este combinată cu ISE (J.E. Zins, R.P. Weissberg...2004.)

Inteligența emoțională este compusă din trei abilități care pot fi modelate din copilăria mică:

1.Înțelegerea emoțiilor vizează capacitatea de a identifica și exprima corect stările emoționale personale, cât și pe cele ale celorlalți, dar și la capacitatea de a face segregări fine între intensități diferite ale aceleiași stări emoționale, mai ales a celor mai “subtile” cum ar fi, starea de irascibilitate a unei persoane, care este mai mult sau mai puțin vizibilă. Vorbim despre dezvoltarea capacității de a “descifra” starea emoțională a persoanelor, privind modul în care acestia vorbesc și se comportă. Aceasta abilitate se dezvoltă după 4-5 ani, atunci când, din punct de vedere neurologic, copilul atinge nivelul de maturitate necesar pentru a pricepe intenția celorlalți, din perspectiva proprie.

2.Comunicarea emoțională conține exprimarea emoțiilor prin comportamente non-verbale (gestică, mimică,) și verbale (folosirea cuvintelor adecvate, tonul și pronunția, modulația limbajului care redă fidel starea emoțională).

3.Autoreglarea emoțională rezidă în sporirea capacității de autocontrol a emoțiilor, în așa fel încât conduita copilului să se alinieze la exigențele vieții sociale. Autocontrolul semnifică abilitatea de a împiedica sau de a schimba starea emoțională în conformitate cu situația dată. Această capacitate se dezvoltă odată cu vârsta și devine evidentă după vârsta de 5-6 ani, odată cu maturarea lobului frontal al creierului care coordonează autocontrolul.

Importanța dimensiunii emoționale este evidentă dacă înțelegem că trăirile afective sunt informații de la corpul propriu în raport cu ceea ce i-ar putea asigura optimă funcționare și o stare de bine. Trăirile de natură afectivă s-au organizat și reorganizat de-a lungul timpului în ani de evoluție, pentru a ne adapta și a supraviețui.. Mesajele pe care emoțiile ni le transmit sunt extrem de importante, pentru că nu vom reuși să dobândim o stare de bine și să fim fericiți, ignorând aceste semnale. O sănătate precară și chiar decesul prematur, par a fi influențate de ignorarea acestor mesaje ne comunică realizatorul unei sinteze asupra EQ.

Emoțiile noastre comunică mesaje celorlalți. Când furia apare pe chipul nostru pare să îi îndepărteze pe ceilalți de noi, cei din jur se conformează. Atunci când zâmbim, sugerăm că cei din jur se pot apropia, ne pot aborda.

Numeroase cercetări asupra inteligenței emoționale au demonstrat că :

- Persoanele cu EQ mai înalt sunt mai sănătoase, mai eficiente în relațiile cu ceilalți mai eficiente, prezintă un echilibru între rașiune și emoție, își recunosc propriile emoții, sunt mai empatici și cu mai multă compasiune pentru ceilalți, au o stimă de sine mai crescută.

- EQ poate fi crescut, educat, spre deosebire de IQ. Se poate modifica modul în care ne exprimăm, acționăm..

- Cresterea emoțională sănătoasă a copiilor este vitală pentru abilitatea lor de învățare, în copilărie, cât și pentru echilibru, succes și la maturitate.

- În starea psihică generală se concretizează efectul real al nivelului EQ. Gradul înalt de evoluție al EQ este manifestat într-o stare de bine, de fericire, dovedit prin : liniște interioară, satisfacție, motivare, concentrare, libertate, , socializare, prietenie, împlinire, conștientă, autocontrol, autonomie, apreciere, dorința echilibru,. Un nivel scăzut al inteligenței emoționale se asociază cu: depresie, singurătate, victimizare, dezamăgire, dependență, frustrare, , letargie, obligație, supărare, , teamă, gol interior, vinovăție, amărăciune, instabilitate, resentiment, , eșec.

Importanța inteligenței emoționale în combaterea bullying-ului din mediul școlar

prof. Sanda Vasiu

Școala Gimnazială Comuna Dumbrăvița

Bullying-ul în școli este un fenomen tot mai des întâlnit, caracterizat prin comportamente agresive, repetate, menite să intimideze, să umilească sau să izoleze anumite persoane din colectivul școlar. Aceste manifestări pot fi fizice, verbale, sociale sau cibernetice și au efecte negative profunde asupra sănătății emoționale și psihologice a elevilor implicați, fie că sunt victime, agresori sau martori.

În ultimii ani, cercetările din domeniul educației și psihologiei au subliniat importanța inteligenței emoționale în prevenirea și combaterea fenomenului de bullying. Dezvoltarea abilităților emoționale în rândul elevilor, cadrelor didactice și părinților poate contribui la construirea unui climat școlar sănătos, bazat pe empatie, respect și solidaritate.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea unei persoane de a recunoaște, înțelege, exprima și gestiona propriile emoții, dar și de a interpreta și răspunde adecvat emoțiilor celor din jur. Daniel Goleman, unul dintre cei mai cunoscuți autori în acest domeniu, a identificat cinci componente fundamentale ale inteligenței emoționale:

- Conștientizarea de sine: identificarea propriilor emoții.
- Autoreglarea emoțiilor: gestionarea reacțiilor emoționale.
- Motivația personală: orientarea spre obiective pozitive.
- Empatia: înțelegerea sentimentelor celorlalți.
- Abilitățile sociale: construirea de relații sănătoase.

Aceste competențe emoționale sunt esențiale în interacțiunile sociale și în prevenirea comportamentelor conflictuale, inclusiv a bullying-ului.

Rolul inteligenței emoționale în prevenirea bullying-ului

Studiile arată că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai puțin predispuși să devină agresori sau victime ale bullying-ului. Aceștia își gestionează mai bine

emoțiile, reacționează cu empatie față de colegi și sunt capabili să comunice asertiv în situații tensionate.

Dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie la:

- Prevenirea conflictelor: elevii învață să-și exprime frustrările fără a recurge la violență sau jigniri.
- Creșterea empatiei: ajută copiii să înțeleagă suferința celor afectați de bullying și să intervină în sprijinul lor.
- Îmbunătățirea relațiilor sociale: elevii formează grupuri mai solide, bazate pe respect reciproc și incluziune.
- Gestionarea stresului și a emoțiilor negative: elevii reușesc să-și controleze impulsurile și reacțiile necontrolate.

Cadrele didactice care dețin abilități de inteligență emoțională pot, de asemenea, gestiona mai eficient conflictele apărute în clasă, intervenind calm și constructiv în situațiile de bullying.

Exemple de activități pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în școli

Pentru a cultiva inteligența emoțională în mediul școlar, pot fi implementate activități și programe educaționale, precum:

- Ateliere de educație emoțională: elevii învață să recunoască și să exprime emoțiile în mod sănătos.
- Jocuri de rol și dezbateri pe teme de empatie, toleranță și acceptare.
- Proiecte tematice de prevenire a bullying-ului, în care elevii colaborează pentru a găsi soluții la conflictele din școală.
- Ore de consiliere psihopedagogică, axate pe relații de grup, gestionarea furiei și dezvoltarea empatiei.
- Campanii antibullying, însoțite de sesiuni de discuții despre consecințele emoționale ale agresivității.

Astfel de activități nu doar că reduc riscul de apariție a bullying-ului, dar contribuie și la dezvoltarea armonioasă a elevilor, pregătindu-i pentru relații sociale sănătoase pe termen lung.

Inteligența emoțională joacă un rol esențial în combaterea bullying-ului în mediul școlar. Prin cultivarea empatiei, autoreglării emoționale și a abilităților sociale, elevii pot învăța să gestioneze mai bine conflictele, să sprijine colegii aflați în dificultate și să creeze un climat școlar bazat pe respect, încredere și siguranță.

Investiția în educația emoțională nu este doar un instrument de prevenire a bullying-ului, ci și o contribuție importantă la formarea unor viitori adulți responsabili, empatici și capabili să relaționeze pozitiv în orice context social.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
2. UNICEF România. (2023). Studiu național privind violența și bullying-ul în școli. Disponibil la: <https://www.unicef.org/romania>
3. Ministerul Educației. (2022). Ghid de prevenire a bullying-ului în unitățile de învățământ preuniversitar. București.
4. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185-211.

ABILITĂȚI DE VIAȚĂ INDEPENDENTĂ LA ELEVI

Într-o perioadă în care învățământul românesc se confruntă cu noi provocări, profesorul se descoperă prins în postura de a transforma procesul didactic într-unul cu beneficii de lungă durată. Închiderea temporară a școlilor, pune sub semnul întrebării predarea și învățarea. Poate profesorul profita și adapta „stilul Corona” contextului educațional? Poate extrage efecte pozitive pentru elevii săi? Virusul a încetinit sau a accelerat învățarea?

Cert este că întreaga perioadă a determinat o regândire atât a valorilor care ghidează profesorul, cât și a întregului sistem educațional. Astfel, pentru cadrul didactic devin prioritare:

- suportul acordat elevilor;
- predarea într-o manieră distinctă;
- efortul depus pentru propria formare.

Ca în toate domeniile, și în cel educațional soluția „școlii de acasă”, școala online a fost salvatoare. Deci, digitalizarea a cuprins și sistemul de învățare, noile tehnologii folosind la realizarea materialelor de predare-evaluare, profesorul devenind „managerul”, cel care ghidează elevul în platforma digitală, dar și cel care dă startul către nou, către ceva necunoscut. Lui îi revine rolul major de a facilita trecerea de la sala de clasă la ecranul calculatorului. În aceste context, suportul acordat elevilor se bazează pe crearea unei atmosfere „digitalizate” corespunzătoare caracteristicilor psihice ale acestora. Punând accent și dezvoltând valori precum: flexibilitate, compasiune, empatie, autoritate, profesorul poate deprinde elevii cu capacitatea de a face față dificultăților și schimbărilor, de a fi curioși, și nu anxioși în legătură cu tot ceea ce li se întâmplă nou în viață.

Astfel, nu doar orele de consiliere și orientare trebuie centrate pe activități ce prevăd autocunoașterea, ci și orele obișnuite de curs. Orice disciplină poate cuprinde dincolo de tematica de specialitate și exerciții prin care învățarea devine activă și intensă. De exemplu, un moment de reflecție poate fi constituit în felul următor:

-desenează propria palmă pe o foaie A4; scrie în mijlocul palmei o teamă, un moment tensionat prin care ai trecut; pe fiecare deget vei nota câte o acțiune pe care ai realizat-o în momentele în care teama respectivă a existat în sufletul tău; de-a lungul fiecărui deget, vei nota un număr de la 1 la 10 în funcție de gradul în care ai fost mulțumit de acțiunea respectivă.

-cu ajutorul programului Mentimeter, elevii pot răspunde la întrebările: Cum mă simt astăzi? Care sunt temerile mele?

Este foarte important ca accentul să se pună pe brainstorming, în special la începutul orei pentru a se crea o atmosferă ocrotitoare, pozitivă, un mediu care să le permită elevilor să se simtă în siguranță. Pornind de la această atmosferă exterioară, dezvoltarea abilităților de viață, dezvoltarea interioară a elevului se pot realiza mult mai ușor. Fără aceste abilități, procesul de transmitere a unor informații nu se va realiza cu succes.

Așadar, schimbările profunde și rapide ce caracterizează lumea de astăzi impun formarea unor abilități de viață independentă la elevi, deprinderi care le vor permite integrarea în comunitatea din care fac parte, participarea la viața socială într-un mod care să-i valorizeze și să-i satisfacă, în concordanță cu normele și valorile individuale și sociale. Adaptarea și deschiderea față de schimbare, valorificarea critică a informațiilor și acceptarea diferențelor, a diversității reprezintă principalele valori constituente în formarea tânărului de mâine.

CONTEXTUL ÎNVĂȚĂRII ONLINE

Profesor: Vasluianu Sorina Elena

Liceul Pedagogic „Matei Basarab”, Slobozia

Ca și alte domenii, educația este supusă permanent schimbării. Cauza principală a celor mai multe schimbări sau modernizări o reprezintă tehnologia. Apariția tendinței e-learning presupune în educație îmbogățirea materialului deja existent, crearea unei viziuni comune și depășirea modului tradițional de predare.

Învățarea la distanță sau învățarea online constituie o formă de educare bazată pe o distanțare fizică a elevului și a profesorului și pe utilizarea tehnologiei pentru a permite comunicarea dintre cei doi. Așadar, învățarea distanțată (activitatea elevului) și predarea distanțată (activitatea profesorului) dau naștere învățării la distanță. Mediatorul celor două procese este Internetul.

Tendința e-learning presupune utilizarea mijloacelor electronice și a tehnologiei. În educație, această tendință aduce în centru elevul, profesorul fiind cel care îi facilitează învățarea. Astfel, procesul de învățare se centrează asupra nevoilor, abilităților elevului, asupra modului în care învățarea poate deveni ușoară pentru el. Scopul central al învățării va fi ca elevul să valorifice întregul său potențial. Conceptul de e-learning devine în acest sens o tendință în care tehnologia va fi folosită pentru a ușura procesul de învățare.

În centrul acțiunilor profesorului va sta elevul, iar activitățile de predare- evaluare vor accentua potențialul fiecărui elev. Fiecare schimbare trebuie privită din punct de vedere al elevului, fiecare modernizare trebuie să-și păstreze ideea de bază.



În anul 2005 apare termenul de conectivism ca definind învățarea în epoca digitală și subliniind modul în care browserele web, motoarele de căutare, wiki-urile, forumurile de discuții, rețelele de socializare oferă noi căi de învățare. În învățarea conectivistă, profesorul ghidează elevul spre informație, încurajându-l să studieze pe cont propriu. Împrumutând elemente din teoriile behavioriste, cognitiviste și constructiviste, conectivismul stabilește o legătură între procesul de învățare și lumea digitală. Astfel, pedagogia viitorului ale cărei baze au fost puse de George Siemens și Stephen Downes („Connectivism: Learning as Network Creation” și „An Introduction to Connective Knowledge”) teoretizează ideea învățării tehnologizate. Elevul învață cel mai bine cu ajutorul Internetului, al rețelelor de socializare. De exemplu, aprofundarea cunoștințelor la chimie se poate realiza prin implicarea într-un forum dedicat științelor unde elevul poate pune întrebări și se poate consulta cu ceilalți membri ai comunității online. Cei doi filosofi au creat în 2008 primul site educațional ce cuprindea materiale video, teste, informații adresate în primul rând liceenilor și studenților.

Teoria conectivistă poate fi aplicată la clasă prin utilizarea tehnologiei în procesul de predare-învățare-evaluare. Orice instrument digital care completează și întărește învățarea constituie o trăsătură a conectivismului. Utilizând Internetul elevul se pregătește, de fapt, pentru a lucra pe viitor într-un mediu digital.

Așadar, sistemul tradițional este devansat de cel digital în condițiile în care școala nu mai este percepută ca o magazie de cunoștințe. Provocările impuse societății se răsfrâng și asupra învățământului care evoluează, se adaptează. Deprinderile de studiu pe care le formează elevii sunt supuse acestei strategii moderne care permit reasamblări, reajustări și adaptări la noile cerințe ale

societății. Profesorul nu mai este cel care-i determină pe elevi să învețe pe dinafară ceea ce le-a comunicat, cel care ține prelegeri sau cel care deține adevărul, ci cel care facilitează și moderează procesul învățării, cel care ajută elevii să înțeleagă lucrurile și să și le explice.

Bibliografie:

- Crenguța, Lăcrămioara Oprea, *Strategii didactice interactive*” (2008), București
- Cucos, C., Psihopedagogie, Editura Polirom, Iași, 1998

O NOUĂ ABORDARE ESENȚIALĂ ÎN EDUCAȚIE – INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Ce este Inteligența Emoțională?

Inteligența emoțională (IE) se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și pe cele ale altora. Aceasta include abilități precum empatia, gestionarea stresului, comunicarea eficientă și rezolvarea conflictelor. Daniel Goleman, un psiholog renumit, a popularizat conceptul de inteligență emoțională prin cartea sa „Inteligența emoțională”, publicată în 1995, subliniind importanța acesteia în succesul personal și profesional.

Inteligența emoțională este o abilitate a omului de a-și recunoaște propriile emoții și pe ale celor din jur. De asemenea, este și cea care permite gestionarea lor într-un mod corect. Emoțiile au un impact major asupra atenției, memoriei și învățării, cât și asupra consolidării de relații cu ceilalți. Alte aspecte pe care inteligența emoțională le atinge sunt sănătatea fizică și mentală, două dintre cele mai importante caracteristici ale unei vieți armonioase. Inteligența emoțională joacă astfel un rol crucial în gestionarea emoțiilor. De exemplu, poate ajuta la controlarea unui acces de furie.

Trebuie menționat faptul că este o diferență între coeficientul de inteligență (IQ) și coeficientul de inteligență emoțională (EQ). IQ-ul se referă în mare parte la potențialul individului, ce nu poate fi îmbunătățit în timp. Pe de altă parte, EQ-ul este coeficientul ce măsoară maturitatea emoțională a unei persoane și poate fi dezvoltat de-a lungul vieții.

Din aceste date se poate observa cât de importantă este inteligența emoțională – fiind singurul aspect pe care un individ îl poate îmbunătăți. Astfel, este cu atât mai important ca omul să își dezvolte această latură încă de la vârste foarte fragede.

Inteligența emoțională pentru copii este un aspect de bază ce conduce la o evoluție normală, bazată pe echilibru.

Cele cinci aspecte ale inteligenței emoționale

Inteligența emoțională poate fi dezvoltată prin cinci aspecte cruciale:

- auto-cunoaștere;
- stăpânire de sine;
- empatie;
- motivație;
- gestionarea relațiilor.

Auto-cunoaștere

Auto-cunoașterea este un element de bază, ce presupune recunoașterea și înțelegerea emoțiilor. Pentru copii este foarte important să își dea seama ce simt și de ce, dar și să realizeze impactul pe care emoțiile lor le vor avea asupra celor din jur. De altfel, auto-cunoașterea presupune și conștientizarea punctelor forte și aspectelor mai puțin dezvoltate.

De exemplu, un copil poate fi mai bun la desen decât la matematică. Astfel, el trebuie să conștientizeze acest fapt și să se dezvolte mai mult pe partea artistică.

Stăpânire de sine

Momentul în care copiii au devenit conștienți de propriile emoții, intervine gestionarea lor corectă – în special a celor negative. În esență, stăpânirea de sine se traduce ca „a gândi înainte de a vorbi”. Copiii au tendința de a experimenta sentimente foarte puternice, pe care adesea nu le pot înțelege și pe care implicit nu le pot controla.

Aici intervin practicile mindfulness, precum meditația sau diferite desene speciale ce folosesc această tehnică. Astfel, vor lucra spre a „răspunde”, în loc de a „reacționa”, dând timp minții să analizeze situația în care se află. Prin conștientizarea acestei acțiuni, copiii vor dezvolta un sens al controlului, ideal pentru stima de sine și pentru bunăstare în general.

Empatie

Empatia este o abilitate valoroasă, chiar și pentru copii. Aceștia trebuie să învețe de la vârste fragede cum să gestioneze emoțiile și cum să se raporteze la ceilalți. Este important pentru micuți să „se pună în locul celui alt” și să înțeleagă lucrurile din perspectiva lui. De asemenea, este crucial pentru copii să accepte și să înțeleagă părerile celorlalți, chiar și atunci când nu sunt de acord cu ele în totalitate.

Motivație

Copii trebuie să învețe să își stabilească ținte și să lucreze pas cu pas spre a le atinge. Lucrul în echipă, persistența și puterea de a fi pozitiv în orice situație sunt abilități importante pentru o bună dezvoltare.

Prin stabilirea constantă de obiective, micuții pot învăța că nu toate pot fi atinse, dar chiar și în condițiile în care un plan nu iese cum și-au propus, trebuie să rămână pozitivi. Motivația îi poate îndemna să continue.

Gestionarea relațiilor

Comunicarea, la fel ca empatia, este o abilitate-cheie atunci când se vorbește despre inteligența emoțională. Copiii comunicativi vor deveni adulți încrezători, buni ascultători și se vor descurca bine în echipă. De aceea, este foarte important ca în primii ani, comunicarea să fie un element nelipsit din modalitatea de creștere.

Pentru copii este foarte important să găsească persoane cu care rezonază pe diferite planuri; devin astfel mai încrezători și mai comunicativi.

Cum pot profesorii să dezvolte inteligența emoțională în rândul elevilor?

1. **Activități de grup:** Organizarea de activități care necesită colaborare și comunicare poate ajuta elevii să își dezvolte abilitățile sociale și emoționale.
2. **Discuții despre emoții:** Încurajarea elevilor să vorbească despre emoțiile lor și să își exprime sentimentele într-un mediu sigur poate contribui la creșterea conștientizării emoționale.
3. **Exerciții de empatie:** Activitățile care îi ajută pe elevi să se pună în locul altora, cum ar fi jocurile de rol, pot spori capacitatea de empatie.
4. **Învățarea prin modelare:** Profesorii pot fi modele de inteligență emoțională, demonstrând cum să gestioneze emoțiile și să comunice eficient.
5. **Feedback constructiv:** Oferirea de feedback care să sublinieze atât realizările, cât și zonele de îmbunătățire poate ajuta elevii să își dezvolte o imagine de sine pozitivă și să învețe din greșeli.

Importanța inteligenței emoționale în educație

În contextul educațional, inteligența emoțională joacă un rol crucial în dezvoltarea elevilor. Iată câteva motive pentru care este esențială:

1. **Îmbunătățirea relațiilor interumane:** Elevii care își dezvoltă inteligența emoțională sunt mai capabili să comunice eficient și să colaboreze cu colegii, ceea ce contribuie la un mediu de învățare pozitiv.
2. **Gestionarea stresului și a anxietății:** Capacitatea de a recunoaște și gestiona emoțiile ajută elevii să facă față stresului asociat cu examenele și provocările școlare.
3. **Promovarea empatiei:** Inteligența emoțională încurajează elevii să înțeleagă perspectivele și emoțiile altora, ceea ce poate reduce bullying-ul și poate promova incluziunea în clasă.
4. **Decizii mai bune:** Elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai capabili să ia decizii raționale, având în vedere impactul emoțiilor asupra alegerilor lor.

Concluzie

Inteligența emoțională este o componentă esențială a educației moderne, având un impact semnificativ asupra succesului personal și profesional al elevilor. Prin integrarea abilităților emoționale în procesul de învățare, profesorii pot contribui la formarea unor indivizi echilibrați, empatici și capabili să facă față provocărilor vieții.

Bibliografie

1. Pablo Fernandez-Berrocal - Inteligența Emoțională-*Cum Să Învățăm Să Gestionăm Emoțiile* – Ed. Litera, 2022
2. <https://www.twinkl.ro/teaching-wiki/inteligenta-emotionala>

Empatia, componentă esențială a inteligenței emoționale

Vecliuc Mihai-Gabriel

Colegiul Economic „Emanuil Gojdu”, Hunedoara

Introducere

Emoția este o stare mentală indusă de unul sau mai mulți stimuli interni sau externi, care determină modificări corporale chimice, răspunsuri comportamentale și o anumită stare. Emoția este într-o interdependență permanentă cu starea de spirit, temperamentul, personalitatea, dispoziția și motivația persoanei respective. Sensul cuvântului emoție în limbajul cotidian este destul de diferit de cel din discursul academic.

Emoțiile pot fi evenimente sau dispoziții, de durată variabilă, cu o intensitate situată pe o scală continuă conform psihoterapeutului Michael C. Graham. Răspunsurile la emoții pot fi mecanisme verbale, fiziologice, comportamentale și/sau neuronale. Emoțiile au ca rezultat schimbări fizice și psihologice care influențează comportamentul. Ele sunt adesea forța motrice a motivațiilor. Emoțiile sunt răspunsuri la evenimente interne și externe semnificative. Emoțiile facilitează adaptarea la mediu, fiind rezultat al evoluției. Emoțiile permit comunicarea într-o comunitate, cu valoare etică pozitivă sau negativă.

Clasificarea emoțiilor nu este universală, și depinde de contextul cultural, deși unele emoții au un caracter intercultural, sunt universale. În funcție de durata trăirii, se poate distinge între episoadele emoționale (de scurtă durată) și dispozițiile emoționale (comparabile cu trăsăturile de caracter). Alți specialiști includ emoțiile într-o categorie mai generală de „stări afective”.

Paul Ekman a susținut că emoțiile sunt discrete, măsurabile și distincte fiziologic, unele fiind recunoscutibile chiar universal, independent de cultură, respectiv furie, dezgust, frică, fericire, tristețe și surpriză. Studiile mai recente ale lui Daniel Cordaro și Dacher Keltner au extins lista emoțiilor. Robert Plutchik a dezvoltat „roata emoțiilor”, sugerând opt emoții primare grupate pozitiv sau negativ: bucuria versus tristețe; furia versus frică; încredere versus dezgust; și surpriză versus anticipație. Emoțiile complexe apar din combinarea emoțiilor de bază într-un anumit context cultural.

Identificarea și înțelegerea emoțiilor

La cel mai simplu nivel, identificarea emoțiilor înseamnă să poți numi și descrie o emoție. Dar mai presupune și recunoașterea stărilor fizice, a gândurilor și a acțiunilor care alcătuiesc o emoție. Include totodată recunoașterea emoțiilor în cadrul comunicării nonverbale și comportamentului; în expresiile faciale, în tonul vocii și în limbajul trupului, de pildă.

Identificarea emoțiilor mai presupune și să înțelegi cât de clară, tipică, influentă și justă este o anumită emoție într-un context particular și să poți recunoaște exprimarea corectă sau incorectă a emoției.

Pe de altă parte, înțelegerea emoțiilor înseamnă a desluși logica și semnificația emoțiilor. Înțelegerea emoțiilor presupune cunoașterea faptului că orice aspect (fizic, cognitiv sau comportamental) al unei emoții poate influența un altul. Înțelegerea emoțiilor presupune conștientizarea deosebirilor, a tranziției, a variațiilor și a gradelor de intensitate dintre emoții.

De la emoții la inteligența emoțională

Ideile nu se nasc din nimic, există un context istoric și social care explica apariția fiecărui nou concept științific și a ideilor precursore pe baza cărora se formează, în mod ascendent și progresiv, această nouă cunoaștere. După cum au recunoscut chiar Salovey și Mayer, conceptul de inteligență emoțională pornește de la anumite idei precursore fundamentale. Vorbim despre inteligența socială, inteligențele multiple și cercetarea în domeniul emoțiilor și a cogniției.

Howard Gardner, considerat unul dintre cei mai influenți 100 de intelectuali ai lumii, prin teoria sa a inteligențelor multiple, a introdus cel mai cunoscut precedent științific al inteligenței emoționale.

Potrivit lui Gardner, există mai multe tipuri de inteligență, iar fiecare persoană posedă cel puțin opt tipuri diferite: *inteligența lingvistică, logico-matematică, corporal-chinestezică, muzicală, spațială, naturală, interpersonală și intrapersonală*.

Dintre aceste opt inteligențe, cea interpersonală și cea intrapersonală ar fi cel mai mult și mai direct legate de inteligența emoțională și formează ceea ce Gardner numește „**inteligențe personale**“.

Într-un articol din 1990, Salovey și Mayer au avansat ideea de „**inteligență emoțională**“.

Din momentul în care a apărut în domeniul științific, în 1990, odată cu studiile lui Salovey și Mayer, conceptul de inteligență emoțională a rămas ignorat de cei mai mulți până la publicarea textului lui Goleman, în 1995, când a generat un larg interes.

Rețeta magică a lui Goleman pentru răspândirea conceptului de inteligență emoțională se bazează pe o reelaborare liberă a teoriilor unor autori diferiți precum Howard Gardner sau Peter Salovey și include aceste cinci ingrediente:

- *cunoașterea propriilor emoții*. Cunoașterea de sine, adică, de exemplu, capacitatea de a recunoaște un sentiment atunci când apare.
- *capacitatea de a controla emoțiile*. Să știi cum să-ți stăpânești sentimentele și să le adaptezi pe moment. Aceasta presupune, de exemplu, capacitatea de a te relaxa, de a stăpâni emoțiile neplăcute, cum ar fi anxietatea, tristețea sau iritabilitatea, de a fi capabil să te recuperezi rapid după adversitățile vieții.
- *capacitatea de auto-motivare*. Aceasta presupune capacitatea de a controla viața emoțională și de a o pune în slujba unui scop. Exemple ale acestei facultăți sunt capacitatea de a amâna satisfacția, de a stăpâni impulsivitatea și de a ști cum să intri într-o stare de spirit pe care Goleman o definește ca fiind un „Aux“.
- *recunoașterea emoțiilor altcuiva*. Capacitatea de a simți empatie pentru alte persoane, de exemplu, de a înțelege semnalele sociale care relevă nevoile sau dorințele altora.
- *controlul relațiilor*. Capacitatea de a relaționa în mod adecvat cu emoțiile celorlalți. Este calitatea care stă la baza popularității și a succesului interpersonal.

Goleman identifică optsprezece competențe, care se împart, pe de o parte, între dimensiunea competenței personale și competența socială și, pe de altă parte, între dimensiunea conștientizării și cea a managementului, generând astfel patru mari grupuri de competențe:

- *autocunoaștere*;
- *autogestionare*;
- *conștientizare socială*;
- *gestionarea relațiilor*.

Propunerea lui Goleman depășește conceptul de inteligență emoțională și cuprinde și alte caracteristici personale mai generale, care, în unele cazuri, se confundă cu ceea ce în mod tradițional se numește „*caracterul*“ unei persoane, adică modul în care o persoană reacționează în mod obișnuit la o situație, și care în prezent se preferă a fi numit „*personalitate*“.

În literatura de specialitate, modelele de inteligență emoțională precum cel al lui Goleman sunt considerate „*modele mixte*“.

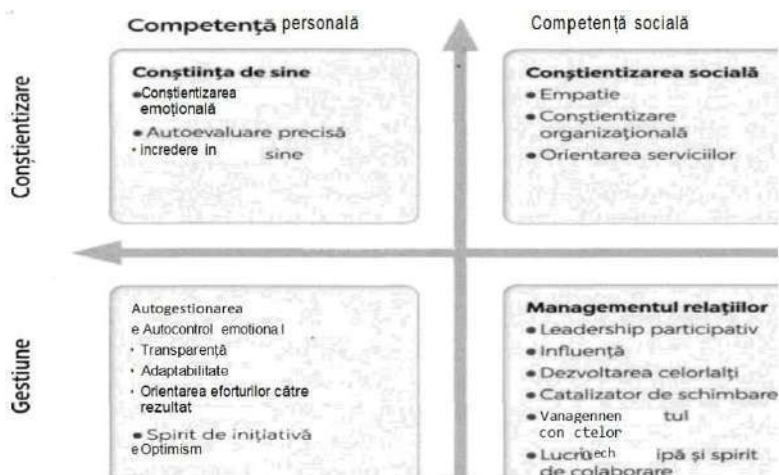


Figura 1. Modelul inteligenței emoționale propus de Daniel Goleman

Modelele mixte definesc inteligența emoțională drept un set de abilități mintale cu trăsături de personalitate autoevaluate, printre care se numără *asertivitatea, stima de sine, independența și optimismul*; unele dintre aceste modele includ chiar și stări de spirit, cum ar fi fericirea, sau abilități eomplexe, cum ar fi capacitatea de conducere. Pe de altă parte, aceste modele nu se referă doar la un tip de inteligență, cum ar fi inteligența emoțională (mai precis, conștiința de sine și autogestionarea), ci descriu în mod explicit și competențele legate de inteligența socială (și anume: conștiința socială și gestionarea relațiilor).

Ce este empatia

Empatia este capacitatea de a înțelege și de a împărtăși emoțiile și perspectivele altor persoane. Ea implică atât o componentă cognitivă (înțelegerea emoțiilor celui alt), cât și una afectivă (trăirea unei reacții emoționale față de sentimentele celui alt). Dezvoltarea empatiei este un proces gradual, influențat de factori precum mediul familial, educația și experiențele sociale.

După numeroase studii în domeniu, specialiștii au ajuns la concluzia că empatia nu este o abilitate unică, ci mai degrabă se poate vorbi despre mozaicul empatiei, deoarece există numeroase mecanisme cognitive și afective care contribuie la aceasta. Află mai multe despre **mecanismele empatiei** și înțelege mai bine persoanele cu care intri în contact!

Etapele dezvoltării empatiei la copii:

Empatia nu apare brusc, ci evoluează treptat, odată cu dezvoltarea cognitivă și emoțională:

- **0-12 luni** – bebelușii încep să manifeste empatie primitivă, reacționând la emoțiile altora prin imitație (de exemplu, un bebeluș poate plânge când aude alt bebeluș plângând).
- **1-3 ani** – în această perioadă, copiii devin conștienți de propriile emoții și ale celorlalți. Încep să încerce să consoleze persoanele triste, deși nu înțeleg complet sentimentele acestora.
- **3-7 ani** – empatia se dezvoltă mai mult, copiii încep să recunoască emoțiile din diferite situații și să înțeleagă că sentimentele altora pot fi diferite de ale lor. Jocurile de rol și poveștile le pot stimula empatia.
- **7-12 ani** – apar forme mai complexe de empatie, iar copiii încep să înțeleagă și emoțiile mai subtile, cum ar fi rușinea sau vinovăția. Ei pot vedea lucrurile din mai multe perspective și pot oferi sprijin emoțional conștient.
- **Adolescența** – empatia devine mai profundă și mai abstractă, adolescenții putând înțelege emoțiile unor grupuri mai mari (de exemplu, pot fi sensibili la probleme sociale sau la suferințele din lume).

Beneficiile empatiei

Empatia are un impact major asupra calității relațiilor interpersonale și asupra modului în care funcționează o societate:

- **În relațiile personale:** ajută la formarea unor legături puternice, bazate pe înțelegere și respect reciproc. Copiii empatici au mai puține conflicte și sunt mai buni prieteni.
- **În familie:** creează un mediu armonios, în care membrii familiei își înțeleg și își respectă emoțiile.
- **În școală:** reduce bullying-ul, îmbunătățește colaborarea și promovează un climat de învățare sigur și pozitiv.
- **În societate:** persoanele empatrice contribuie la comunități mai tolerante, solidare și dispuse să ofere ajutor celor aflați în dificultate.

Familia și empatia

Familia joacă un rol esențial în dezvoltarea empatiei, fiind primul loc în care copilul învață despre emoții și relații interpersonale. Copiii își modelează comportamentul în funcție de ceea ce observă la părinți și la alți membri ai familiei. Dacă părinții manifestă empatie în relațiile lor, copilul va învăța să facă același lucru.

Un aspect important este modul în care părinții răspund la emoțiile copilului. Dacă un părinte își ascultă copilul cu atenție, îi validează sentimentele și îi arată înțelegere, acesta va învăța că emoțiile sunt importante și că trebuie respectate și la ceilalți. Pe de altă parte, un mediu în care emoțiile sunt ignorate sau respinse poate duce la dificultăți în dezvoltarea empatiei.

De asemenea, modul în care părinții gestionează conflictele influențează capacitatea copilului de a rezolva problemele într-un mod empatic. Dacă părinții folosesc dialogul, înțelegerea și compromisul pentru a soluționa neînțelegerile, copilul va învăța să aplice aceleași strategii în relațiile sale. În schimb, un mediu familial bazat pe critică, pedeapsă severă sau indiferență poate împiedica dezvoltarea empatiei.

Școala și empatia

Școala joacă un rol esențial în formarea empatiei, deoarece este locul în care copiii petrec o mare parte din timp și unde interacționează cu colegii și profesorii. Un mediu educațional care promovează înțelegerea emoțională și colaborarea poate contribui semnificativ la dezvoltarea empatiei.

Un aspect important este felul în care profesorii își desfășoară activitatea. Cadrele didactice care ascultă elevii cu răbdare, le oferă sprijin emoțional și încurajează respectul reciproc creează un climat favorabil dezvoltării empatiei. De asemenea, metodele de predare care includ lucrul în echipă,

proiectele colaborative și discuțiile despre emoții și relații interpersonale ajută copiii să își dezvolte abilitatea de a înțelege și de a respecta sentimentele celorlalți.

Educația emoțională ar trebui să fie o parte integrantă a curriculumului școlar. Programele care îi învață pe copii să își identifice și să își exprime emoțiile, să gestioneze conflictele și să își dezvolte abilitățile sociale sunt esențiale pentru formarea unor adulți empatici și responsabili. Prin activități precum jocuri de rol, lectura unor povești cu mesaje morale puternice și discuții ghidate despre emoții, școala poate contribui semnificativ la dezvoltarea empatiei.

Părinții și profesorii, modele de empatie:

Copiii învață empatia observând comportamentul adulților din jurul lor.

Atitudinea părinților și a profesorilor față de emoțiile celorlalți oferă un exemplu concret despre cum trebuie să reacționeze într-o situație socială. Pentru a fi modele de empatie, adulții pot:

- **Să manifeste empatie față de copii** – ascultarea activă, validarea emoțiilor și oferirea de sprijin în momente dificile îi învață pe copii cum să se comporte cu ceilalți.
- **Să exprime propriile emoții într-un mod sănătos** – arătându-le copiilor cum își recunosc și își gestionează emoțiile, adulții îi ajută să facă același lucru.
- **Să trateze cu empatie alte persoane** – modul în care părinții și profesorii interacționează cu ceilalți (colegi, prieteni, membri ai familiei) influențează modul în care copiii percep empatia.
- **Să explice gândurile și sentimentele** – comentariile precum „Cred că vecinul nostru este trist pentru că și-a pierdut câinele” îi ajută pe copii să înțeleagă cum se face conexiunea între comportamente și emoții.

Obstacole în dezvoltarea empatiei

Empatia nu se dezvoltă întotdeauna în mod natural sau ușor. Există numeroși factori care pot împiedica formarea acestei abilități, iar unii copii pot avea dificultăți în a înțelege emoțiile celorlalți sau în a manifesta comportamente empaticе. Printre principalele obstacole se numără influența tehnologiei și a mediului digital, dificultățile în gestionarea emoțiilor negative și lipsa unor modele empaticе adecvate. Este important ca părinții și profesorii să identifice aceste provocări și să găsească strategii eficiente pentru a le depăși.

A) Impactul tehnologiei și a digitalului asupra empatiei

Tehnologia și accesul extins la mediul digital pot afecta dezvoltarea empatiei, deoarece multe dintre interacțiunile copiilor au loc online, unde lipsesc indicii emoționale esențiale, cum ar fi expresiile faciale, tonul vocii și limbajul corporal. Acest lucru poate face dificilă recunoașterea și înțelegerea emoțiilor celorlalți.

Pentru a reduce impactul negativ al tehnologiei asupra empatiei, se pot aplica următoarele strategii:

- **Limitarea timpului petrecut în fața ecranelor** – este important să existe un echilibru între timpul petrecut online și interacțiunile directe cu familia și prietenii.
- **Încurajarea comunicării față în față** – părinții și profesorii pot promova discuțiile reale, în care copiii își exprimă emoțiile și îi ascultă activ pe cei din jur.
- **Discuții despre empatie în mediul online** – copiii trebuie învățați să fie conștienți de impactul cuvintelor lor în comunicarea digitală și să reflecteze asupra modului în care mesajele lor pot afecta emoțiile celorlalți.
- **Jocuri și activități offline care stimulează interacțiunea socială** – jocurile de grup, activitățile creative și sporturile de echipă ajută la dezvoltarea empatiei prin interacțiuni directe.

B) Gestionarea emoțiilor negative și a agresivității

Un alt obstacol în dezvoltarea empatiei este dificultatea copiilor de a-și gestiona emoțiile negative, cum ar fi furia, frustrarea sau tristețea. Atunci când un copil este copleșit de propriile sentimente, îi poate fi greu să se gândească la ceea ce simt ceilalți. În unele cazuri, acest lucru poate duce la comportamente agresive sau la lipsa de compasiune față de cei din jur.

Pentru a ajuta copiii să își gestioneze mai bine emoțiile, se pot adopta următoarele soluții:

- **Exersarea autoreglării emoționale** – copiii trebuie să învețe tehnici de calmare, cum ar fi respirația profundă, număratul până la zece sau exprimarea sentimentelor în cuvinte.
- **Identificarea cauzei emoțiilor negative** – părinții și profesorii pot ajuta copilul să își înțeleagă emoțiile, punând întrebări precum „Ce te-a supărat cel mai mult în această situație?” sau „Cum ai fi vrut să fie diferit?”.
- **Învățarea strategiilor de rezolvare a conflictelor** – în loc de reacții impulsive, copiii pot fi învățați să își exprime nemulțumirile într-un mod calm și să caute soluții pașnice la probleme.
- **Crearea unui mediu sigur pentru exprimarea emoțiilor** – atunci când copiii se simt ascultați și înțeleși, sunt mai predispuși să ofere aceeași empatie celor din jur.

Prin dezvoltarea acestor abilități, copiii învață să își controleze reacțiile și să manifeste empatie chiar și în situații dificile.

Stimularea empatiei la copii

Unii copii pot părea lipsiți de empatie sau pot avea dificultăți în a înțelege emoțiile celorlalți. Acest lucru nu înseamnă neapărat că sunt insensibili, ci că au nevoie de mai multă îndrumare și sprijin pentru a-și dezvolta această abilitate.

Pentru a stimula empatia la un copil care nu o manifestă, părinții și profesorii pot încerca următoarele metode:

- **Oferirea de exemple concrete** – explicarea clară a impactului comportamentului său asupra celorlalți îl poate ajuta să înțeleagă importanța empatiei. De exemplu, „Atunci când i-ai luat jucăria lui Andrei fără să întrebi, el s-a simțit trist și supărat.”
- **Povestiri și discuții despre emoții** – lectura unor cărți despre sentimente și analizarea modului în care personajele se simt poate fi o metodă eficientă de a-i ajuta pe copii să își dezvolte empatia.
- **Învățarea prin experiență** – implicarea copilului în activități de voluntariat sau în sarcini care presupun grijă față de ceilalți (de exemplu, îngrijirea unui animal de companie) îl poate ajuta să înțeleagă importanța empatiei.
- **Încurajarea întrebărilor despre sentimentele altora** – adulții pot folosi întrebări precum „Cum crezi că s-a simțit prietenul tău când ai spus asta?” pentru a stimula gândirea empatică.
- **Crearea unui mediu bazat pe respect și comunicare** – copiii învață empatia atunci când sunt tratați cu respect și când li se oferă oportunități de a învăța cum să interacționeze cu ceilalți într-un mod pozitiv.

Empatia este o abilitate esențială care contribuie la dezvoltarea unor relații sănătoase, bazate pe înțelegere și respect reciproc. Prin ghidarea corectă a copiilor și oferirea unor modele pozitive, aceștia pot învăța să recunoască emoțiile celor din jur, să manifeste compasiune și să comunice într-un mod echilibrat.

Concluzii

Deseori vorbim despre empatie ca despre un obiect ce se poate măsura. De exemplu, spunem despre copii că au multă sau puțină empatie sau că le lipsește empatia în totalitate. Cu toate acestea, problema nu este adesea dacă copiii pot empatiza sau câtă empatie au. Pentru majoritatea dintre noi, nu este greu să avem empatie pentru membrii familiei și prietenii apropiați. Natura umană se definește prin empatie pentru oamenii care sunt ca noi, într-un fel.

Deși există obstacole în dezvoltarea empatiei, acestea pot fi depășite printr-o educație bazată pe dialog, exemple concrete și exerciții practice. Rolul părinților, profesorilor și al comunității este esențial în acest proces, iar implicarea activă în formarea empatiei la copii va contribui la crearea unei societăți mai armonioase, în care valorile fundamentale precum respectul, solidaritatea și înțelegerea reciprocă devin principii de bază.

Bibliografie

1. Fernandez-Berrocal, Pablo. (2022). *Inteligența emoțională, Cum să învățăm să gestionăm emoțiile*. București. Editura Litera;
2. Hasson, Gill. (2016). *Inteligența emoțională. Valorificați forța emoțiilor și veți avea succes în toate domeniile*. București. Editura Meteor Press;
3. Sfetcu, Nicolae. (2020). *Inteligența emoțională*. Drobeta Turnu Severin, Editura MultiMedia Publishing;
4. <https://www.litera.ro/blog/dezvoltarea-empatiei-la-copii-cum-ii-invatam-sa-intelega-si-sa-respecte-emotiile-celorlalti/?srsltid=AfmBOooWq2BzT30EtThxTEg60YpSXvYmVG05u6Q8ufJCdb3qlIDPl8J->
5. <https://tabaradevara.ro/empatia-la-copii-5-strategii-pentru-dezvoltare/>.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Prof.înv.primar, Velican Adriana
Școala Gimnazială Nr.1 Moțăței

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște propriile emoții și sentimente și pe cele ale celorlalți, de a ne motiva și de a face un management mai bun al impulsurilor noastre spontane, cât și al celor apărute în relațiile cu ceilalți. Inteligența emoțională este legată de concepte precum iubire, empatie, spiritualitate și nu are legătură cu coeficientul de inteligență pe care îl știm cu toții. Într-o singură frază, inteligența emoțională este abilitatea de a identifica, înțelege și gestiona stări și sentimente – atât pe ale noastre, cât și pe ale altora.

„A cunoaște sentimentele celui alt este o parte importantă a dezvoltării sensibilității față de oamenii din jurul nostru. Aceasta presupune, deopotrivă, să ascultăm cu atenție și să citim indiciile nonverbale. Deseori limbajul trupului și tonul vocii ne transmit emoțiile într-un mod mai eficient decât cuvintele” .

Educația bazată pe inteligența emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor – atât cele importante, cât și cele mărunte permit crearea unui echilibru în relațiile cu copiii. Acțiunile trebuie să pună accent pe importanța sentimentelor și să ne ajute pe noi și pe copiii noștri să ne ținem sub control emoțiile, în loc să acționăm impulsiv sau să ne lăsăm copleșiți de sentimente. Copilăria este vârsta marii formări. Este perioada în care fiecare copil își dezvoltă și își conturează personalitatea. Influența educației, fie că e cea preșcolară și școlară sau cea a părinților este decisivă. O parte semnificativă, în perioada preșcolară, o joacă emoțiile. Acestea îi însoțesc pe copii în absolut toate manifestările lor și modul în care reacționează la ceea ce simt devine parte a conduitei lor și influențează relațiile cu cei din jur.

Copiii care sunt tratați cu afecțiune și înțelegere sunt la rândul lor afectuoși cu ceilalți și au mai puține sentimente negative față de părinții lor. Acești copii sunt stăpâni pe sentimentele lor, sunt mai relaxați și din punct de vedere biologic, cu un nivel scăzut al hormonilor stresanți, ceea ce îi face mai relaxați sub raport psihologic. Ei sunt mai populari și mai abilitați în rolurile sociale dispun de beneficii și în plan cognitiv, având o atenție și o capacitate de învățare mai bună decât ceilalți. Acei copii care sunt aprobați și încurajați de părinți de la naștere, vor avea mai mult succes decât cei care sunt respinși, criticați, neglijăți, aceștia din urmă fiind candidați la eșec.

Capacitatea de a ne recunoaște sentimentele și a face diferența dintre ele – să știi ceea ce simți și de ce, să știi ceea ce a cauzat aceste sentimente – reprezintă conștiința emoțională de sine. Pe conștiința emoțională se bazează majoritatea celorlalte elemente ale inteligenței emoționale. Dacă se perfecționează această capacitate majoră, vom reuși treptat să realizăm o îmbunătățire în toate domeniile inteligenței emoționale. Copiii invata cel mai bine prin joc. Din acest motiv este important ca antrenamentul sa se realizeze într-o forma cat mai ludica. Astfel, exista posibilitatea de a achizitiona **diverse jocuri** si instrumente educative special concepute pentru dezvoltarea inteligentei emotionale a copiilor

Bibliografie

Bar-On.R, Parker. D. A, Manual de inteligență emoțională, Ed Curte Veche, 2011, 504 p.,

ISBN 978-973-669-974-0.

Bharwaney. G, Reziliența emoțională, Ed. Polirom 2020, 292 p., ISBN 978-973-46- 8188-4.

Goleman, D. Inteligența emoțională. București, Ed. Curtea Veche, 2018, 536 p., ISBN 978-606-44-0072-7.

Rolul inteligenței emoționale în formarea unui climat educațional pozitiv

Prof. înv. Primar Vintilă Florina
Școala Gimnazială Nr. 2 Videle

Într-un context educațional dinamic și complex, performanța academică nu mai este singurul indicator al succesului. Recunoașterea importanței bunăstării psihologice și a dezvoltării socio-emoționale a condus la o reconsiderare a modului în care înțelegem și cultivăm mediul de învățare. Inteligența emoțională (IE), definită ca abilitatea de a percepe, înțelege, gestiona și utiliza emoțiile, a devenit un pilon fundamental în construcția unui climat educațional pozitiv. Acest referat explorează rolul crucial al IE, atât la nivel individual (elevi, profesori), cât și colectiv (instituția școlară), în crearea unei atmosfere propice învățării, dezvoltării și bunăstării generale.

1. **Inteligența Emoțională:** Componente Cheie și Relevanța lor în Educație

Daniel Goleman, prin popularizarea conceptului de IE, a subliniat că aceasta cuprinde cinci domenii esențiale:

- * Autocunoașterea: Capacitatea de a recunoaște propriile emoții, stări și limitări. Pentru elevi, aceasta înseamnă conștientizarea propriilor stiluri de învățare și a emoțiilor legate de școală. Pentru profesori, înseamnă înțelegerea propriilor reacții la stres și provocări.

- * Autoreglarea: Abilitatea de a gestiona emoțiile negative și impulsurile. Elevii cu autoreglare bună pot gestiona frustrarea legată de o sarcină dificilă, în timp ce profesorii pot menține calmul în fața unui comportament perturbator în clasă.

- * Motivația intrinsecă: Dorința de a atinge obiective din plăcere și pasiune, nu doar pentru recompense externe. O clasă plină de elevi motivați intrinsec, ghidați de profesori entuziaști, va genera un climat energetic și pozitiv.

- * Empatia: Capacitatea de a înțelege și de a simți emoțiile celorlalți. Empatia este esențială pentru construirea relațiilor de încredere între elevi, între elevi și profesori, și pentru soluționarea conflictelor.

- * Abilitățile sociale: Capacitatea de a construi și menține relații, de a comunica eficient și de a influența pozitiv. Aceste abilități sunt cruciale pentru colaborarea în grup, pentru rezolvarea problemelor și pentru promovarea unui sentiment de comunitate.

Dezvoltarea acestor competențe nu este un scop în sine, ci un mijloc puternic de a influența pozitiv climatul general al unei instituții educaționale.

2. **Climatul Educațional Pozitiv:** O Atmosferă de Învățare și Creștere

Climatul educațional se referă la atmosfera psihologică a unei școli, la modul în care elevii, profesorii și personalul percep mediul de învățare. Un climat pozitiv este caracterizat prin:

- * Siguranță și respect: Elevii se simt în siguranță, fizic și emoțional, și sunt tratați cu respect de către toți membrii comunității școlare.

- * Relații suportive: Există încredere, înțelegere și suport reciproc între elevi, între elevi și profesori, și între profesori.

- * Angajament și apartenență: Elevii se simt implicați în procesul de învățare, simt că aparțin școlii și că vocile lor contează.

* Așteptări clare și echitate: Regulile sunt transparente, iar toți elevii sunt tratați corect și cu imparțialitate.

* Suport academic și emoțional: Elevii primesc ajutorul necesar pentru a-și atinge potențialul, atât academic, cât și în gestionarea provocărilor emoționale.

Un astfel de climat încurajează participarea activă, reduce stresul, crește motivația și, implicit, îmbunătățește performanțele academice și bunăstarea generală.

3. Rolul IE în Formarea și Menținerea unui Climat Educațional Pozitiv

Inteligența emoțională acționează ca un catalizator în construirea unui climat educațional pozitiv, influențând fiecare aspect al interacțiunilor și experiențelor din școală.

3.1. Rolul Profesorilor cu Inteligență Emoțională Înaltă

Profesorii cu o IE dezvoltată sunt arhitecții principali ai unui climat pozitiv. Ei sunt capabili să:

* Modeleze comportamente pozitive: Prin autoreglare, profesorii pot gestiona stresul și frustrarea, răspunzând cu calm și răbdare. Acest comportament servește ca un model puternic pentru elevi, învățându-i cum să-și gestioneze propriile emoții.

* Construiască relații autentice: Empatia le permite să înțeleagă nevoile individuale ale elevilor, să le valideze sentimentele și să creeze o legătură de încredere. Abilitățile sociale îi ajută să comunice eficient, să asculte activ și să rezolve conflictele cu tact.

* Creeze un mediu de învățare stimulant: Motivația intrinsecă a profesorului se transmite elevilor, transformând lecțiile în experiențe captivante. Capacitatea de a percepe starea emoțională a clasei îi permite să adapteze strategiile didactice pentru a menține angajamentul.

* Promoveze reziliența elevilor: Un profesor cu IE recunoaște semnele de dificultate emoțională la elevi și oferă suport, încurajând perseverența și optimismul chiar și în fața eșecului.

3.2. Contribuția Elevilor cu Inteligență Emoțională Dezvoltată

Elevii care își dezvoltă inteligența emoțională contribuie semnificativ la îmbunătățirea climatului școlar:

* Reducerea conflictelor și a bullying-ului: Elevii empatici sunt mai puțin predispuși să se angajeze în agresiune și sunt mai capabili să medieze disputele. Autoreglarea îi ajută să își gestioneze impulsurile și să reacționeze constructiv la provocări.

* Îmbunătățirea colaborării: Abilitățile sociale facilitează munca în echipă, respectul reciproc și contribuția la obiective comune, creând un mediu de învățare cooperativ.

* Creșterea sentimentului de apartenență: Capacitatea de a înțelege și de a răspunde emoțiilor celorlalți consolidează legăturile sociale, făcându-i pe toți să se simtă mai integrați și acceptați.

* Creșterea angajamentului academic: Elevii cu o motivație intrinsecă și cu abilități de autoreglare sunt mai perseverenți în învățare, contribuind la o atmosferă generală de dedicare și succes.

3.3. IE la Nivel Instituțional: O Cultură a Bunăstării

Pe lângă rolul individual, o cultură organizațională școlară care valorizează și promovează IE, de la conducere la personalul auxiliar, creează un climat pozitiv general:

* Conducere empatică: Directorii care demonstrează IE pot gestiona conflictele, pot inspira încredere și pot construi o viziune comună bazată pe respect și suport.

* Programe SEL (Social-Emotional Learning): Implementarea sistematică a educației socio-emoționale în curriculum oferă elevilor și profesorilor instrumentele necesare pentru a-și dezvolta IE, consolidând astfel cultura școlii.

* Politici școlare orientate spre bunăstare: Regulile și procedurile care promovează siguranța psihologică, incluziunea și echitatea contribuie direct la un climat pozitiv.

Rolul inteligenței emoționale în formarea unui climat educațional pozitiv este inestimabil. De la capacitatea profesorilor de a gestiona clasa cu empatie și de a construi relații, la abilitatea elevilor de a colabora și de a-și gestiona emoțiile, IE este fundamentul unei școli în care învățarea se realizează într-un mediu de siguranță, respect și suport. Investiția în dezvoltarea inteligenței emoționale, prin programe dedicate și prin cultivarea unei culturi școlare conștiente emoțional, nu este doar o opțiune, ci o necesitate strategică pentru a pregăti elevii nu doar pentru succesul academic, ci și pentru o viață împlinită și o integrare armonioasă în societate. Un climat educațional pozitiv, infuzat cu inteligență emoțională, devine astfel un spațiu propice pentru creșterea armonioasă a fiecărui individ.

Bibliografie:

* Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. (Lucrarea fundamentală care a definit și popularizat conceptul de inteligență emoțională.)

* Elias, M. J., et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. ASCD. (Oferă un cadru practic pentru implementarea programelor de învățare socio-emoțională în școli.)

* Payton, J. W., et al. (2008). *The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students: Findings from Three Scientific Reviews*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (Un studiu amplu care demonstrează beneficiile academice și sociale ale SEL.)

* Durlak, J. A., et al. (2011). *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. *Child Development*, 82(1), 405-432. (O meta-analiză care confirmă impactul pozitiv al intervențiilor SEL asupra performanțelor academice și comportamentelor sociale și emoționale.)

* Cohen, J. (2006). *Social, Emotional, Ethical, and Academic Education: Creating a Climate for Learning, Participation in Democracy, and Well-Being*. *Harvard Educational Review*, 76(2), 201-237. (Discută interconectarea dintre educația emoțională și climatul școlar pentru o bunăstare generală.)

Prof. Vîrghileanu Alecsandra-Cristina

Școala Gimnazială „Henri Mathias Berthelot”, Ploiești, Prahova

Inteligența emoțională acasă și în sala de clasă

În ultimele decenii, cercetările psihopedagogice demonstrează că succesul unui copil în viață nu depinde în mod exclusiv de inteligența cognitivă, cât mai degrabă de dezvoltarea unor competențe sociale și emoționale care facilitează adaptarea copilului la un context nou, prin gestionarea provocărilor și consolidarea relațiilor interpersonale.

Daniel Goleman spune că inteligența emoțională a copiilor ține de „capacitatea de a fi în stare să se motiveze și să persevereze în fața frustrărilor; de a-și stăpâni impulsurile și de a amâna satisfacțiile; de a-și regla stările de spirit și de a împiedica necazurile să-i întunece gândirea; de a fi stăruitor și de a spera”ⁱ.

Una dintre componentele esențiale ale inteligenței emoționale este capacitatea copilului de conștientizare și înțelegere corectă, mai întâi, a propriilor trăiri, apoi a celor apropiați, prezenți în viața lui. Identificarea și numirea exactă a emoțiilor - fie de bucurie, tristețe, frică, entuziasm, acceptare sau frustrare - contribuie la conturarea unei identități emoționale sănătoase, prin cultivarea deschiderii către sinele interior. Copiii din sala de clasă care sunt capabili să gestioneze conflictele sau neînțelegerile dintre colegi sunt cei care sunt învățați să își manifeste empatia, fundamentul interacțiunilor sociale sănatoase.

Autocontrolul emoțional - abilitatea copilului de a-și controla gesturile în fața unor provocări și de a acționa cu discernământ - reprezintă un pilon al inteligenței emoționale. Activitatea „Păstrează-ți calmul” descrisă de Maurice J. Elias, Steven E. Tobias, Brian S. Friedlander „mijloc de a reduce comportamentul impulsiv și de a separa reacția emoțională de cea cognitivă și comportamentală”ⁱⁱ este eficientă în sensul amintit anterior. Aceasta implică calmarea copilului printr-un exercițiu de respirație (respirație conștientă) pentru a înțelege care este sursa generatoare a emoției trăite (autorefecția). Aplicată acasă, în familie, în situații mai puțin stresante, și exersată în acest context educațional sigur, aceasta are șansa de a fi folosită când este neapărat nevoie de ea, în special, la școală.

În cele ce urmează, m-am gândit la câteva exemple – tranziția școlară primar-gimnaziu, gestionarea notelor obținute în urma evaluărilor la clasă și efectuarea temelor acasă – în care inteligența emoțională poate fi aplicată direct cu scopul dezvoltării copilului dintr-o perspectivă integralistă, pe cele două dimensiuni: cognitivă și socio-emoțională.

Tranziția școlară de la ciclul primar la gimnaziu constituie o treaptă de reconfigurare profundă pentru elevi, prin trecerea de la un singur mentor, învățătorul, cu care aveau o relație afectivă consolidată, către mai mulți profesori, cu stiluri diferite de predare și comunicare, dar și prin creșterea exigențelor academice și presiunea performanțelor școlare.

Aplicarea inteligenței emoționale în această etapă presupune normalizarea emoțiilor copiilor. Ei trebuie învățați - în familie sau la școală, în discuțiile de seară sau de grup, la ora de consiliere - că este firesc să simtă neliniște sau nesiguranță în fața unui context nou, necunoscut anterior și pot fi îndemnați să țină un jurnal sau să împărtășească deschis cu colegii lor trăirile pe care le au pentru a identifica similaritățile dintre ei. În orele de dirigenție, există aceste momente de împărtășire a temerilor și elevii simt solidaritatea grupului. Părinții și cadrele didactice se

transformă, la acest început de clasă a cincea, în modele emoționale echilibrate, care validează trăirile exprimate. Astfel, atât părinții, cât și profesorii diriginți pot folosi comunicarea deschisă menită să reducă presiunea, să favorizeze explorarea noului context educațional și diminuează sentimentul de izolare.

Din perspectiva elevului, notele, nu calificativele din clasele primare, devin simboluri ale validării sau descalificării valorii personale. Lipsa unei înțelegeri corecte a evaluării conduce la anxietate de performanță, în sensul că, mai mereu, o notă mică devine sursa rușinii și chiar a renunțării la efort.

Aplicarea inteligenței emoționale aici, pe această coordonată a evaluării, presupune centrarea pe elev ca actor principal al învățării sale, în loc de receptor pasiv al acesteia. Copiii trebuie învățați că nota este un feedback menită să evalueze obiectiv o performanță la un anumit moment, că este necesar un plan de acțiune care să remedieze, să îndrepte greșeala, dar și îndrumați să gândească constructiv, anume în loc să spună: „Nu știu să rezolv acest exercițiu/ sunt slab”, pot spune „Nu am înțeles ÎNCĂ acest tip de exercițiu”.

Un aspect esențial al rutinei școlare îl constituie temele de acasă - activitate ce implică atât efort cognitiv, cât și o autoreglare emoțională susținută. Pentru unii copii, ele devin sursa frustrărilor, ceea ce uneori generează demotivare sau furie. Un copil care a fost învățat să își gestioneze emoțiile, aplică tehnica „Păstrează-ți calmul” înainte de începerea temelor, pentru a într-o stare mentală favorabilă concentrării, va ști să ceară ajutorul vreunui adult, poate lua o pauză când simte că obosește sau îi lipsește concentrarea. În plus, părinții pot încuraja copiii să își monitorizeze starea emoțională înainte, în timpul și după finalizarea temelor.

Inteligența emoțională reprezintă un instrument indispensabil în educația actuală în formarea caracterului și în susținerea reușitei școlare a copiilor. Cultivarea conștientizării emoțiilor, a empatiei, a autocontrolului și a gândirii pozitive constituie un fundament al unei vieți mature și echilibrate. Astfel, prin aplicarea consecventă a principiilor inteligenței emoționale, contribuim la modelarea viitorilor adulți empatici, capabili să își construiască relații autentice în orice domeniu al vieții.

Bibliografie:

- Daniel Goleman – *Inteligența emoțională*, Curtea Veche, București 2008
- Maurice J. Elias, Steven E. Tobias, Brian S. Friedlander – *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Curtea Veche, București 2007

ⁱ Daniel Goleman – *Inteligența emoțională*, Curtea Veche, București 2008, pag 62

ⁱⁱ Maurice J. Elias, Steven E. Tobias, Brian S. Friedlander – *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Curtea Veche, București 2007, pag 148

**Inteligența Emoțională și Climatul Educațional în Liceu: Construcția unei Școli
Empatice și Eficiente**
**Vișovan Eliza, Liceul Tehnologic Marmăția
Sighetu Marmăției, Maramureș**

Societatea contemporană pune tot mai mult accent pe dezvoltarea holistică a individului, depășind paradigma educației centrate exclusiv pe acumularea de informații. Această schimbare de perspectivă presupune, printre altele, valorizarea dimensiunii afective și relaționale a procesului educațional. Astfel, inteligența emoțională (IE) devine un pilon central în crearea unui climat educațional pozitiv, care favorizează nu doar succesul academic, ci și dezvoltarea unei identități personale echilibrate.

Scopul prezentului articol este de a analiza relația dintre inteligența emoțională a actorilor educaționali – în special profesorii – și climatul educațional din învățământul liceal. Vom explora conceptele fundamentale, vom analiza efectele inteligenței emoționale asupra mediului educațional și vom propune modalități concrete de integrare a acestei competențe în viața cotidiană a școlii.

Termenul de "inteligență emoțională" a fost popularizat de psihologul Daniel Goleman în anii '90, deși conceptele de bază fuseseră dezvoltate anterior de Peter Salovey și John Mayer. Goleman (1995) definește inteligența emoțională ca "abilitatea de a recunoaște, a înțelege și a gestiona propriile emoții și emoțiile celorlalți". Acest tip de inteligență este esențial pentru relațiile interumane și pentru adaptarea eficientă la medii sociale complexe, precum cel educațional.

Goleman propune cinci componente ale IE:

1. Autocunoașterea emoțională: capacitatea de a-ți identifica emoțiile proprii și de a le înțelege impactul asupra comportamentului.
2. Autoreglarea: gestionarea reacțiilor emoționale, evitarea impulsivității.
3. Motivația intrinsecă: orientarea spre obiective personale, persistența în fața obstacolelor.
4. Empatia: capacitatea de a înțelege emoțiile celorlalți, esențială pentru comunicarea eficientă.
5. Abilități sociale: cooperarea, ascultarea activă, rezolvarea conflictelor.

Inteligența emoțională poate fi dezvoltată de-a lungul vieții, fiind influențată de factori educaționali, culturali și personali.

Climatul educațional: definiție, dimensiuni, importanță

Climatul educațional este definit ca ansamblul condițiilor psihosociale și relaționale care influențează desfășurarea procesului educațional. Este determinat de modul în care profesorii, elevii și ceilalți actori interacționează în cadrul instituției.

Dimensiunile fundamentale ale climatului educațional sunt:

- Dimensiunea relațională: calitatea relațiilor dintre elevi, dintre profesori și elevi, dar și între cadrele didactice.
- Dimensiunea emoțională: gradul de siguranță emoțională, confort psihologic, deschidere spre exprimare.
- Dimensiunea normativă: regulile explicite și implicite care ghidează comportamentele din comunitatea educațională.
- Dimensiunea valorică: promovarea echității, respectului, cooperării și incluziunii.

Un climat educațional pozitiv are multiple beneficii: creșterea motivației pentru învățare, reducerea conflictelor, diminuarea absenteismului și abandonului școlar, îmbunătățirea performanțelor academice.

Profesorul este figura centrală a procesului educațional, iar modul în care gestionează dinamica emoțională a clasei poate transforma radical atmosfera de învățare. Profesorii cu un nivel ridicat de IE:

- * Recunosc emoțiile proprii și știu să le exprime adecvat
- * Rămân calmi în situații conflictuale
- * Manifestă empatie față de elevi și colegi
- * Creează un climat de siguranță emoțională
- * Utilizează un limbaj pozitiv, nonviolent
- * Încurajează participarea activă și exprimarea emoțiilor

Impactul acestor comportamente este profund: elevii se simt respectați, ascultați și motivați să se implice activ în procesul educațional. Clasa devine un spațiu de cooperare, nu de competiție distructivă.

Adolescența este o perioadă caracterizată prin instabilitate emoțională, căutare identitară și dorința de afirmare. În acest context, dezvoltarea IE este esențială pentru:

- prevenirea comportamentelor de risc
- gestionarea conflictelor interpersonale
- menținerea motivației școlare
- construirea unei stime de sine pozitive

Profesorii pot contribui la formarea IE prin crearea unui spațiu de exprimare liberă a emoțiilor, introducerea exercițiilor de reflecție personală, ateliere de dezvoltare socio-emoțională, dezbateri despre valori, etică și empatie, integrarea poveștilor literare care oferă modele emoționale pozitive.

Integrarea IE în activitatea didactică nu presupune neapărat crearea unui curs distinct, ci mai degrabă infuzarea tuturor disciplinelor cu activități care dezvoltă competențe emoționale. Câteva exemple ar putea fi:

- Jurnale de reflecție: Elevii pot scrie despre emoțiile trăite în timpul unei activități sau despre modul în care s-au raportat la un coleg.
- Tehnici de mindfulness: Scurte sesiuni de respirație conștientă sau relaxare pot fi integrate în orele de curs.
- Role-play: Simularea unor conflicte și explorarea variantelor de rezolvare prin empatie.
- Feedback constructiv: Profesorul modelează modul de oferire a unui feedback empatic, dar ferm.
- Reguli de comunicare: Printr-o tranziție clară de la activitățile anterioare, se poate introduce elaborarea în comun a unor reguli ale clasei, care devin angajamente comune pentru un climat respectuos.

La nivel internațional, programe precum "Social and Emotional Learning" (SEL) implementate în SUA, Canada sau Finlanda au demonstrat eficiența dezvoltării IE pentru reducerea comportamentelor agresive, creșterea empatiei și îmbunătățirea rezultatelor școlare. În România, există deja inițiative precum:

- Proiectul "Educație pentru viață"
- Programul "Profesori fericiți pentru România"
- Ateliere de comunicare nonviolentă susținute de ONG-uri

Acestea pot fi adaptate și multiplicare în contexte diverse, inclusiv în licee cu profil umanist sau tehnologic.

Implementarea unei educații centrate pe IE presupune depășirea unor obstacole precum mentalitățile tradiționale care echivalează autoritatea cu rigiditatea, lipsa formării inițiale și continue a cadrelor didactice în domeniul educației emoționale, curriculum rigid, supraîncărcat cu conținuturi teoretice, lipsa unor

instrumente de evaluare a IE. Pentru a contrabalansa aceste dificultăți, ar putea fi util să se introducă în curriculum exemple concrete de activități care susțin dezvoltarea socio-emoțională: unități de învățare integrate, proiecte interdisciplinare sau evaluări formative axate pe competențe relaționale. Soluțiile vizează reformarea formării profesorilor, flexibilizarea programei și susținerea inițiativelor didactice inovatoare.

Inteligența emoțională nu este un lux educațional, ci o necesitate. Ea permite construirea unor comunități școlare caracterizate de respect, empatie și cooperare, care pot face față provocărilor societății contemporane. În liceu, perioadă definitorie pentru formarea identității, rolul profesorului ca model emoțional este crucial. Promovarea IE contribuie la o educație echilibrată, care formează nu doar specialiști, ci persoane echilibrate emoțional, capabile să relaționeze empatic în diverse contexte sociale.

Bibliografie

- Gordon, T. (2003). *Profesorul eficient*. București: Curtea Veche.
- Ministerul Educației Naționale. (2022). *Strategia privind educația parentală și socio-emoțională*. București.
9. Iucu, R. (2006). *Managementul clasei de elevi: o abordare din perspectiva inteligenței emoționale*. București: Editura Polirom.
10. Neculau, A. (coord.). (2004). *Psihologie socială*. Iași: Polirom.

Dezvoltarea empatiei în școala viitorului

Profesor Vlad Emilia

Colegiul Național „Mihai Viteazul”

Slobozia, Județul Ialomița

Integrarea inteligenței emoționale în activitatea didactică nu doar că îmbunătățește climatul școlar, ci și contribuie la dezvoltarea unor elevi mai echilibrați și mai empatici. Prin adoptarea unor strategii de predare care promovează IE, cadrele didactice pot crea un mediu de învățare în care fiecare elev să se simtă valorizat, sprijinit și motivat să se dezvolte pe toate planurile.

Componentă esențială a inteligenței emoționale, empatia a fost definită drept capacitatea de a identifica, înțelege și simți emoțiile altora. Empatia înseamnă a te pune în situația altuia, fără a-l judeca.¹ Empatia prezintă mai multe tipuri:

- cognitivă, respectiv capacitatea de a înțelege emoțiile cuiva, cum gândește persoana;
- emoțională, care se referă la a trăi stările emoționale ale cuiva ca și cum ar fi ale tale;
- compasională, anume a acționa pentru a ajuta pe cineva.²

Empatia este o abilitate care poate fi formată și Dezvoltarea empatiei în școală este importantă din mai multe motive. Pe de o parte, creează premisele unui mediu sigur de învățare, în care elevii se exprimă cu încredere. Astfel, sporesc șansele de a evita bullyingul, intoleranța, fenomenele de respingere. Dacă există empatie, comunicarea este mai bună și se pot construi relații sociale armonioase. Astfel, elevul empatic de azi va fi adultul echilibrat-cetățeanul responsabil de mâine.

Dezvoltarea empatiei în școală solicită efort, implicare și creativitate din partea profesorilor. În primul rând, este de dorit ca ei să fie modele pentru copii și adolescenți și să își asume acest rol cu seriozitate. În plus, se recomandă conceperea unor lecții centrate pe elev. Astfel, elevul este implicat activ în propria formare. El poate alege, colaborează cu ceilalți, dar și cu sine.

¹ Doru Șupeală, *Primul principiu al empatiei*, disponibil pe <https://dorusupeala.ro/primul-principiu-al-empatiei/#:~:text=%C3%8Entr-o%20accep%C8%9Biune%20mai%20ampl%C4%83%2C%20empatia%20este%20capacitatea,%C8%99i%20nu%20din%20punctul%20t%C4%83u%20de%20ve>, data consultării 21 05 2025

² Platforma Consult Education, *Psihologia copilului și dezvoltarea inteligenței emoționale*, disponibil pe <https://consulteducation.ro/courses/>, data consultării 10 06 2025

Există diverse activități educative prin care se poate dezvolta empatia.

Stimularea conștientizării emoționale se poate realiza prin reflecțiile periodice, săptămânale asupra stării personale. Activitatea „Întrebări pentru suflet” poate fi reluată la fiecare oră de dirigiență. Elevii vor reflecta asupra unor situații reale, din viața lor: un coleg exclus de la un joc, un elev nou care nu cunoaște pe nimeni, un altul care tocmai a luat o notă proastă, altcineva care a fost defăimat pe rețelele de social media. Elevii vor fi invitați să spună cum cred că se simt persoanele. De la recunoașterea emoțiilor se poate trece la propunerea unor modalități de acțiune. Elevii vor discuta ce ar putea face pentru a acorda sprijin în situațiile amintite.

Discuțiile despre emoții permit elevilor să relateze experiențe trăite de ei sau de persoane cunoscute, să identifice emoțiile altora și să le înțeleagă. La aceasta contribuie exercițiile de ascultare activă caracterizată prin: participare, adresarea de întrebări pentru lămurire, feedback nonverbal. Discuțiile se pot concentra în jurul unor aspecte precum: „Ai putea relata o situație în care cineva ți-a arătat empatie?” Cum te-ai simțit atunci când cineva s-a manifestat empatic față de tine?” „Ce crezi că ai putea face azi pentru a arăta empatie față de cineva?” După cum se poate vedea, se trece la o componentă comportamentală, pe care am putea numi-o empatia în acțiune.

Analiza comportamentelor personajelor literare/din filme, respectiv a personalităților din istorie oferă prilejul recunoașterii emoțiilor, a explicării deciziilor și a cântăririi efectelor acestora. Demersul poate fi îmbogățit prin asumarea identității personajelor sau a personalităților (jocul de rol sau simularea). Profesorul ar putea crea situații de învățare interesante și atractive, prin care poate fi pusă în valoare multiperspectivitatea. Spre exemplu, elevii ar putea redacta scrisori, jurnale, discursuri sau interviuri imaginare. În contextul actual, al extinderii folosirii tehnologiei digitale, ar putea fi de folos crearea unor conturi fictive de Facebook pentru personajele literare sau personalități istorice. Acestea vor fi realizate pe coli de flipchart în clasă. Postările ar putea reflecta emoții, sentimente, trăiri, decizii, evenimente. Răspunsurile primite ar fi relevante pentru modul în care publicul, anume colegii de clasă se raportează la acestea, inclusiv din perspectiva manifestării empatiei.

Empatia se poate dezvolta și prin implicarea în proiecte educaționale și sociale. Ne referim la crearea unor bloguri/clipuri video/campanii social media pentru promovarea unor cauze sociale. Pot fi abordate teme referitoare la: bullying, persoane fără adăpost, romi, persoane vârstnice, imigranți, refugiați. Ar fi utile ca produsele activității elevilor să fie prezentate în cadrul unor

evenimente școlare sau în fața clasei/altor clase. Aceleași valențe educative le au și activitățile de voluntariat, în care sunt implicați numeroși elevi.

În concluzie, prin dezvoltarea empatiei contribuim la formarea unor elevi mai responsabili și mai pregătiți pentru viață. Se poate afirma că empatia este „inima educației viitorului.”

Bibliografie

Angelica NEGRILĂ, *Integrarea inteligenței emoționale în activitatea didactică la Școala Gimnazială Castranova*, disponibil pe <https://epale.ec.europa.eu/ro/discussions/integrarea-inteligenței-emoționale-activitatea-didactica-la-scoala-gimnaziala#:~:text=Integrarea%20Inteligen%C8%9Bei%20Emo%C8%9Bionale%20%C3%AEn%20activitatea>, data consultării 10 06 2025

Doru ȘUPEALĂ, *Primul principiu al empatiei*, disponibil pe <https://dorusupeala.ro/primul-principiu-al-empatiei/#:~:text=%C3%8Entr-o%20accep%C8%9Biune%20mai%20ampl%C4%83%2C%20empatia%20este%20capacitatea,%C8%99i%20nu%20din%20punctul%20t%C4%83u%20de%20ve>, data consultării 21 05 2025

Platforma CONSULT EDUCATION, *Psihologia copilului și dezvoltarea inteligenței emoționale*, disponibil pe <https://consulteducation.ro/courses/>, data consultării 10 06 2025

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional

Prof. Vlaicu Hergane Aurica

Într-o epocă în care educația nu mai înseamnă doar transmiterea de informații, ci formarea unor indivizi echilibrați, capabili de adaptare și cooperare, rolul inteligenței emoționale devine tot mai pregnant. Climatul educațional – ansamblul condițiilor afective, relaționale și organizaționale din școală – este profund influențat de nivelul de inteligență emoțională al elevilor, profesorilor și personalului educațional. Această lucrare își propune să exploreze modul în care inteligența emoțională contribuie la dezvoltarea unui climat educațional pozitiv, care susține învățarea și dezvoltarea personală.

Inteligența emoțională (IE) se referă la capacitatea de a identifica, înțelege, exprima și gestiona emoțiile proprii și ale celor din jur. Potrivit lui Daniel Goleman, aceasta include:

- **Autocunoașterea emoțională**
- **Autoreglarea**
- **Motivația interioară**
- **Empatia**
- **Abilitățile sociale**

Persoanele cu un nivel crescut de IE sunt capabile să gestioneze stresul, să comunice eficient și să mențină relații sănătoase – calități esențiale într-un mediu educațional armonios.

Climatul educațional se referă la atmosfera generală din școală sau clasă, fiind determinat de:

- Calitatea relațiilor interumane (elev-profesor, elev-elev)
- Stilul de predare și comunicare al cadrelor didactice
- Nivelul de siguranță fizică și emoțională
- Modalitatea de gestionare a conflictelor
- Cultura organizațională a instituției de învățământ

Un climat educațional pozitiv contribuie la creșterea motivației, la scăderea absenteismului și la obținerea unor performanțe mai bune.

Legătura dintre inteligența emoțională și climatul educațional

a) Profesorul ca model de inteligență emoțională

Un profesor empatic, echilibrat emoțional și capabil de comunicare asertivă creează un mediu în care elevii se simt valorizați și în siguranță. Acest climat favorizează exprimarea ideilor, colaborarea și implicarea în activități.

b) Elevii cu IE ridicată contribuie la un mediu armonios

Elevii care își pot controla impulsurile, înțeleg emoțiile colegilor și cooperează eficient reduc conflictele și favorizează munca în echipă. Astfel, climatul educațional devine mai sigur, mai pozitiv și mai incluziv.

c) Impactul emoțiilor asupra învățării

Un climat emoțional negativ (marcat de stres, frică sau nesiguranță) afectează negativ capacitatea de concentrare și memorare. În schimb, un climat pozitiv, susținut de IE, stimulează creativitatea și performanța cognitivă.

Exemple și studii relevante

Cercetările arată că școlile care implementează programe de dezvoltare a inteligenței emoționale (ex. SEL – Social and Emotional Learning) înregistrează:

- Reducerea semnificativă a comportamentelor disruptive
- Creșterea rezultatelor școlare
- O mai bună adaptare socială a elevilor

Un exemplu relevant este programul CASEL, care susține integrarea IE în toate componentele sistemului educațional, cu rezultate remarcabile în SUA, Canada și unele state europene.

Strategii de dezvoltare a IE pentru îmbunătățirea climatului educațional

- **Ateliere de educație emoțională pentru elevi**
- **Traininguri de formare în IE pentru profesori**
- **Consiliere psihopedagogică individuală și de grup**
- **Promovarea unui stil de comunicare deschis și non-conflictual**
- **Crearea unui cod etic și a unor reguli de comportament bazate pe respect și empatie**

În concluzie inteligența emoțională nu este un element auxiliar, ci o componentă fundamentală a educației moderne. Ea stă la baza unui climat educațional sănătos, care favorizează învățarea, colaborarea și dezvoltarea socio-emoțională a tuturor actorilor implicați. Investiția în IE este, în esență, o investiție în calitatea actului educațional și în echilibrul emoțional al viitoarelor generații.

Bibliografie:

1. Goleman, Daniel – *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche
2. Salovey, P. & Mayer, J.D. – *Emotional Intelligence* (1990)
3. Zins, J.E. et al. – *Building Academic Success on Social and Emotional Learning*, Teachers College Press
4. www.casel.org – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning
5. Revista de Psihologie și Științele Educației, articole recente privind IE în școală

Importanța mediului educațional în dezvoltarea elevilor și rolul inteligenței emoționale

Prof. Voicu Gigi Florența

Școala Gimnazială Nicolae Titulescu Călărași

Mediul educațional joacă un rol esențial în formarea și dezvoltarea elevilor, influențând atât performanțele academice, cât și abilitățile sociale și emoționale. În acest context, inteligența emoțională devine un factor cheie, deoarece facilitează relațiile interpersonale, gestionarea emoțiilor și crearea unui climat de încredere și siguranță în școli și în cadrul claselor.

Într-o lume tot mai complexă și interconectată, abilitățile tehnice nu mai sunt suficiente pentru a garanta succesul personal și profesional. În acest context, inteligența emoțională (IE) a devenit un concept central în psihologie, educație și leadership. Termenul a fost popularizat de Daniel Goleman în anii 1990 și se referă la capacitatea unei persoane de a-și recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a înțelege și influența emoțiile celor din jur.

Atmosfera psihosocială din cadrul unei școli sau clase, care include relațiile dintre elevi și profesori, nivelul de suport, siguranță, încredere și motivație. Un climat pozitiv stimulează învățarea și dezvoltarea personală, în timp ce unul negativ poate duce la stres, apatie sau conflicte.

Primii ani de școală sunt esențiali în formarea personalității copilului. Dincolo de achizițiile cognitive, școlarul mic învață să relaționeze, să-și exprime emoțiile și să-și gestioneze comportamentele. În acest context, inteligența emoțională (IE) joacă un rol esențial în dezvoltarea socio-emoțională a elevului. Dezvoltarea acesteia încă din ciclul primar contribuie la o mai bună adaptare școlară, relații sănătoase și o stimă de sine echilibrată.

Gestionarea conflictelor reprezintă o componentă esențială în crearea unui mediu educațional sigur și propice învățării. În școli, conflictele pot apărea din diverse motive, precum diferențe de opinie, neînțelegeri între elevi, presiuni sociale sau dificultăți de adaptare. Abordarea eficientă a acestor situații necesită abilități de comunicare, empatie și calm, pentru a preveni escaladarea conflictului și pentru a promova soluții constructive.

Un mediu sigur nu înseamnă doar absența violenței fizice, ci și o atmosferă în care elevii se simt acceptați, respectați și încurajați să își exprime opiniile fără teama de judecată sau repercusiuni negative. Pentru a realiza acest lucru, profesorii trebuie să fie modele de comportament respectuos și să stabilească reguli clare și coerente, care să promoveze respectul reciproc. De asemenea, implementarea unor strategii precum medierea, ascultarea activă și promovarea empatiei între elevi contribuie la gestionarea eficientă a conflictelor și la consolidarea unui mediu sigur.

Ce este inteligența emoțională la școlarul mic?

La vârsta școlară mică (6–10 ani), inteligența emoțională înseamnă:

- Capacitatea de a recunoaște și numi emoțiile proprii (tristețe, bucurie, furie, teamă).
- Dezvoltarea empatiei – înțelegerea sentimentelor altora.
- Învățarea autocontrolului: să nu reacționeze impulsiv, să respecte reguli.
- Formarea abilităților sociale: cooperare, ascultare activă, cererea și oferirea de ajutor.

De ce este importantă inteligența emoțională în ciclul primar?

Inteligența emoțională influențează:

- Climatul clasei.

- Relațiile cu colegii și învățătorul.
- Motivația pentru învățare.
- Prevenirea comportamentelor agresive și izolării sociale.

Rolul familiei și al școlii în dezvoltarea inteligenței emoționale

Familia:

- Este primul model de reglare emoțională.
- Părinții care își validează emoțiile copilului contribuie la dezvoltarea empatiei.

Școala:

- Poate introduce activități de tip „ora de dezvoltare personală”.
- Jocurile de rol, poveștile, desenul și dialogul sunt metode eficiente.
- Cadrele didactice pot încuraja exprimarea emoțiilor și gestionarea conflictelor.

Activități și metode de dezvoltare a inteligenței emoționale în învățământul primar

- Jocul cu fețe emoționale.
- Povestiri și discuții ghidate.
- Desenele emoționale.
- Tehnici de respirație.
- „Borcanul cu recunoștință”.

Obstacole în dezvoltarea inteligenței emoționale

- Lipsa timpului de comunicare acasă.
- Modelele de comportament agresiv.
- Reprimarea emoțiilor („Băieții nu plâng!”).
- Supraîncărcarea curriculumului școlar.

Motivația joacă un rol crucial în procesul de învățare, influențând nivelul de implicare, perseverența și rezultatele școlare. Elevii motivați sunt mai predispuși să își atingă potențialul și să depășească obstacolele. Pentru a stimula motivația, profesorii pot adopta abordări personalizate, care să țină cont de interesele și nevoile individuale ale elevilor, precum și să le ofere feedback pozitiv și recompense pentru realizări.

De asemenea, crearea unui mediu de învățare stimulant, în care elevii să se simtă încurajați să-și exprime ideile și să își asume riscuri, contribuie la creșterea autonomiei și a încrederii în sine. Stabilirea unor obiective clare, realizabile și relevante pentru elevi, precum și implicarea acestora în procesul de stabilire a propriilor obiective, pot crește nivelul de motivație intrinsecă. În plus, utilizarea tehnicilor de învățare activă și a metodologiilor inovatoare poate face ca procesul educațional să fie mai atractiv și mai eficient, ducând la o performanță școlară îmbunătățită.

Profesorii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională (IE) au un impact profund asupra climatului din clasă și asupra dezvoltării socio-emoționale a elevilor. Acestea pot recunoaște și gestiona propriile emoții, precum și să înțeleagă și să răspundă adecvat emoțiilor elevilor, creând astfel un mediu de învățare empatic și suportiv.

Un profesor emoțional inteligent poate construi relații de încredere cu elevii, facilitând comunicarea deschisă și reducând anxietatea sau stresul asociate cu procesul de învățare. Aceasta contribuie la crearea unui climat pozitiv, în care elevii se simt în siguranță să își exprime ideile, să își asume riscuri și să învețe din greșeli. În plus, acești profesori sunt capabili să gestioneze mai eficient conflictele, să motiveze elevii și să stimuleze colaborarea în clasă.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul profesorilor poate fi realizată prin formare specializată, reflecție personală și practici de auto-îmbunătățire. În final, impactul acestor

profesori se reflectă nu doar în performanța academică, ci și în formarea unor elevi mai empatici, rezilienți și capabili să gestioneze propriile emoții în contexte diverse.

Integrarea și dezvoltarea inteligenței emoționale în mediul educațional reprezintă un factor esențial pentru crearea unui climat favorabil în școli, în care elevii pot învăța, se pot dezvolta și pot deveni adulți echilibrați și responsabili. În același timp, un climat educațional pozitiv susține și amplifică dezvoltarea inteligenței emoționale, generând un ciclu virtuos de creștere personală și educațională

Bibliografie:

- Goleman, D. (1995). Inteligența Emoțională.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence.

Relația dintre Inteligența Emoțională și Climatul Educațional în ciclul primar

**Prof. pt. învă. primar, Voinea Irina
Școala Gimnazială Ciulnița, IL**

Inteligența emoțională (IE) este recunoscută tot mai mult ca un factor esențial în dezvoltarea armonioasă a copiilor și în facilitarea succesului școlar. Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional devine astfel un subiect de maxim interes, mai ales în rândul copiilor din ciclul primar, o perioadă sensibilă și formativă din punct de vedere psihosocial și educațional.

Inteligența emoțională: definiție și componente

Potrivit lui Daniel Goleman (2021), inteligența emoțională presupune capacitatea de a recunoaște, a înțelege și a gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți. La elevii din clasele primare, aceste abilități se dezvoltă progresiv și pot fi cultivate printr-un climat educațional pozitiv, care încurajează și stimulează empatia, toleranța.

Componentele de bază ale IE sunt:

1. Conștiința propriilor trăiri emoționale – presupune capacitatea copilului de a recunoaște și de a denumi corect propriile emoții. Dezvoltarea acestei componente implică activități de autoobservare, ținerea unor jurnale personale sau discuții ghidate despre stările afective.
2. Autoreglarea emoțională – implică gestionarea impulsurilor și a reacțiilor emoționale. La învățarea acestei abilități contribuie tehnici precum respirația conștientă, pauza de reflecție și sprijinul adultului pentru etichetarea emoțiilor intense.
3. Motivația intrinsecă – este dorința internă de a atinge anumite scopuri/idealuri, independent de recompensele externe. Poate fi cultivată prin oferirea de sarcini adaptate nivelului de dezvoltare și prin aprecierea progresului, nu doar a rezultatului final.
4. Empatia – capacitatea de a recunoaște și a simți emoțiile celorlalți. Activități precum jocurile de rol, lectura povestirilor sau discuțiile despre perspective diferite sunt metode eficiente de stimulare a empatiei.
5. Abilități sociale – includ comunicarea asertivă, ascultarea activă, rezolvarea de conflicte și cooperarea. Acestea se dezvoltă prin interacțiuni ghidate, lucrul în echipă și crearea unui mediu în care copilul să se simtă valorizat și ascultat.

Climatul educațional: factori și influențe

Climatul educațional este definit de „ansamblul de percepții ale elevilor asupra atmosferei școlare, interacțiunilor cu cadrele didactice și colegii, precum și a regulilor și valorilor promovate în mediul educațional” (Marzano, 2022). Un climat pozitiv se caracterizează prin sprijin emoțional, comunicare deschisă, respect reciproc și oportunități de exprimare.

Elevii din ciclul primar sunt foarte receptivi la atmosfera din clasă și la comportamentele model ale adulților. Profesorii care manifestă empatie, oferă feedback constructiv și promovează cooperarea contribuie la dezvoltarea unei inteligențe emoționale mai ridicate în rândul elevilor.

Relația dintre IE și climatul educațional

Numeroase studii recente subliniază relația bidirecțională între IE și climatul educațional. Pe de o parte, un climat educațional pozitiv stimulează dezvoltarea inteligenței emoționale, oferind contexte favorabile pentru exersarea empatiei, a reglării emoțiilor și a interacțiunii sociale. Pe de altă parte, elevii cu

un nivel mai ridicat de IE contribuie activ la menținerea unui climat educațional echilibrat și cooperant (Brackett & Cipriano, 2023).

Intervențiile educaționale care includ activități de dezvoltare a IE, precum jocurile de rol, povestirea emoțională, mindfulness sau consilierea de grup, s-au dovedit eficiente în îmbunătățirea climatului educațional și a relațiilor interpersonale în școală.

Concluzii

Relația dintre inteligența emoțională și climatul educațional este una dinamică și complexă, mai ales în contextul vârstei de 6-11 ani. Un climat educațional pozitiv este un teren fertil pentru cultivarea IE, iar dezvoltarea IE contribuie la un mediu educațional mai armonios. Implicarea cadrelor didactice și a familiei într-un demers comun de susținere emoțională este esențială pentru formarea unei generații echilibrate emoțional și social.

Bibliografie:

- Goleman, D., „Inteligența emoțională”, Editura Curtea Veche, (2021);
- Marzano, R. J., „The New Art and Science of Teaching: More Than Fifty New Instructional Strategies for Academic Success”, Solution Tree, (2022);
- Brackett, M. A., & Cipriano, C., „Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive”, Celadon Books, (2023);
- Elias, M. J., & Tobias, S. E., „Social Emotional Learning: Theory and Practice”, Routledge, (2020);
- Salovey, P., & Mayer, J. D., „Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications”, Basic Books, (2018).

Inteligența Emoțională în Structura Educației Contemporane

**Prof. pt. înv. primar, Voinea Irina
Școala Gimnazială Ciulnița, IL**

Introducere

Educația contemporană se confruntă cu provocări majore generate de diversitatea socială, ritmul accelerat al schimbărilor culturale și tehnologice, precum și de nevoia de adaptare la realitățile emoționale ale elevilor. Tot mai multe studii evidențiază faptul că succesul în viața personală și profesională nu este determinat exclusiv de coeficientul de inteligență intelectuală (IQ), ci mai ales de inteligența emoțională (IE). Aceasta cuprinde capacitatea individului de a-și recunoaște, exprima, gestiona și folosi emoțiile în mod constructiv, fiind un element-cheie în formarea unei personalități echilibrate și empatic.

Scopul acestui articol este de a argumenta importanța integrării inteligenței emoționale în structura educației contemporane și de a ilustra modul în care acest concept poate fi aplicat eficient în mediul școlar, cu impact pozitiv asupra dezvoltării socio-emoționale a elevilor.

Importanța inteligenței emoționale în context educațional

Inteligența emoțională include cinci componente esențiale: conștiința de sine emoțională, autoreglarea emoțională, motivația intrinsecă, empatia și abilitățile sociale. Aceste abilități pot fi dezvoltate sistematic în școală prin activități adaptate vârstei și nevoilor elevilor.

Pentru a fi eficiente, aceste intervenții trebuie integrate în cultura organizațională a școlii, susținute de profesori formați în educație socio-emoțională, și aplicate constant în activitățile zilnice.

Exemple de aplicare a IE în educația contemporană

1. Curriculum socio-emoțional integrat: Școlile pot introduce cursuri de dezvoltare emoțională în orarul săptămânal, axate pe identificarea emoțiilor, recunoașterea empatiei, tehnici de reglare emoțională și comunicare nonviolentă. Aceste ore pot fi susținute de consilieri școlari sau profesori specializați.
2. Formarea cadrelor didactice: Profesorii pot beneficia de cursuri de perfecționare în domeniul inteligenței emoționale, care să le ofere instrumente pentru gestionarea emoțiilor proprii, pentru identificarea nevoilor emoționale ale elevilor și pentru construirea unui climat educațional sigur și empatic.
3. Proiecte interdisciplinare: Organizarea de proiecte interdisciplinare care să abordeze teme precum "Prietenia", "Gestionarea conflictelor" sau "Respectul față de sine și față de ceilalți" permite aplicarea concretă a competențelor emoționale în contexte reale de învățare.
4. Evaluarea progresului emoțional: Se pot utiliza instrumente calitative precum jurnalele emoționale, autoevaluările sau observațiile sistematice pentru a urmări dezvoltarea competențelor socio-emoționale la elevi. Astfel, progresul nu este măsurat doar în termeni academici, ci și în termeni afectivi.

5. Implicarea familiei: Prin organizarea de ateliere pentru părinți, școlile pot crea o continuitate între mediul școlar și cel familial, asigurând o abordare coerentă a dezvoltării emoționale a copiilor.
6. Tehnologii educaționale cu componentă emoțională: Utilizarea aplicațiilor digitale care simulează situații emoționale (de ex. scenarii interactive, jocuri de rol virtuale) pot facilita învățarea activă a IE.

Concluzii

Inteligența emoțională trebuie să devină o prioritate strategică a politicilor educaționale contemporane. O educație centrată pe dezvoltarea abilităților emoționale formează indivizi capabili să relaționeze armonios, să se autoregleze în fața provocărilor vieții și să contribuie activ la o societate empatică și responsabilă. Integrarea IE în structura educației nu este un lux, ci o necesitate urgentă pentru formarea unei generații adaptate cerințelor umane ale secolului XXI.

Bibliografie

- Goleman, D. „Inteligența emoțională”, Editura Curtea Veche, 2021;
- Brackett, M. A., Cipriano, C. „Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive”, Celadon Books, 2023;
- Elias, M. J., Tobias, S. E. „Social Emotional Learning: Theory and Practice”, Routledge, 2020;
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., „Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?”, Teachers College Press, 2019;
- Căprioară, D. „Dezvoltarea inteligenței emoționale la școlarul mic”, Editura Didactică și Pedagogică, 2020.

Inteligența emoțională în cadrul orelor de limba engleză, la ciclul primar

Prof.CARMEN VOINEA-MITRU

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.8 SIBIU

Introducere

În contextul educației moderne, dezvoltarea inteligenței emoționale (IE) a devenit o prioritate, alături de formarea competențelor academice. În mod special, orele de limba engleză la ciclul primar oferă un cadru prielnic pentru dezvoltarea acestei dimensiuni, prin activități interactive, comunicative și creative. Copiii de vârstă școlară mică sunt în etapa formării identității și a abilităților socio-emoționale, iar profesorul are un rol esențial în cultivarea empatiei, autoreglării și colaborării.

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională, așa cum a fost definită de Daniel Goleman, presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celor din jur. Componentele-cheie sunt:

- Conștientizarea de sine
- Autoreglarea emoțională
- Motivația internă
- Empatia
- Abilitățile sociale

Importanța IE la vârstele mici

La ciclul primar, copiii învață prin joc, explorare și interacțiune. În această etapă, inteligența emoțională contribuie la:

- adaptarea la cerințele școlii;
- relaționarea armonioasă cu colegii și profesorii;
- dezvoltarea stimei de sine și a rezilienței;
- prevenirea conflictelor și gestionarea emoțiilor negative.

Rolul limbii engleze în dezvoltarea IE

Orele de limba engleză se bazează pe comunicare, interacțiune și expresivitate, oferind contexte variate pentru exersarea IE:

1. Activități de tip joc de rol (role-play): simularea unei vizite la doctor sau a unei conversații la magazin permite copiilor să experimenteze empatia.
2. Dialoguri și conversații: învățarea limbajului pentru exprimarea emoțiilor (ex: I feel happy/sad/excited).
3. Povești și cântece: poveștile cu personaje animate de diverse emoții și cântecele ritmate.
4. Proiecte de grup: colaborarea la un poster sau spectacol dezvoltă cooperarea și ascultarea activă.

Strategii didactice centrate pe IE

- Feedback pozitiv și încurajare: încurajarea progresului, nu doar a corectitudinii.
- Crearea unui mediu sigur și prietenos.
- Jocuri de autocunoaștere: ex: „What makes me smile?”
- Rutine de reflecție: întrebări precum: „What did I enjoy today?”, „How did I feel when...?”

Rolul profesorului

Profesorul de limba engleză devine un facilitator emoțional, nu doar un transmițător de informație lingvistică. El modelează comportamente, oferă sprijin afectiv și creează situații de învățare relevante emoțional.

Concluzii

Integrarea inteligenței emoționale în orele de limba engleză la ciclul primar nu este doar posibilă, ci esențială. Elevii nu învață doar cu mintea, ci și cu inima. Astfel, sprijinindu-i să devină buni comunicatori și buni colegi, formăm nu doar vorbitori competenți de engleză, ci și oameni empatici, echilibrați și cooperanți.

Bibliografie

1. Goleman, D. (2001). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche.
2. Puchta, H., & Gerngross, G. (1999). Teaching Young Learners to Think. Cambridge University Press.
3. Arnold, J., & Fonseca, M. C. (2004). Multiple Intelligence Theory and Foreign Language Learning.
4. Gardner, H. (2006). Multiple Intelligences: New Horizons. Basic Books.
5. Cohen, J. (2001). Social and Emotional Education: Core Curriculum and Teaching Strategies.
6. <https://www.teachingenglish.org.uk>

Promovarea inteligenței emoționale ca fundament pentru o educație echilibrată și eficientă, adaptată nevoilor societății contemporane

Prof.înv.primar Vrîncianu Aurelia

Colegiul Național „Ștefan cel Mare” Târgu Neamț

Într-o societate aflată într-o continuă transformare, educația are rolul fundamental de a pregăti indivizi capabili să se adapteze, să colaboreze și să gestioneze eficient provocările vieții cotidiene. Din acest motiv, nu mai este suficient ca procesul educațional să se concentreze exclusiv pe dezvoltarea cognitivă și pe transmiterea de cunoștințe teoretice. Inteligența emoțională (IE) a devenit o componentă esențială a unei educații echilibrate și eficiente, fiind recunoscută tot mai mult ca un predictor al succesului în viață, atât personal, cât și profesional.

Inteligența emoțională presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și pe ale celor din jur. Potrivit lui Daniel Goleman, IE cuprinde cinci dimensiuni fundamentale: conștiința de sine, autoreglarea emoțională, motivația, empatia și abilitățile sociale. Dezvoltarea acestor competențe încă din primii ani de școală contribuie semnificativ la formarea unor indivizi responsabili, stabili emoțional și capabili să interacționeze pozitiv cu ceilalți.

Educația tradițională, focalizată în principal pe rezultate academice, a neglijat mult timp aspectele socio-emoționale ale dezvoltării umane. Cu toate acestea, studiile recente arată că elevii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt mai puțin predispuși la abandon școlar, au rezultate școlare mai bune și sunt mai implicați în activitățile educaționale. De asemenea, acești elevi manifestă o mai mare reziliență în fața stresului și o capacitate crescută de a gestiona conflictele și de a lucra în echipă.

Promovarea IE în școală poate fi realizată prin mai multe direcții: integrarea competențelor socio-emoționale în curriculumul național, dezvoltarea programelor de formare continuă pentru cadrele didactice în domeniul educației emoționale, utilizarea unor metode de predare centrate pe elev (învățare experiențială, joc de rol, dezbateri) și crearea unui climat școlar pozitiv și incluziv. Un exemplu de succes este oferit de organizația CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), care promovează implementarea sistematică a educației socio-emoționale în școli din întreaga lume, cu rezultate remarcabile.

Un alt aspect important este rolul profesorului ca model emoțional. Atitudinea empatică, gestionarea calmă a conflictelor și sprijinul oferit elevilor în momente dificile contribuie la dezvoltarea unui cadru educațional în care inteligența emoțională se poate dezvolta în mod natural. Totodată, implicarea părinților și colaborarea dintre școală și familie sunt esențiale pentru consolidarea acestor competențe în afara mediului școlar.

În concluzie, o educație echilibrată și eficientă în societatea contemporană trebuie să îmbine dezvoltarea intelectuală cu cea emoțională. Promovarea inteligenței emoționale în școli nu este doar un ideal pedagogic, ci o necesitate practică, adaptată cerințelor actuale ale pieței muncii și vieții sociale. Astfel, educația devine un proces complet, centrat pe formarea unui individ armonios, empatic și pregătit să contribuie la o societate sănătoasă și echitabilă.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
3. Roco, M. (2004). *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom.
4. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). <https://casel.org>
5. Răducu, A. (2018). Inteligența emoțională în context educațional. *Revista de Psihologie și Științele Educației*, 20(1), 57–64.
6. Drigas, A. & Papoutsis, C. (2018). A New Layered Model on Emotional Intelligence. *Behavioral Sciences*, 8(5), 45.

Cultivarea inteligenței emoționale la ora de matematică pentru copiii cu CES – experiență de la CSEI „Albatros” Constanța

Prof. Dr. ZAHARIA MARIANA-GEANINA

Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă „ALBATROS” Constanța

Într-o societate educațională în continuă schimbare, tot mai ancorată în competență și eficiență, riscăm să neglijăm ceea ce contează cu adevărat: omul din spatele elevului. La Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă „Albatros” Constanța, acest principiu stă la baza tuturor intervențiilor didactice. Aici, inteligența emoțională nu este un „plus”, ci o necesitate în procesul de învățare, în special în lucrul cu elevii cu cerințe educaționale speciale (CES) din clasele IX–XIII.

În mod tradițional, ora de matematică este percepută ca un spațiu al raționalului, al logicii și al răspunsurilor exacte. Însă, în realitatea unei clase cu elevi CES, această oră devine un teren fertil pentru dezvoltarea empatiei, a rezilienței, a exprimării emoționale și a gândirii critice adaptate.

La CSEI „Albatros”, se respectă programa de liceu pentru disciplina matematică, dar aceasta este adaptată și diferențiată în funcție de profilul fiecărui elev – fie că vorbim de autism, deficiență intelectuală ușoară/medie, tulburări de învățare sau alte dificultăți asociate.

Elevii învață ecuații, funcții, rapoarte, proporții, procente, interpretări grafice, elemente de trigonometrie și statistici, dar nu în forma lor abstractă și impersonală, ci transpuse în situații concrete de viață. Un exercițiu despre funcții poate deveni o problemă practică de calculat prețuri, cantități sau tarife; proporțiile pot fi învățate prin rețete, rapoarte de mixare a culorilor sau planificări bugetare. Astfel, matematica capătă sens, iar învățarea devine o experiență trăită, nu doar memorată.

Înainte ca elevul să rezolve o problemă, trebuie să se simtă în siguranță, valorizat, înțeles. Fiecare lecție începe printr-un moment de conectare emoțională, o verificare blândă

a stării de spirit: „Cum te simți azi?”, „Ce ți-a plăcut data trecută?”, „Vrei să lucrăm în echipă sau individual?”. Aceste întrebări deschid calea spre o relație de încredere și colaborare, unde elevul este în centrul demersului didactic, iar profesorul devine ghid emoțional și partener de drum.

În mod constant, se lucrează și pe dimensiunea emoțională a elevilor:

- Gestionarea frustrării atunci când apare eșecul („Hai să vedem unde s-a strecurat greșeala, nu e nimic grav!”);
- Motivația internă („Ai lucrat atent, ai făcut progrese!”);
- Colaborarea și sprijinul între colegi, în activități pe perechi sau în echipă;
- Exprimarea emoțiilor („M-am simțit bine că am reușit!” sau „M-a enervat că nu am înțeles din prima”).

Orele de matematică nu arată la fel pentru toți elevii. Fișele de lucru sunt adaptate în funcție de capacitatea de concentrare, nivelul cognitiv, stilul de învățare și preferințele individuale.

Se folosesc:

- Scheme vizuale și hărți conceptuale;
- Materiale grafice mari, clare, care ușurează procesarea informației;
- Jocuri matematice interactive;
- Tablete și aplicații educaționale pentru exerciții de consolidare;
- Suporturi multisenzoriale pentru elevii cu nevoi specifice (culori, sunete, manipulare fizică a obiectelor).

De exemplu, într-un exercițiu despre media aritmetică, un elev poate folosi boabe de fasole pentru a „vizualiza” împărțirea echitabilă a valorilor. Alt elev, cu un nivel mai înalt de abstractizare, va lucra pe exerciții standard, dar cu explicații pas cu pas, însoțite de scheme vizuale și întrebări de reflecție.

Evaluarea este, de asemenea, individualizată, bazată pe progresul fiecărui elev, nu pe comparație. Feedbackul este mereu constructiv, centrat pe ce a mers bine și ce se poate îmbunătăți, fără penalizări inutile.

Profesorul de matematică devine la CSEI „Albatros” un model de echilibru între rigoare și empatie. Acesta învață constant despre specificul fiecărui diagnostic, colaborează cu psihologul școlii, comunică deschis cu părinții și își adaptează stilul de predare în funcție de dinamica clasei.

Răbdarea, calmul, zâmbetul, capacitatea de a transforma eșecul într-o provocare pozitivă – toate acestea sunt instrumente esențiale ale profesorului, la fel de importante ca tabla sau manualul.

Elevii cu CES nu sunt „cazuri speciale”, ci tineri cu aspirații, nevoi, vise și resurse proprii. Unii pot deveni brutari, alții desenatori, alții comercianți sau părinți responsabili. Ceea ce au în comun este nevoia de a fi respectați, ascultați și susținuți.

Prin integrarea inteligenței emoționale în lecțiile de matematică, acești elevi nu doar că învață să calculeze, ci învață să creadă în ei înșiși, să accepte greșelile, să se ridice după un eșec și să meargă mai departe.

Într-o lume în care educația riscă să devină un simplu transfer de informație, experiența de la CSEI „Albatros” ne arată că adevărata educație este aceea care atinge inima și modelează caracterul. Ora de matematică, poate cea mai puțin „emoțională” disciplină în percepția generală, se transformă aici într-un spațiu de dezvoltare personală, de vindecare, de construcție interioară.

Iar elevii noștri ne învață, în fiecare zi, că atunci când mintea învață cu sufletul, apar adevăratele miracole ale educației contemporane.

Inteligența Emoțională în Educația Matematică a Viitorului

Prof. Dr. ZAHARIA MARIANA-GEANINA

Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă „ALBATROS” Constanța

Într-un peisaj educațional aflat într-o perpetuă transformare, în care tehnologia avansează rapid, iar presiunile performanței cresc constant, este ușor să pierdem din vedere esențialul: omul. Mai exact, copilul în procesul său de devenire, cu emoțiile, fricile, entuziasmul și nesiguranțele lui. Educația eficientă nu mai poate fi separată de dimensiunea emoțională a actului de predare, pentru că inteligența emoțională nu este o disciplină opțională, ci o condiție fundamentală pentru o dezvoltare armonioasă și durabilă.

Într-o societate în care abilitățile soft devin criterii esențiale în succesul personal și profesional, școala are misiunea de a forma nu doar elevi competenți din punct de vedere academic, ci și oameni empatici, conștienți de sine, capabili să relaționeze sănătos cu ceilalți. Dincolo de formule, algoritmi, reguli gramaticale sau teorii științifice, elevii au nevoie de sprijin emoțional, de validare și de ghidaj în înțelegerea propriilor trăiri.

Predarea centrată pe inteligența emoțională presupune, înainte de toate, o schimbare de perspectivă. Profesorul nu mai este doar un furnizor de cunoștințe, ci un facilitator al relațiilor, un model de echilibru interior, un sprijin în momentele de confuzie. O simplă întrebare precum „Cum te simți azi?” poate schimba radical atmosfera unei ore, oferindu-le elevilor sentimentul că sunt văzuți, ascultați și înțeleși. Conectarea autentică dintre profesor și elev creează spațiul necesar învățării reale, profunde.

În acest context, matematica – de cele mai multe ori percepută ca o disciplină rigidă și abstractă – capătă o dimensiune nouă. Lecțiile de matematică pot deveni spații în care se dezvoltă răbdarea, perseverența, încrederea și curajul de a greși. Un profesor empatic poate transforma o problemă de geometrie într-un exercițiu de colaborare, în care elevii desenează în echipă forme plane, discută despre ele și găsesc împreună soluții. Calculul proporțiilor poate deveni parte a unei activități practice în care elevii își creează propriile rețete, ajustând cantități, estimând costuri sau împărțind resurse în mod echitabil.

Elevii care întâmpină dificultăți nu sunt penalizați, ci încurajați să își exprime emoțiile legate de sarcinile matematice. „Mi-e teamă că voi greși” sau „Nu înțeleg încă, dar vreau să învăț” sunt enunțuri valoroase într-o clasă care cultivă empatia și sprijinul reciproc. Se construiește astfel un climat pozitiv, în care fiecare pas înainte, oricât de mic, este sărbătorit.

Evaluarea în matematică devine și ea mai umană. Nu doar rezultatul contează, ci și procesul, efortul, strategia aleasă, capacitatea de a explica pașii parcurși. Feedbackul este personalizat, oferit într-o manieră calmă și constructivă, astfel încât elevii să înțeleagă că fiecare greșală este o oportunitate de învățare.

Școala viitorului nu va fi una în care elevii știu totul pe de rost, ci una în care vor ști să se adapteze, să comunice eficient, să gândească critic și să își păstreze sănătatea emoțională. Inteligența emoțională este liantul care unește performanța cu umanitatea, cunoașterea cu sensibilitatea, informația cu sensul personal. O educație completă este o educație care cultivă mintea prin inimă.

Emoția – instrument educativ esențial în ora de literatură

Prof. Zăloagă Ana-Maria

Colegiul Național „Roman-Vodă”

Contextul educațional actual și inteligența emoțională

Inteligența emoțională este o dimensiune esențială a educației, generatoare de echilibru și sens, mai ales într-un climat educațional instabil, uneori definit prin nesiguranță și inechitate, cum este cel românesc. Asemenea societății fragmentate, sistemul educațional reunește opinii și practici diferite, de la cele rigide sau axate pe achizițiile cognitive, până la cele moderne, orientate spre competențe, centrate pe elev, unele abordări fiind chiar deschise, incluzive. Este evident că acele competențe-cheie care conturează profilul absolventului sunt în atenția curriculumului național și sunt urmărite prin toate disciplinele școlare din trunchiul comun sau la decizia școlii, dar abordarea pedagogică – subordonată planurilor-cadru, programelor școlare – este caracterizată printr-o mare varietate, dependentă de formarea personalului didactic și de posibilitățile reale ale unităților de învățământ.

La nivel european se poate constata o anumită reevaluare a abordării cognitive în practica educațională. Prin prisma schimbărilor emergente înregistrate în ultimii ani – de exemplu, pandemia COVID-19 – se observă necesitatea unui echilibru între cunoștințe riguroase și dezvoltarea competențelor, inclusiv socio-emoționale ale elevilor. Multe curriculumuri europene actualizate continuă să integreze competențele, dar cu o bază solidă de cunoștințe fundamentale.

Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE) și UNESCO promovează educația centrată pe competențe, inclusiv „competențe pentru viață” și inteligența emoțională, ca factori esențiali pentru adaptarea la o lume supusă dinamicii accentuate. Evaluările PISA sunt extinse pentru a include nu doar competențe cognitive (citire, matematică, științe), ci și competențe non-cognitive, precum inteligența emoțională, reziliența, atitudini și valori diverse.

Inteligența emoțională este, în contextul educației contemporane, o necesitate pedagogică. Definită prin capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale celorlalți, inteligența emoțională este relevantă pentru progresul individual și colectiv. După Goleman, aceasta este „o capacitate de control și autocontrol al stresului și emoțiilor negative; o meta-abilitate care determină și influențează modul și eficiența cu care ne putem folosi celelalte capacități și abilități pe care le posedăm inclusiv inteligența educațională.” Pe de altă parte, H. Gardner asociază inteligenței emoționale cu câteva decenii înainte alte două componente,

cea intrapersonală și cea interpersonală, ceea ce lărgeste înțelegerea conceptului. În orice caz, emoția este în centrul acestor viziuni și devine un imperativ al succesului (educațional), un liant între țințele asumate în tot felul de documente cu caracter reglator și ființa umană aflată în plin proces de formare.

Orele de limbă și literatură și gestionarea emoțiilor

Gestionarea emoțiilor influențează performanța școlară, relațiile interpersonale și chiar motivația elevilor. În acest sens, orele de limbă și literatură se arată mai relevante ca altădată, mai ofertante și mai pline de sens.

Profesorul de limbă și literatură are un cadru generos prin care urmărește dezvoltarea competențelor de comunicare orală și scrisă, dar și a celor culturale și civice, a reflecției, autoreglării și nu numai. Sensibilizarea culturală a elevilor, prin explorarea valențelor literaturii și a formelor diverse de comunicare, se conectează cu dezvoltarea inteligenței emoționale în mod fericit și productiv, deoarece conștientizarea și aprecierea diversității valorilor, tradițiilor și a expresiilor artistice și culturale dezvoltă empatia și respectul față de alte perspective.

Într-un asemenea cadru, doar creativitatea profesorului și disponibilitatea sa intelectual-afectivă pot reprezenta limite, dar intervenția eficientă a autorităților, prin programe adecvate de formare inițială și continuă, ar putea preveni situații indezirabile, stimulând reușitele educaționale de o parte și de cealaltă a catedrei.

Trei exemple din lecțiile de literatură, cu emoție și despre emoție

1. De la dezbateri, la investigație, prin (tri)unghiuri diferite

La lecțiile de literatură, inclusiv atât de mult discutatele texte ale canonicilor pot oferi pretextul/contextul exploatarea emoțiilor, al cunoașterii și al autocunoașterii.

La lecția despre nuvela psihologică „Moara cu noroc” (Ioan Slavici), de exemplu, organizez cu elevii o dezbateri despre conflictul dintre generații. Incipitul textului literar privilegiază două valori esențiale, moderația și familia, prin mentalitatea bătrânei, care prețuiește mai mult decât orice „liniștea colibe”, pe când cea a protagonistului se orientează mai curând spre aspectele materiale și nevoile acute ale întreținerii unei familii. Mereu opiniile elevilor sunt împărțite și îi încurajez să le exprime, să le motiveze, să vină cu asocieri din viața reală.

Mai mult, tema lor este de a investiga valorile familiei restrânse din care provin, prin ierarhizarea acestora sub forma unor triunghiuri. Pentru fiecare membru al familiei se va realiza câte un triunghi, în urma interviurilor cu întrebări directe realizate de elevi, iar răspunsurile vor

fi dispuse în triunghiuri în funcție de importanța acordată de fiecare membru, pe o scară de la 1 la 3, unde 1 reprezintă gradul maxim de importanță, iar 3 – nivelul minim al valorii enunțate. Investigația presupune analiza triunghiurilor, suprapunerea lor pentru realizarea unei piramide a valorilor familiei, prezentarea în clasă (opțională) și în familie. Exercițiul de reflecție este inerent, elevii ajungând să cunoască mai bine valorile proprii, ale familiei, diferențele de opinie, de gândire, sociale, afective etc. Prezentarea triunghiului valorilor proprii (nu ale familiei) în clasă duce la intercunoaștere, suprapunerea geometrică și analiza generând adesea un cod de conduită unanim acceptat de elevi.

Așadar, relația dintre Ghiță și soacra lui, personaje literare imaginate cu un secol și jumătate în urmă, poate servi oricând drept cadru de investigare a emoțiilor proprii și de cunoaștere. Elevii sunt tentați să dea dreptate unui personaj, să respingă alt personaj, dar cel mai adesea investigația și interviurile realizate în familie și în clasă conduc la acceptare, empatie și învățare... cu sens.

Acesta este doar un exemplu asociat cu „nevoia de identitate” despre care atât de frumos vorbea Solomon Marcus, un mijloc prin care aspirația profundă a ființei umane de a-și înțelege, afirma și construi sinele într-o lume complexă poate căpăta contur real, în spațiul școlii.

2. *Plumbul* bacovian, de la emoție spre examen, prin kinestezie

Abordarea poeziei este, în general, un privilegiu, mizând pe trăiri, pe reacții imediate și atitudini, iar orele alocate studiului fenomenului literar devin un prilej de înțelegere a resorturilor interioare. Plecând de la Celălalt (autorul, eul empiric, eul ideal, exegetul, profesorul, colegul etc.), elevul poate ajunge la sine și, din nou, la lume. Plecând de la text (țesătură de semne), adesea prin asocierea cu alte semne (muzicale, vizuale, plastice etc.), receptarea poeziei poate fi o evadare din monotonie și o ancorare în autenticitate.

Generației pline de entuziasm, jovialitate și aflate mereu în mișcare i se potrivește sau nu împietrirea bacoviană, stingerea și vidul existențial conotat de lirica simbolistă. Bacovia e gustat sau nu, dar emoția este inerentă, indiferent care este aceea. Experimentez cu elevii situații de învățare noi, din dorința de a-i apropia de viziunea poetului sau pentru a-i determina să se adapteze unui context diferit. Nu se potrivește aceeași abordare a textului la două clase, factorii fiind multipli și diverși, deși adesea vizita virtuală a muzeului Bacovia, audiția vocii poetului, urmărirea unui album virtual (fotografii, picturi) constituie repere inițiale la fiecare clasă.

În acest an școlar, pornind de la o imagine plină de viață, proiectată pe un ecran luminos, am experimentat cu elevii „întoarcerea spre apus”, recitând împreună versurile cunoscutului poem bacovian, cu ochii închiși, diminuând treptat lumina. Ne-am întors toți cu spatele spre ecran, am evocat mental cadrul bacovian, am respirat și ascultat tăcerea. Alteori folosesc, pentru

același text, stimuli olfactivi, sonori (un pas sacadat, o bătaie ritmică), invitându-i la proiecții și asocieri dintre cele mai diverse. Mereu îi ascult pe elevi, îi întreb ce au simțit, ce au mirosit, ce au auzit, îi surprind și pe ei răspunsurile, uneori.

Pentru două eleve de-ale mele, iubitoare de teatru, înzestrate cu inteligență kinestezică aparte, identificarea unei modalități eficiente de învățare a eseului despre poezia bacoviană pentru examenul de bacalaureat a fost o provocare frumoasă. Elevele au asociat anumite mișcări, gesturi, expresii faciale cu versurile poemului „Plumb”, iar urmărirea micului joc scenic concomitent cu recitarea versurilor de către ceilalți elevi a generat o experiență nouă de învățare pentru toată clasa. Elevii au mărturisit că pot asocia mai ușor ideile poetice-ancoră cu versurile, în urma exercițiului kinestezic realizat.

3. Otilia sau Ion?

Proza li se pare adesea elevilor mai ușor de receptat, având în vedere nucleeele epice clare, scenele memorabile, personajele tipologice sau dilematice. Facilitarea receptării este adesea asigurată și prin ecranizările de succes realizate după opere valoroase, așa că demersul trans- și interdisciplinar este inherent orelor de literatură.

Investigarea conflictelor personajelor, atât a celor exterioare, ușor de urmărit în text, cât și a celor interioare, mai subtile, poate genera o înțelegere mai bună a literaturii și a propriilor emoții, valori. Uneori îi invit pe elevi să realizeze jurnalul personajului, în care să noteze emoțiile, frământările, trăirile, făcând mereu trimitere la text, la momente epice, la relațiile dintre personaje, la contextul social, istoric etc. Reiese adesea un metatext/intertext reușit despre Otilia cea misterioasă sau despre Ion, un „posedat al ideii de posesiune”.

În funcție de abilitățile și interesele elevilor, jurnalul ia alteori forma unui podcast, a unui blog sau paginile se așază într-un padlet dinamic, în funcție de contribuțiile lor. În alți ani am experimentat cu elevii construirea unui avatar al personajului (aplicația Voki) sau realizarea unui profil virtual pe rețele sociale, a unei cărți de identitate, a unui CV, tot din dorința de a răspunde intereselor lor, dar și de fidelizare față de textul literar. De fiecare dată, alegerile făcute de elevi – de la culoare, imagine, sunet, până la trăsături, forme, informații selectate – oglindesc anumite convingeri sau constrângeri, posibilitatea de a empatiza sau nu cu personajul, de a înțelege sau nu contextul acestuia. Discutăm adesea despre alegeri, despre opțiuni și posibilități, despre contextele diferite ale cititorilor/autorilor/personajelor și încercăm să ne definim locul în lume.

În loc de concluzii

Sigur, exemplele pot continua și o colecție a lor ar fi utilă, poate, unui profesor debutant sau analizei unui sociolog interesat de dinamica procesului educațional. Cert este că, dincolo de birocrație și amenințările unui sistem șubred, profesorul interesat de relația autentică și frumoasă cu elevul va găsi resurse de cultivare a gustului pentru literatură, pentru învățare, dezvoltând competențe diverse, inclusiv inteligența emoțională.

Un profesor cu inteligență emoțională va crea un mediu de învățare sigur, un climat afectiv prielnic creșterii, păstrându-și autoritatea și demnitatea. De la emoția profesorului, prin tot felul de semne, inclusiv cele literare, spre emoția elevului nu este decât un act de voință și de dăruire.

Bibliografie:

Goleman, D. (2001). *Inteligența emoțională*, traducere Irina-Margareta Nistor, Editura Curtea Veche Publishing, București,

OECD (2019). *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives*, <https://www.oecd.org/pisa/publications/pisa-2018-results-volume-iii.htm>

ÎNTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN GRĂDINIȚĂ

Profesor pentru educație timpurie: Zamfir Diana, GPN Nr.1 Poduri/Școala Gimnazială „General Nicolae Șova” Poduri

Inteligența emoțională se referă la capacitatea unui individ de a percepe, interpreta, demonstra, controla, evalua și utiliza emoțiile proprii, scopul fiind comunicarea și relaționarea cu ceilalți într-un mod cât mai eficient și mai constructiv. Inteligența emoțională înseamnă și abilitatea de a recunoaște emoțiile celorlalți și de a le gestiona corect.

Trăsăturile care se măsoară în cazul inteligenței emoționale sunt:

- înțelegerea propriilor emoții
- autocontrolul
- empatia.

Unii autori menționează ca elemente importante ale inteligenței emoționale și motivația, conștiința de sine sau abilitățile sociale.

Înțelegerea propriilor emoții: este foarte important să ne cunoaștem pe noi înșine, să fim conștienți de propriile aptitudini, respectiv calități și defecte. Nu trebuie să ne supraapreciem, dar nici să ne subapreciem. Când știm care sunt calitățile și defectele noastre, le vom controla mult mai ușor. Părțile bune trebuie să le păstrăm, iar pe cele rele să le schimbăm dacă se poate. De exemplu, o persoană care reacționează violent și care se manifestă prin țipete și prin trântirea obiectelor etc., trebuie să înceapă să se gândească la cum percep ceilalți un astfel de comportament și cât este de nociv acesta pentru propria persoană. Această persoană ar trebui să-și “antreneze” nervii, iar la următoarea situație cauzatoare de reacții violente, să se oprească și să se gândească, iar apoi să încerce să reacționeze cu calm și să își exprime prin argumente propria părere. Rețineți că modul de exprimare și de comunicare cu alte persoane este unul dintre indicatorii cheie ai inteligenței emoționale.

Autocontrolul: când învățăm să recunoaștem propriile emoții, calități și defecte, următorul pas este gestionarea lor, deoarece nu trebuie să ne lăsăm conduși de acestea. Trebuie să recunoaștem “punctele critice”, respectiv situațiile în care reacționăm violent sau nu reacționăm deloc. A fi inteligent emoțional nu înseamnă doar a fi la locul nostru și a nu reacționa în grabă, ci este important să ne exprimăm corect gândurile și emoțiile, astfel încât să le înțelegă și ceilalți.

Empatia: este foarte important să știm să-i ascultăm pe ceilalți și să empatizăm cu persoanele din mediul nostru. Pentru început, este suficient să ne punem în locul cuiva și să fim conștienți de sentimentele acelei persoane, de nevoile și modul de gândire al acesteia. Se consideră că o persoană care se cunoaște bine pe sine și care își cunoaște emoțiile va fi capabilă să recunoască și emoțiile altor persoane.

Inteligența emoțională a devenit foarte importantă, atât în viața privată, cât și în mediul de afaceri. În primul rând, este importantă datorită gradului de dezvoltare a abilităților de comunicare și datorită necesității de a crea relații bune cu colegii. Scopul este de a avea o comunicare calitativă și deschisă, în care ambii interlocutori să își poate exprima liber propriile păreri și sentimente. De asemenea, pe lângă o comunicare bună, este important să înțelegem propriile sentimente și pe cele ale altor persoane. Dacă nu ne cunoaștem bine pe noi înșine, nu vom putea să ne stăpânim emoțiile. Pe de altă parte, este important să înțelegem și cum se simt persoanele din jurul nostru, cu care

locuim și lucrăm, cum am putea să le ajutăm, dacă trebuie, sau să înțelegem pur și simplu diferite perspective de analizare a anumitor situații.

A recunoaște și a înțelege emoțiile trece dincolo de exprimarea verbală a acestora, astfel că aceste două procese implică și reacțiile non-verbale – mimică, gesturi – și paraverbale – intonație, tonalitate, claritate, ritm – survenite în urma declanșării la nivelul individului a unei emoții. Abilitatea de a recunoaște emoțiile are implicații pozitive asupra dezvoltării emoționale a copilului, deoarece, paralele cu deprinderea acestei abilități, se conturează și capacitatea copilului de a-și monitoriza și autoconștientiza trăirile emoționale. Recunoașterea propriilor emoții presupune achiziționarea abilității de control emoțional, fapt ce constituie o parte importantă în dezvoltarea și facilitarea interacțiunilor sociale. De asemenea, această abilitate stă la baza satisfacerii nevoilor primare ale copilului.

La vârsta de 3 ani, copiii ar trebui să fie capabili să recunoască emoțiile și să realizeze conexiuni cu situația care le-a provocat. La această vârstă el devine capabil să recunoască bucuria, furia și tristețea. La 4 ani, copiii reușesc să facă corespondența între emoție și expresia facială corespunzătoare. La 5-6 ani, copilul trebuie să recunoască și alte emoții în afara celor deja menționate în etapa anterioară, și anume teamă, surprindere și dezgust. Incapacitatea copilului de a recunoaște emoțiile îi poate provoca dificultăți în interpretarea mesajelor cu încărcătură emoțională și, totodată, în transmiterea unui răspuns aferent acelei emoții. Considerăm că pentru a-i ajuta pe copii să-și sporească procesul de dobândire a abilității de recunoaștere a emoțiilor, atât cadrul didactic cât și părinții, pot să le expună diferite situații în care sunt exprimate emoții diverse și să-i îndrume spre observarea schimbărilor musculaturii faciale în momentul în care o emoție s-a produs.

Abilitatea de a înțelege emoțiile reprezintă capacitatea de a percepe că orice emoție are o cauză a declanșării acesteia. Acest proces presupune existența unei legături între dorințele, scopurile, credințele și comportamentul observabil, care se poate modifica în funcție de maniera în care dorințele, scopurile și credințele au fost îndeplinite. La vârsta de 3 ani, copilul poate sesiza că există o cauză și o consecință a exprimării emoționale, însă nu reușește să sesizeze că nu o situație propriu-zisă este cea care a provocat o emoție, ci maniera în care o persoană a resimțit, a interiorizat acea situație. De exemplu, două persoane pot să experimenteze aceeași situație, însă emoțiile provocate pot fi diferite.

În inițierea și menținerea unor interacțiuni cu ceilalți copii, este important ca înțelegerea emoțiilor să aibă loc, deoarece aceasta le va permite copiilor să perceapă mesajul transmis prin intermediul comunicării emoțiilor de persoanele cu care stabilește relații sociale.

Înțelegerea emoțiilor celorlalți de către copil este un prim pas în manifestarea empatiei. O dată ce copilul dezvoltă această capacitate, acestuia îi va fi mult mai ușor să-și controleze propriul comportament, ceea ce va determina ca acesta să stabilească interacțiuni sociale optime. Comportamentul copilului poate fi influențat de maniera în care acesta a înțeles emoția transmisă de persoana cu care interacționează. Astfel, copilul își va modela, modifica maniera de a se comporta în funcție de ceea ce i s-a transmis prin intermediul emoției exprimate de cealaltă persoană.

Gestionarea emoțiilor implică procesul de reglare emoțională care se referă la monitorizarea, evaluarea și modificarea reacțiilor emoționale (Kallay, Ștefan, 2007). Acest proces

presupune „inițierea, menținerea, adaptarea și modificarea a apariției, intensității sau duratei stărilor emoționale interne și a comportamentelor care însoțesc emoțiile” (Botiș, Mihalca, 2007, pag 36).

Reglarea emoțională implică dezvoltarea controlului voluntar care presupune abilitatea individului de a-și adapta comportamentul în funcție de contextual în care se află. De cele mai multe ori, copiii sunt învățați să-și ascundă și să-și stăpânească emoțiile pentru a nu le face rău persoanelor care primesc mesajul respectiv. Este adevărat că exprimarea unor emoții negative față de celelalte persoane poate avea un efect devastator asupra calității vieții ambelor părți. Tocmai de aceea este necesar ca preșcolarul să fie învățat să-și recunoască propriile emoții, să le categorizeze în emoții pozitive și emoții negative, iar mai apoi să reușească să le gestioneze astfel încât sentimentele resimțite să aibă un impact benefic, atât asupra propriei persoane cât și a celei cu care interacționează. (Goleman, 2008)

Astfel, reglarea emoțională evidențiază capacitatea copilului de a-și controla emoțiile și acțiunile aferente acestora, având drept scop adaptarea la diverse situații sociale. Flexibilitatea emoțională este datorată dezvoltării capacității de reglare emoțională în mod optim, ceea ce îi oferă copilului posibilitatea de a se orienta spre scopurile propuse și de a le materializa. Dezvoltarea abilităților de reglare emoțională favorizează adaptarea socială dezirabilă a copilului, prin faptul că îl determină să-și gestioneze în mod corect emoțiile negative.

Adesea, copiii recurg la ajutorul adultului în diminuarea situațiilor care implică emoții negative și care le provoacă stări de stres. Însă există o gamă de strategii de reglare emoțională pe care copilul le poate exercita. Acestea sunt strategii de rezolvare a problemelor cum ar fi: implicarea copiilor în activități opuse problemei cu care se confruntă, îndepărtarea de la sursa care a provocat situația problematică; strategii emoționale cum ar fi: implicarea copiilor în activități recreative, activități domestice care conduc spre ameliorarea emoțiilor negative; strategii cognitive precum: oferirea de argumente care să diminueze emoțiile negative, minimizarea care reduce influența negativă a evenimentului. În concluzie, considerăm că activitățile desfășurate în grădiniță pot fi cadrul în care copilul poate fi ghidat să învețe să-și recunoască emoțiile și să le regleze cu scopul de a-i permite acestuia să și le manifeste astfel încât să nu lezeze persoanele cu care interacționează.

Bibliografie: 1. Botiș, A., Mihalca, L. (2007) Despre dezvoltarea abilităților emoționale și sociale ale copiilor, fete și băieți, cu vârsta până în 7 ani. Buzău: Alpha MDN
2. Goleman, D. (2008) Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing (Ediția a III-a)
Kallay, E., Ștefan, C.A. (2007) Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari. Ghid didactic pentru educatori. Cluj-Napoca: Editura ASCR
3. Osterrieth, P.A. (1976) Introducere în psihologia copilului. București: Editura didactică și pedagogică
4. Sas, C. (2010) Cunoașterea și dezvoltarea competenței emoționale. Oradea: Editura Universității din Oradea

STIMULAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA COPIII DE VÂRSTĂ PREȘCOLARĂ

Prof. Zapan Ana-Mihaela
Grădinița Panseluța, București

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a identifica, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți. În contextul educației timpurii, dezvoltarea inteligenței emoționale este esențială, deoarece contribuie la formarea unor relații sociale sănătoase, la autocontrol, empatie și adaptabilitate. Vârsta preșcolară este o perioadă de maximă plasticitate psihică, în care intervențiile educaționale pot avea un impact de durată.

Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de Daniel Goleman, care a identificat cinci componente esențiale:

- conștientizarea emoțională
- autoreglarea emoțională
- motivația internă
- empatia
- abilitățile sociale

La vârsta preșcolară (3-6 ani), copiii încep să exploreze lumea emoțiilor. Ei nu au încă vocabularul suficient de dezvoltat și capacitatea pentru a-și exprima trăirile, iar comportamentul lor este adesea influențat de impulsivitate. Din acest motiv, este esențial ca educația emoțională să fie parte integrantă din curriculumul educațional.

Grădinița oferă un context social complex, în care copilul interacționează cu alți copii și cu adulți. Mediul educațional trebuie să fie unul securizant, în care copilul se simte acceptat, înțeles și susținut emoțional.

Cadrele didactice au un rol esențial în modelarea comportamentului emoțional al copilului. Prin exemplul propriu, prin modul în care gestionează conflictele și încurajează exprimarea emoțiilor, educatoarele pot stimula empatia, autocontrolul și încrederea de sine la copii.

Inteligența emoțională a preșcolarilor poate fi stimulată prin:

- jocuri de rol – permit copilului să experimenteze diferite stări emoționale și să înțeleagă puncte de vedere diverse.
- lecturi și povești – personajele din povești oferă modele de comportament și situații în care copiii învață despre emoții și consecințele acțiunilor.
- pictură și desen – mijloace eficiente de exprimare emoțională, mai ales când copiii nu pot verbaliza ceea ce simt.
- exerciții de recunoaștere a emoțiilor – prin mimică, imagini, oglinzi etc.
- activități de grup – încurajează cooperarea, rezolvarea conflictelor și negocierea.

Exemple de activități didactice:

- „*Emoțiile pe fața mea*” – copiii privesc în oglindă și imită expresii faciale, învățând să recunoască și să denumească emoțiile.
- „*Povestea care vindecă*” – citirea unei povești urmată de discuții despre ce au simțit personajele și ce au simțit copiii.

- „*Borcanul cu emoții*” – copiii extrag cartonașe cu diverse emoții și povestesc o situație în care au trăit acea emoție.
- „*Desenează ce simți*” – copiii vor ilustra într-un desen starea emoțională pe care o au în acel moment și vor argumenta.

În ceea ce privește familia, aceasta are un rol determinant în dezvoltarea emoțională a copilului. Familia reprezintă primul și cel mai important mediu de învățare și socializare pentru copil, iar interacțiunile cu părinții și alți membri ai familiei influențează profund formarea competențelor emoționale. Părinții care își încurajează copiii să își exprime emoțiile și răspund cu empatie contribuie la dezvoltarea unui climat emoțional sănătos. Colaborarea dintre familie și grădiniță este esențială pentru continuitatea educației emoționale. Prin afecțiune, înțelegere, modele pozitive și comunicare constantă, părinții pun bazele unei dezvoltări emoționale echilibrate, care va influența pozitiv adaptarea copilului în grădiniță, în relațiile cu ceilalți și, mai târziu, în viața de adult.

Stimularea inteligenței emoționale la copiii de vârstă preșcolară este o investiție în echilibrul lor afectiv și social. Prin activități educative adaptate vârstei, prin exemple oferite de adulți și prin sprijin constant, copiii pot învăța să-și înțeleagă emoțiile, să și le exprime într-un mod sănătos și să relaționeze armonios cu cei din jur.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.
- Roco, M. (2004). *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*.
- Stan, C. (2010). *Dezvoltarea inteligenței emoționale în grădiniță*. București: Didactica Publishing House.

Rolul inteligenței emoționale în atingerea succesului la clasă

Inteligența emoțională este un mod de a recunoaște, înțelege și alege cum simțim, gândim și acționăm. Ea ne modelează interacțiunile cu alții și înțelegerea despre noi înșine. Ea definește cum și ce învățăm; ne permite să ne setăm prioritățile; ne determină majoritatea acțiunilor zilnice. Studiile arată că este responsabilă pentru 80% din succes.”

J. Freedman

Atunci când vorbim de inteligență emoțională, vorbim de psihologul american Daniel Goleman (autorul conceptului de inteligență emoțională) care a plasat-o pe un loc central în ceea ce privește leadershipul și succesul în viață. El descrie inteligența emoțională ca pe un amestec de stăpânire de sine, motivație, empatie, gândire liberă, tact și diplomatie. Inteligența emoțională este capacitatea personală de identificare și gestionare eficientă a propriilor emoții în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educație etc.). Finalitatea ei constă în atingerea scopurilor unei persoane, cu un minim de conflicte inter și intrapersonale.

Modelul introdus de psihologul american are următoarele elemente:

- Cunoașterea propriilor emoții (self-awareness), abilitatea de a le identifica, de a le numi, de a le conștientiza cauzele și de a le recunoaște impactul asupra modului de manifestare.
- Gestionarea emoțiilor (self-management), constând în controlul emoțiilor și alegerea celei mai bune modalități de exprimare a acestora în diferite împrejurări (să stăpânești mânia, să tolerezi frustrările, să exprimi furia fără agresivitate, să scapi de anxietatea socială și de singurătate, să manipulezi stresul etc.)
- Conștientizarea responsabilității sociale (social awareness) – recunoașterea emoțiilor celorlalți, abilitatea de a înțelege și reacționa la emoțiile celor din jur.
- Managementul relațiilor (relationship management) – abilitatea de a inspira, influența și dezvolta relații interpersonale astfel încât să se comunice eficient și să se evite conflictele.

Toate aceste elemente sunt mai mult decât necesare în lucrul cu elevii, dacă nu chiar imperative, atât pentru starea de bine a profesorului, cât și pentru cea a copiilor. Un profesor inteligent emoțional va ști când să insiste și când să acorde spațiu elevului. Va putea identifica care comportamente ale elevului să primească atenție și care să fie ignorate. La o clasă de elevi tipici, unde numărul elevilor este unul ridicat, cu cât e mai mare nivelul de inteligență emoțională cu atât va fi mai mare gradul de atingere a obiectivelor stabilite de profesor și nivelul de participare activă în rândul elevilor.

Goleman susține că inteligența emoțională conduce spre performanță și determină cât de bine vor funcționa toate celelalte aspecte, deoarece: emoțiile aflate la un nivel primar pot influența semnificativ acuratețea deciziilor luate; atunci când profesorul este în timpul predării lecției, el trebuie să fie atent și la reacțiile elevilor la informațiile predate pentru a ști ce să accentueze, să explice suplimentar sau de-a dreptul să reia de la zero explicația pentru a se asigura că elevii înțeleg întradevăr cele predate. Accentul ar trebui să cadă pe adaptabilitatea profesorului la elevi și nu pe profesor. Rolul profesorului ar trebui să fie în primul rând de adaptare la nivel

clasei, la particularitățile elevilor. Atunci când profesorul reușește să facă acest lucru, crește și gradul de implicare al elevilor la ora respectivă. Dacă, dimpotrivă, profesorul este unul rece, distant, concentrat doar pe ceea ce trebuie să transmită, atunci elevii nu vor fi la fel de implicați.

Dacă nu își cunoaște și nu reușește să-și gestioneze emoțiile și sentimentele, profesorul poate întâmpina dificultăți în încercarea de a stabili o relație cu elevii, dar și în a-i învăța pe aceștia să își gestioneze relațiile; prin dezvoltarea inteligenței emoționale se pun în valoare aptitudinile intelectuale și creativitatea copiilor; un nivel ridicat de inteligență emoțională creează un climat de lucru adecvat care contribuie la obținerea unor rezultate de calitate.

Spre deosebire de inteligența cognitivă, cea emoțională poate fi învățată și îmbunătățită de-a lungul vieții. Pentru a reuși în viață, Goleman consideră că fiecare dintre noi ar trebui să învețe și să exerseze principalele dimensiuni ale inteligenței emoționale. Profesorii/învățătorii, împreună cu familia, au sarcina de a le descoperi și dezvolta și acest tip de inteligență, atât de utilă în viața de adult. Inteligența emoțională merge mână în mână cu inteligența socială-abilitatea de a naviga eficient și cu empatie în relațiile sociale.

El subliniază că, deși unele aspecte ale inteligenței sociale sunt înnăscute, majoritatea abilităților sociale pot fi învățate și dezvoltate de-a lungul vieții. În “Inteligența Socială”, Goleman combină cercetările științifice cu exemple concrete și povestiri relevante, oferind o viziune cuprinzătoare asupra modului în care interacțiunile sociale ne modelează existența. Aceste trei tipuri de inteligență, inteligența cognitivă, inteligența emoțională și inteligența socială, sunt toate trei la fel de importante atunci când vorbim de succesul unei persoane. Managementul și controlul emoțiilor, mai ales atunci când vorbim de un profesor, este esențial pentru a reuși să gestionezi o clasă de elevi. Aici intră partea de autocontrol dar în același timp intră partea de recunoaștere și gestionare a emoțiilor manifestate de către elevi. Atunci când discutăm despre elevi cu cerințe educaționale speciale, lucrurile se complică. În învățământul de masă, profesorul are de a face, în același timp, atât cu elevi tipici cât și cu elevi atipici. Provocarea este de a diminua conflictele care apar inevitabil între elevi în același timp cu a-și atinge obiectivele stabilite prin programa școlară și planificarea calendaristică. Din nou vorbim de gradul de adaptabilitate al profesorului. Dacă profesorul are o atitudine inflexibilă, rigidă, clasică față de elevi atunci elevii la rândul lor vor căuta să provoace să forțeze nota generând astfel conflict.

În concluzie, putem spune că un profesor cu un nivel ridicat de inteligență emoțională și socială reușește să se facă plăcut de elevi, reușește să genereze atât o atmosferă plăcută de colaborare la orele sale cât și un nivel ridicat de atingere a obiectivelor stabilite.

Bibliografie

Goleman, D.- “ Inteligența emoțională în Leadership”, Editura Curtea Veche, București, 2007

Goleman, D.- “ Inteligența socială”, Editura Curtea Veche, București, 2018

Gardner, H. – “Mintea disciplinată”, București, Editura Sigma, 2008