

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ PENTRU PROFESORI

1. Cadrul general al competențelor cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții:

Într-o societate bazată pe cunoaștere, competențele-cheie sub formă de cunoștințe, abilități și atitudini adecvate fiecărui context au un rol fundamental în cazul fiecărui individ. Acestea asigură o valoare adăugată pentru piața muncii, coeziunea socială și cetățenia activă, oferind flexibilitate și adaptabilitate, satisfacție și motivație. Întrucât toată lumea ar trebui să le dobândească, această recomandare propune un instrument de referință pentru țările Uniunii Europene (UE), pentru a asigura integrarea deplină a acestor competențe-cheie în cadrul strategiilor și infrastructurilor țărilor respective, în special în contextul învățării pe tot parcursul vieții.

ACT

Recommendation 2006/962/EC of the European Parliament and of the Council of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning [Official Journal L 394 of 30.12.2006] (Recomandarea 2006/962/CE a Parlamentului European și a Consiliului din 18 decembrie 2006 privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții).

SINTEZĂ

Competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții reprezintă o combinație a cunoștințelor, a abilităților și a atitudinilor adecvate fiecărui context. Acestea sunt necesare în special pentru împlinirea și dezvoltarea personală, pentru incluziunea socială, cetățenia activă și ocuparea forței de muncă.

Competențele-cheie sunt esențiale într-o societate bazată pe cunoaștere și garantează mai multă flexibilitate în ceea ce privește forța de muncă, permițându-i acesteia să se adapteze mai rapid la modificările constante care apar într-o lume din ce în ce mai interconectată. Aceste competențe reprezintă, de asemenea, un factor major în inovație, productivitate și competitivitate și contribuie la motivația și satisfacția angajaților, precum și la calitatea muncii.

Competențele-cheie sunt esențiale datorită caracterului lor transversal. Ele asigură valoare adecvată pentru ocuparea forței de muncă, coeziunea socială sau tineret (Pactul european pentru tineret), ceea ce explică importanța învățării pe tot parcursul vieții din punctul de vedere al adaptării la schimbare și al integrării. Criteriile de referință, care fac posibilă evaluarea creșterii performanțelor europene, au fost prezentate într-un raport din 2005 cu rezultate contrastante.

Ca reacție la preocupările exprimate în cadrul Consiliului European de la Lisabona din 23-24 martie 2000 și repetate în strategia de la Lisabona revizuită din 2005, competențele-cheie fac parte din obiectivele programului de lucru Educație și formare 2010, ale Comunicării Comisiei din 2001 privind realizarea unui spațiu european al învățării pe tot parcursul vieții și ale rezoluției ulterioare a Consiliului, adoptate în 2002. Ultimele două dintre acestea formulează propuneri specifice pentru a face din competențele-cheie o prioritate pentru toate grupele de vârstă. Raportul interimar comun din 2004 privind evoluția programului de lucru Educație și formare 2010 a susținut importanța formulării unor principii și referințe europene comune.

Competențele-cheie ar trebui dobândite de către:

- tinerii aflați la sfârșitul perioadei obligatorii de învățământ și formare; competențele-cheie i-ar pregăti pe aceștia pentru viața adultă, în special pentru câmpul muncii, constituind totodată o bază pentru continuarea învățării;
- adulții pe tot parcursul vieții, printr-un proces de dezvoltare și actualizare a abilităților.

Dobândirea competențelor-cheie se încadrează în principiile de egalitate și acces pentru toți. Acest cadru de referință vizează, de asemenea, mai ales grupurile

dezavantajate al căror potențial educațional necesită sprijin. Exemplele de astfel de grupuri includ persoanele cu abilități de bază reduse, cele care părăsesc școala de timpuriu, șomerii pe termen lung, persoanele cu dizabilități, migranții etc.

Opt competențe-cheie

Acest cadru definește opt competențe-cheie și descrie cunoștințele, abilitățile și atitudinile esențiale legate de fiecare dintre acestea. Aceste competențe-cheie sunt:

- comunicarea în limba maternă;
- comunicarea în limbi străine;
- competența matematică și competențe de bază privind știința și tehnologia;
- competența digitală;
- capacitatea de a învăța procesul de învățare;
- competențe sociale și civice.
- simțul inițiativei și al antreprenoriatului;
- conștiința și expresia culturală.

Toate aceste competențe-cheie sunt interdependente, iar accentul se pune, în fiecare caz, pe gândirea critică, creativitate, inițiativă, rezolvarea problemelor, evaluarea riscurilor, luarea deciziilor și gestionarea constructivă a sentimentelor.

2. Competențele sociale în raport cu inteligența emoțională

2.1. Competențe sociale și civice

Competențele sociale se referă la competențele personale, interpersonale și interculturale și toate formele de comportament care permit fiecărei persoane să participe în mod eficace și constructiv la viața socială și profesională. Aceste competențe sunt legate de bunăstarea personală și socială. Este esențială înțelegerea codurilor de conduită și a obiceiurilor din diferite medii în care activează persoanele. Competențele civice, în special cunoașterea conceptelor și a structurilor sociale și politice (democrație, justiție, egalitate, cetățenie și drepturi civile), fac posibilă participarea activă și democratică a oamenilor.

Aspectul social și civic al competențelor presupune interes pentru atitudine de colaborare, asertivitate și integritate, dezvoltări socio-economice, comunicare interpersonală, aprecierea diversității, respectul alterității, depășirea prejudecăților și acceptarea compromisurilor. Pe de altă parte, trebuie observat faptul că acestea (competențele sociale și civice) se bazează pe capacitatea de a comunica în mod constructiv cu sinele și în diferite medii, de a arăta toleranță, de a exprima și înțelege diferite puncte de vedere, de a negocia cu abilitate pentru a produce încredere, de a empatiza, de a gestiona situațiile de stres și frustrare, de a se exprima într-un mod constructiv, de a distinge între sfera personală și profesională.

2.2. Interdependența dintre aspectul social al competențelor cheie și inteligența emoțională

Care este legătura acestor competențe cu **inteligența emoțională**? Termenul este des vehiculat în ultimii ani, în special în domeniul resurselor umane, pentru recrutarea și formarea personalului. Howard Gardner definește opt forme de inteligență măsurabilă: inteligența kinestezică, inteligența lingvistică, inteligența logico-matematică, inteligența biologică, inteligența muzicală, inteligența spațială, inteligența interpersonală, inteligența intrapersonală. Ultimele două corelate definesc de fapt inteligența emoțională. Cel care s-a ocupat îndeaproape de studiul acestui concept este Daniel Goleman, oferind o explicație pe înțelesul tuturor a semnificației inteligenței emoționale: „datul neurologic joacă un rol esențial în flerul fundamental de a trăi numit *inteligență emoțională*: de exemplu, faptul că suntem capabili să ne stăpânim un

impuls emoțional; să ghicim sentimentele cele mai ascunse ale celuilalt; să tratăm cu cel mai mare tact o relație -sau, cum spunea Aristotel capacitatea rară „să te infurii pe cine trebuie, cât trebuie, când trebuie, pentru ceea ce trebuie și cum trebuie””.

Conform opiniei lui Goleman inteligența emoțională înseamnă:

- constientizarea prin identificarea propriilor emoții, reprezentând capacitatea de a le recunoaște și a le denumi, de a înțelege cauza lor;
- gestionarea prin autocontrolul emoțiilor, reprezentând capacitatea de a construi constientizarea de sine, stăpânirea emoțiilor;
- motivarea personală dată de utilizarea productivă a emoțiilor, reprezentând punerea emoțiilor în serviciul unui scop, autocontrolul;
- empatia reprezentând recunoașterea emoțiilor în ceilalți, receptivitate sau senzitivitate la sentimentele celorlalți;
- dirijarea (gestionarea) relațiilor interpersonale, care vizează competența socială, îndemânarea socială, comunicarea, conducerea, colaborarea.

Schematic aceasta s-ar putea reprezenta astfel:



Daniel Goleman - *Inteligența emoțională* (1995)

Sintetizând mai multe explicații ale lui Goleman, ajungem la concluzia că inteligența emoțională are următoarele componente:

-Competențe intrapersonale (emoționale):

- Self-awareness (conștiința de sine, autoevaluare, încredere în sine, capacitatea de a ști cine ești și ce vrei de la viață);
- managementul propriilor emoții (capacitatea de a-ți gestiona propriile stări, impulsuri și resurse în diferite tipuri de situații);
- motivarea (tendențele emoționale care ghidează sau facilitează atingerea țelurilor -ambție, implicare, inițiativă, optimism);

-Competențe interpersonale (sociale):

- empatia (capacitatea de a înțelege punctul de vedere al celuilalt) și toleranța;
- deschiderea socială (care cuprinde adaptabilitatea socială -comunicare, asertivitate, colaborare- și capacitatea de persuasiune și influențare).

Aceste două tipuri de competențe vizează relațiile interpersonale și intrapersonale care asigură atât echilibrul interior cât și cel exterior a ființei umane.

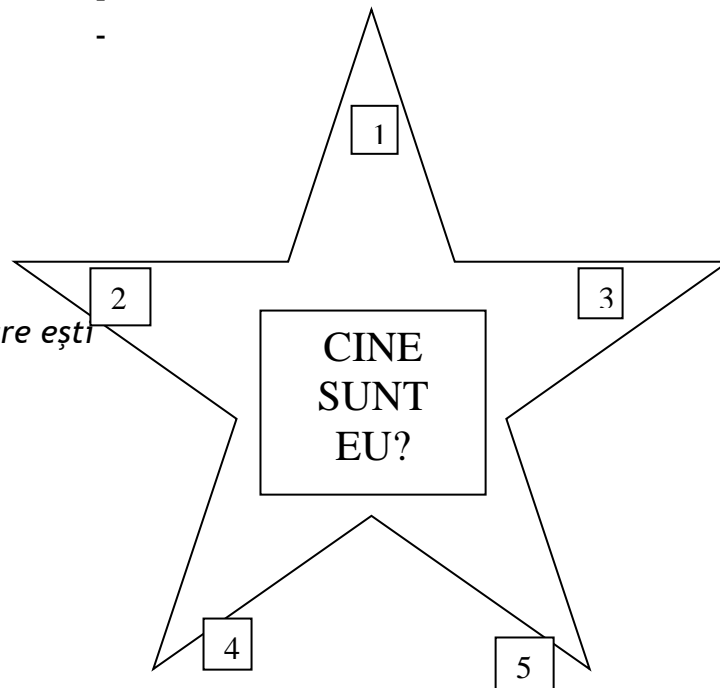
☺ *Aplicație: Steaua respectului de sine*

Numele și prenumele:.....

Vârsta:.....

1. *Trei lucruri (trăsături) pozitive care te caracterizează:*

-
-
-



2. *Trei realizări de care ești
lucruri*

mândru:
oamenii te

-
-
-

3. *Două
pentru care
apreciază:*

-
-
-

4. *Persoanele cele mai importante
pe care din viața ta sunt:
schimbi la*

.....
.....
.....

5. *Două lucruri
ai dori să le*

tine:

-

De ce sunt așa importante aceste competențe socio-emoționale de în viața noastră și a elevilor?

În primul rând pentru că aceste competențe emoționale pot fi folosite în mod conștient la modelarea cursului evoluției subiectului uman și în obținerea unei dezvoltări emoționale echilibrate și mai ales congruente. Odată ce putem gestiona competențele emoționale în mod conștient putem identifica propriile emoții și pe cele ale altora,

putem exprimarea corect propriile emoții, putem intelege mai bine propriile emoții si pe ale celorlalti, putem gestiona emoțiile proprii si sa le adaptam la emoțiile altora, putem utiliza emoțiile proprii in diferite sfere de activitate, in special, pentru a comunica eficient, pentru a lua decizii favorabile, pentru a gestiona propriile prioritati, pentru automotivare emoționala si pentru a-i motiva pe altii, a intretine relatii interpersonale bune.

In al doilea rand, competențele emoționale au repercursiuni, pentru fiecare dintre noi, in viata sociala, in mentinerea relatiilor inter-personale, in oferirea ajutorului prin empatie si comportament de sprijin cand o alta persoana e trista sau separata. Alte beneficii ale cunostintelor emoționale includ rezolvarea constructiva de probleme, jocul cooperativ si impartasit si comunicarea de succes.

Inteligența emoționala, concept ce include competențele socio-emoționale, este acel tip de inteligența care tine de suflet, de afectivitate. Iar orice element care are legatura cu sufletul, spiritul fiecaruia dintre noi are de fapt legatura cu modul, gradul si directia in care evoluam funcție de liberul nostru arbitru.

3. Dezvoltarea competențelor socio-emoționale

3.1. Posibilitatea dezvoltării abilităților socio-emoționale:

Multi psihologi inca considera ca IQ (inteligenta intelectuală) este singura care poate garanta succesul. Daca esti o persoana desteapta, daca ai un inalt coeficient de inteligența, daca ai absolvit o universitate recunoscuta, sau ai o calificare superioara, poti sa nu-ti mai faci griji. IQ este foarte importanta, inasa, pentru a-ti creste competitivitatea, trebuie sa iti construiesi planurile de dezvoltare ulterioara cuprinzind si propria inteligența emoționala. Plecand de la rolul adaptiv al afectivitatii s-a constatat ca persoanele care au un coeficient intelectual (IQ - indice al nivelului de dezvoltare a inteligenței, stabilit prin raportarea varstei mentale la varsta cronologica) inalt sau o inteligența academica foarte bine dezvoltata se descurca mult mai putin in viata de zi cu zi, in timp ce alta categorie de subiecti, desi au un IQ mai redus in comparatie cu primii, au rezultate deosebite in practica. De unde a aparut intrebarea: "Cum reuesc acestia sa aiba succese in situatii critice, sa faca fata oricand in imprejurari de viata?". Sternberg (1988) a rugat oamenii de pe strada sa arate ce inteleg ei printr-o persoana inteligența. In urma analizei raspunsurilor la acest sondaj a ajuns la concluzia ca ei dispun de o alta abilitate decat inteligența academica, datorita careia reuesc sa depaseasca obstacolele vietii de zi cu zi. Aceasta abilitatea a fost raportata initial la inteligența sociala, care desemneaza capacitatea de a intelege si de a stabili relatii cu oamenii. Spre deosebire de IQ, care se schimba destul de putin dupa adolescenta, inteligența emoționala pare sa fie, in mare parte, învățata si continua sa se dezvolte pe masura ce trecem prin viata si învățăm din experienta. Competenta noastra in acest domeniu poate continua sa creasca, iar pentru aceasta exista un cuvânt popular: maturizare. Spre deosebire de IQ, inteligența emoționala (IE) s-a dovedit a fi un predictor mai de incredere al succesului in viata personala si profesionala. IQ si IE nu reprezinta competențe opuse ci, mai degraba, separate, dar prima nu poate functiona la potentialul ei maxim fara cea de-a doua. Există opinii ale cercetărilor în domeniu că inteligența emoțională este de două ori mai importantă decât abilitățile tehnice sau intelectuale. Dezvoltarea competenței emoționale reprezinta înțelegerea și gestionarea emoțiilor pentru a crea relații armonioase cu cei din jur.

© Aplicație: Poveste cu tâlc - Secretul fericirii

Acum mulți ani, a trăit în India un înțelept care se spune că păzea într-un cufăr încântător un mare secret care l-a făcut să fie învingător în toate aspectele vieții sale și care, pentru aceasta, se considera cel mai f...ericit om din lume. Mulți regi invidioși i-au oferit putere și bani și au încercat să-l jefuiască pentru a-i lua cufărul, dar totul a fost în zadar. Și cu cât încercau mai mult, cu atât erau mai nefericiți, pentru că invidia nu le dădea pace. Așa au trecut anii și înțeleptul era în fiecare zi mai fericit.

Într-o zi a venit la el un copil și i-a spus:

“Domnule, la fel ca și tine, vreau și eu să fiu foarte fericit. De ce nu mă înveți și pe mine ce trebuie să fac pentru a reuși?”

Înțeleptul, văzând simplitatea și puritatea copilului, i-a zis:

“Pe tine te voi învăța secretul pentru a fi fericit. Vino cu mine și fii foarte atent.”

În realitate sunt două cufere în care păstrez secretul pentru a fi fericit și acestea sunt: mintea mea și inima mea și marele secret nu este altceva decât o serie de pași pe care trebuie să-i faci de-a lungul vieții.

Primul pas este să știi că Dumnezeu există în toate lucrurile din viață și, pentru aceasta, trebuie să-l iubești și să-i fii recunoscător pentru toate lucrurile pe care le ai și pentru toate lucrurile care ți se întâmplă.

Al doilea pas este să te iubești pe tine însuși și în fiecare zi, când te trezești și înainte să adormi, trebuie să spui: „Sunt important, am valoare, sunt în stare, sunt inteligent, sunt iubitor, aștept mult de la mine, nu există obstacol pe care să nu-l pot învinge.” Acest pas se cheamă autostimă ridicată.

Al treilea pas este să pui în practică tot ceea ce spui că ești și, dacă tu gândești că ești inteligent, acționează inteligent; dacă tu gândești că ești în stare, fă ceea ce îți propui; dacă tu gândești că ești iubitor, exprimă-ți iubirea; dacă gândești că nu există obstacol pe care să nu-l poți învinge, atunci propune-ți scopuri în viață și luptă pentru ele până când le vei obține. Pasul se cheamă motivare.

Al patrulea pas este să nu invidiezi pe nimeni pentru ceea ce are sau pentru ceea ce este; ei vor obține partea lor, tu o vei dobândi pe a ta.

Al cincilea pas este să nu păstrezi în inima ta ranchiună împotriva nimănui; acest sentiment nu te va lăsa să fii fericit. Știu că e greu, dar nu imposibil.

Al șaselea pas este să nu iei lucrurile care nu-ți aparțin, amintește-ți că, potrivit legilor nescrise ale naturii, mâine vei pierde ceva de mai mare valoare.

Al șaptelea pas este că nu trebuie să faci pe nimeni să sufere; toate ființele pământului au dreptul să fie respectate și iubite.

Și ultimul pas: trezește-te întotdeauna cu un surâs pe buze și observă împrejurul tău, căutând să descoperi în fiecare lucru partea lui bună și frumoasă; ajută-i pe cei care au nevoie, fără să te gândești că nu vei primi nimic în schimb; când privești pe cineva, descoperă-i calitățile sale.

Morala: secretul fericirii se află în fiecare. Caută-l în interiorul tău și-l vei descoperi!

3.2.Nivelul intrapersonal:

lată două rezumări ale lui H. Gardner pentru inteligența intrapersonală:

-”este o capacitate corelată, orientată spre interior. Este acea capacitate de a forma un model plin de acuratețe și de veridicitate a sinelui și de a fi în stare să folosești acerst model pentru a avea succes în viață”;

-”accesul la propriile sentimente, capacitatea de a discerne între ele și de a le stăpâni în călăuzirea comportamentului”.

Cunoașterea sinelui și dezvoltarea managementului emoțional se realizează prin estimarea gradului de constientizare al inteligenței emoționale, cuprinzând totalitatea evaluărilor, interpretărilor, impresiilor legate de propria persoană, de cei din jur și de diverse situații. Aceste estimări sunt în mare măsură determinate de mediul familial, experiențele anterioare, sistemele de convingeri și valori și iau forma unui dialog interior. Estimarea gradului de constientizare al inteligenței emoționale ajută la înțelegerea modului în care dialogul interior influențează sentimentele, acțiunile și reacțiile, acestea putând fi schimbate în funcție de diverse situații.

☺ *Aplicație¹: Priviți cu atenție fotografia de mai jos. Care sunt primele patru cuvinte care vă sar în ochi?*



Cele patru cuvinte identificate denumesc calități care vă definesc personalitatea. Reflectați asupra lor!

Estimarea gradului de constientizare al inteligenței emoționale

Indicații pentru *constientizarea modului în care se fac estimările*:

- Folosește propoziții ce încep cu „Eu cred”!
- Folosind constient declaratia „Eu cred” se clarifica ceea ce crezi și recunosti ca esti o persoana responsabila pentru propriile estimari!
- Regulat angajaza-te in dialoguri și analize interioare!
- Constientizeaza mesajul pe care ti-l transmiți inconstient. Alege un anumit moment pe zi in care sa pornesti un dialog interior!
- Determina daca dialogul tau interior lucreaza pentru tine sau impotriva ta!

¹ Necesită cunoștințe de limba engleză.

- Gandeste-te regulat la interactiile pe care le ai cu cei din jur!
- Acorda-ti cateva minute dupa ce te-ai intalnit cu seful tau, colegul tau de munca sau prietenul in care incearca sa determini ce a influentat estimarile sau perceptiile despre cele intamplate. Asigura-te ca esti calm cand te angajezi in acest dialog interior. Fiind calm vei avea posibilitatea de a fi mai flexibil si rational si poti trage concluzii logice si corecte. Cand esti nelinistit sau suparat concluziile trase au tendinta sa fie inexacte, chiar irrationale!
- Intreaba pe alti despre opiniile lor. Orice eveniment sau situatie poate fi evaluat dintr-o alta perspectiva. Pentru o obiectivitate maxima intreaba-i pe ceilalti cum au perceput sau au apreciat un anumit moment sau o anumita situatie!

Exercitiu care ajuta la *constientizarea perceptiilor senzoriale*:

- Zilnic:
 - Respira adanc si incearca sa identifici cat mai multe mirosuri
 - Fii atent la cat mai multe sunete
 - Constientizeaza tot ceea ce simte corpul tau
- In timpul intalnirilor
 - Incearca sa determini dispozitia grupului bazandu-te doar pe perceptiile senzoriale
 - Remarca felul in care persoanele interactioneaza intre ele:
 - Mentin sau evita contactul vizual?
 - Un vorbitor se concentreaza asupra unui singur individ sau se uita la toata lumea?
 - Participantii zambesc sau se incrunta?
 - Membrii grupului il urmaresc pe vorbitor sau se uita aiurea?
 - Persoanele vorbesc tare sau atenuat?
 - Isi folosesc mainile si bratele pentru a sublinia anumite idei?

Repetand aceste exercitii veti putea constientiza despre cum sa te bazezi pe simturi si astfel sa realizezi estimari corecte.

Constientizarea sentimentelor:

Emoțiile sunt raspunsuri spontane ale interpretarilor si evaluarilor facute. Ele furnizeaza informatii importante care ne pot ajuta sa intelegem ce facem si de ce procedam astfel. Constientizarea sentimentele unei anumite persoane nu este intotdeauna un lucru usor. Uneori avem parte de sentimente negative precum furia, tristetea si resentimentele. Experimentarea unor astfel de sentimente poate reprezenta o experienta neplacuta. In consecinta acestea se incearca a fi suprimate, ignorate, negate sau rationalizate. Suprimand sau ignorand emoțiile se elimina oportunitatea de a le analiza. Recunoscandu-le si analizandu-le devenim capabili sa le facem fata si sa mergem mai departe. Constientizarea sentimentelor necesita o permanenta analiza practica.

„In organizatii, adevarata putere si energie e generata de relatii. Tipurile de relatii si capacitatea de a le forma sunt mult mai importante decat formarea cerintelor, functiilor, rolurilor si pozitiilor.” - Margaret Wheatley

Urmatorul scenariu poate ajuta la intrarea in contact cu propriile sentimente:

- Fii atent la simptomele fizice ce corespund sentimentelor.
- Sentimentele sunt de obicei insotite de simptome fizice. Tinzand spre aceste simptome, se poate intelege ce reflecta sentimente respective (de exemplu daca transpiri probabil esti speriat).
- Monitorizarea comportamentului ce corespund sentimentelor.

- Examinand modelele comportamentale se poate descoperi despre ce sentiment este vorba (de exemplum incheierea bratului unui scaun poate indica o suparare ascunsa).
- Diferite semne comportamentale se pot dovedi puncte de reper valoroase pentru a indentifica sentimentele ce nu sunt evidente, sau care sunt mascate de alte sentimente.

Prin reamintirea si analiza unei situatii negative sau dureroase se pot gasi modalitati de reactie in astfel de cazuri. Printr-o astfel de analiza, se determina in mod deliberat o privire alternativa asupra respectivului sentiment, iar el va parea mai putin amenintator. Emoțiile care cauzeaza de obicei disconfort sunt cele din care se poate trage cele mai multe concluzii.

Constientizarea intentiilor:

Intentiile de obicei se refera la dorinte imediate. Cand devii cu adevarat constient de toate intentiile, vei putea sa iei decizii mai bune si sa te influentezi cursul unei anumite actiuni. Uneori confundam o intentie cu alta: vedem intentia evidenta, dar nu si pe cea care este in spatele acesteia.

☺ *Aplicație: Ce ai face cu 8 ore în plus?*

Noi/copiii/colegii/prietenii etc. din jurul nostru sunt auziți tot mai des plângându-se că timpul nu le mai ajunge pentru toate lucrurile pe care le au de făcut. Unii se implică în atât de multe proiecte și activități, încât nu mai știu cum să se împartă, iar alții au pentru cuvântul "eficiență" o anumită semnificație; aceștia din urmă se gândesc: "De ce să fac un lucru în 20 minute, când pot să-l fac în 20 ore?"

Pentru cei care fac parte din prima categorie, adresez întrebarea: Dacă ziua de mâine ar avea 32 ore, ce ai face cu cele 8 ore în plus?"

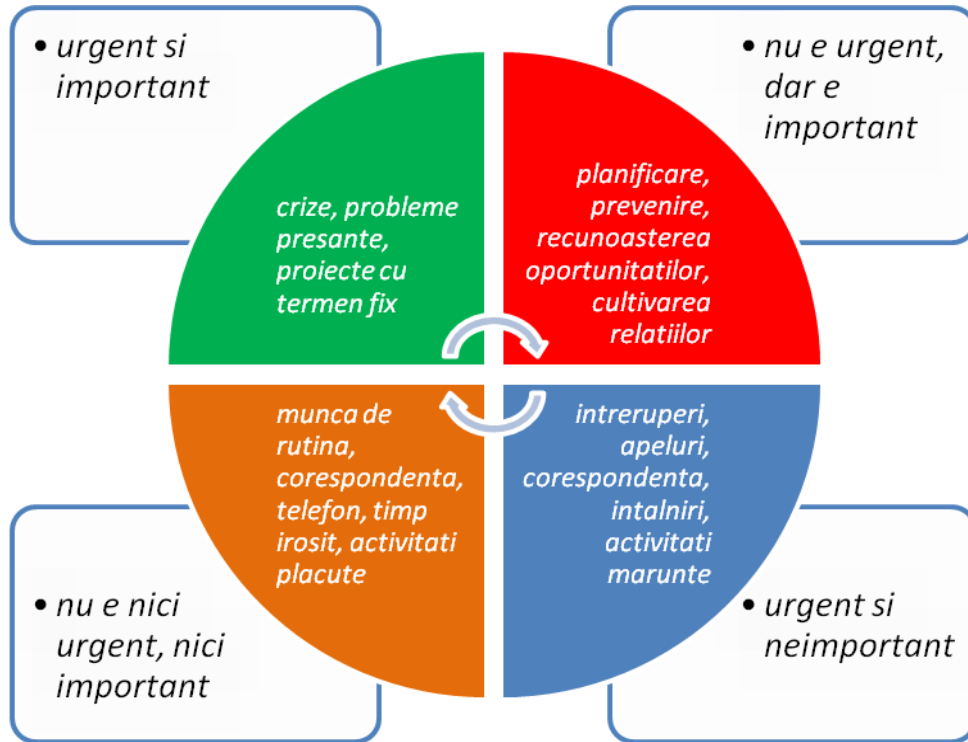
Constientizarea actiunilor:

Actiunile sunt de multe ori indici extrem de pretiosi ai atitudinilor si sentimentelor noastre. Modul in care vorbim, limbajul corporal si comportamentul non-verbal sunt indicatori ai emoțiilor mascate. Este important sa incepem sa analizam monitorizam actiunile celorlalti pentru a descoperit sabloanele tipice pe care le utilizeaza in anumite situatii. Prin constientizarea lor devii sa schimbi cursul actiunii.

Un respect de sine pozitiv, realist dezvoltă capacitatea de a lua decizii responsabile și abilitatea de a face față presiunii grupului. Imaginea de sine se dezvoltă pe parcursul vieții din experiențele pe care le are subiectul uman și din acțiunile pe care le realizează și la care participă. Experiențele din timpul copilăriei și vieții, în general, au un rol esențial în dezvoltarea imaginii de sine. Astfel, succesele și eșecurile, precum și modalitățile de reacție ale subiectului la acestea definesc imaginea pe care o are despre el. Atitudinile părinților, ale profesorilor, colegilor, fraților (surorilor), prietenilor, rudelor contribuie la crearea imaginii de sine a copilului.

☺ *Aplicație: Managementul timpului*

Clasfică-ți ce ai de făcut și reorganizează-ți programul:



Cunoașterea de sine se dezvoltă o dată cu vârsta și cu experiențele prin care trecem. Pe măsură ce persoana avansează în etate, dobândește o capacitate mai mare și mai precisă de auto-reflexie. Totuși, niciodată nu vom putea afirma că ne cunoaștem pe noi înșine în totalitate; cunoașterea de sine nu este un proces care se încheie o dată cu adolescența sau tinerețea. Confruntarea cu diverse evenimente poate scoate la iveală dimensiuni noi ale personalității sau le dezvoltă pe cele subdimensionate. Cunoașterea de sine este un proces cognitiv, afectiv și motivațional individual, dar suportă influențe puternice de mediu.

Imaginea de sine se referă la totalitatea percepțiilor privind abilitățile, atitudinile și comportamentele personale. Imaginea de sine poate fi înțeleasă ca o reprezentare mentală a propriei persoane. Altfel spus, imaginea de sine presupune conștientizarea a „cine sunt eu” și a „ceea ce pot să fac eu”. Imaginea de sine influențează atât percepția lumii, cât și a propriilor comportamente. O persoană cu o imagine de sine săracă sau negativă va tinde să gândească, simtă sau să se comporte negativ.

În demersul pedagogic avem responsabilitatea de a-i ghida pe elevi pe calea descoperirii eului.

Un instrument foarte simplu de folosit este chestionarul, care poate fi reaplicat la intervale de timp stabilite de profesor pentru constatarea schimbărilor în imaginea de sine a elevului. Mai jos va furnizez un reper care să vă ajute în elaborarea chestionarelor pe care dumneavoastră le veți folosi în activitatea dumneavoastră:

☺ **Chestionar:**
1. Cine sunt eu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
2. Care sunt calitățile mele? Dar defectele?
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
3. De ce sunt capabil?
.....
.....
.....
.....
.....

.....
4. Mă consider o persoană care merit simpatia și iubirea celorlalți?
.....
.....
.....
.....
.....

.....
5. Ce m-a făcut să mă simt mândru de mine, fericit?
.....
.....
.....
.....
.....

.....
6. Ce m-a făcut să mă simt ultima oară decepționat de mine, trist?
.....
.....
.....
.....
.....

3.3. Nivelul interpersonal:

Competențele interpersonale se referă la ansamblul de cunoștințe, atitudini și abilități de a interacționa și de a interpreta comportamentul celuilalt; prin urmare, existența acestor competențe este vitală în comunicarea socială. Howard Gardner și echipa sa de cercetători au împărțit inteligența interpersonală în patru capacități distincte: leadershipul, capacitatea de a cultiva relațiile și de a păstra prietenii, rezolvarea conflictelor și analiza socială.

☺ **Aplicație: Portraer**

Obiective:

-prezentarea propriei persoane, relaționare, dezvoltarea dinamicii grupului, creșterea stimei de sine prin prezentarea perechii în fața grupului;

Persoana care aplică: formatorul/ cadrul didactic;

Durata: 5/7 minute -desenarea portretului perechii, câte 2 minute pt fiecare pereche;

Materiale: coli A4, creioane/ culori/ carioci/ pixuri;

Procedura de lucru: Cursanții lucrează în perechi, ambii având câte o foaie de hârtie A4 și un instrument de scris. Fiecare își plasează hârtia pe cap și încearcă să deseneze/traseze portretul celuilalt. După ce portretul este gata și-l arată unul altuia și își împărtășesc informații relevante despre ei înșiși. Apoi fiecare își prezintă perechea restului grupului, aratând în același timp portretul realizat.

Observații: Exercițiul are o notă amuzantă deoarece „portretele” desenate de fiecare pe capul propriu, fără a putea vedea ce desenează, sunt foarte „impresioniste”; speculați acest lucru pentru a elimina potențialele tensiuni cauzate de neplăcerea de a fi la curs/oră, de necunoașterea membrilor grupului, de vorbitul în fața unui auditoriu etc.

Gardner oferă astfel de lămuriri pentru inteligența interpersonală:

-”este capacitatea de a-i înțelege pe ceilalți: ce anume îi motivează, cum lucrează, cum se poate coopera cu ei. Agenții de vânzări, politicienii, profesorii, medicii de clinică și liderii religioși cu influență clară cel mai adesea sunt indivizi cu un grad ridicat de inteligență interpersonală”.

-”miezul inteligenței interpersonale presupune capacitățile de a discerne și de a răspunde în modul cel mai nimerit la stările, temperamentele și motivațiile altora”.

Exemple concrete de abilități interpersonale sunt: contactul vizual, zâmbetul, postura deschisă a corpului, ținuta, îmbrăcămintea, formularea întrebărilor, ascultarea activă, parafraza.

☺ **Aplicație: La piață**

Fiecăruia i se dau câte cinci jetoane pe care sunt scrise diverse adjective . Cursanții trebuie să se plimbe apoi prin sală , să vadă ce adjective au ceilalți și să încerce să le schimbe pe cele care nu se potrivesc (din cele cinci primite) cu altele primite de alt coleg. Când toți au reușit să schimbe cel puțin un adjectiv din cele cinci primite, se așează în cerc și fiecare se descrie pe sine însuși prin prisma adjectivelor de pe cartonașe, spunând și impresii din procesul „negocierii” de la piață: „Numele meu este Andreea și sunt leneșă, drăguță, repezită, activă, încăpățănată. Am schimbat de mai multe ori cartonașele pentru că

Cei patru DA:

Cu totii stim ca modul in care esti vazut de parteneri, de colegi sau de angajati conteaza mult in cariera. Iata patru lucruri pe care sa le faci pentru a fi bine vazut de toata lumea si pentru a dezvolta legaturi interumane cu mai multa usurinta:

1.Încearcă să ai o față veselă! Zambeste des si arata celorlalti ca nu esti posomorat. O atitudine pozitiva aduce numai beneficii. In cazul in care chiar ai o zi proasta, nu transmite si celorlalti starea ta. Incearca sa ascunzi acest lucru. Daca nu, oamenii te vor da la o parte pentru cineva cu o atitudine mai destinsa.

2.Arată că îți pasă! Nu ezita sa multumesti si sa apreciezi orice treaba, bine facuta. Gaseste cate un lucru pentru care sa multumesti fiecărei persoane din mediul tau de lucru si exprima-ti aprecierea. Prin faptul ca arati ca iti pasa de cei din jurul tau, ii vei incuraja si pe ei sa iti răspundă la fel.

3. Treci peste bariera profesională! Interesează-te de evenimentele frumoase din viața persoanelor din echipa și transmite-le câte o urare. De la ziua cuiva de naștere, până la nașterea unui copil, toate aceste evenimente sunt importante în viața fiecărui om, iar faptul că tu arăți că îți pasa și de ele, te va transforma într-un partener mai bun. De asemenea, dacă o tragedie a avut loc în viața personală a cuiva, nu ezita să îți exprimi compasiunea și să arăți că persoana respectivă se poate baza pe tine.

4. Încurajează spiritul de echipă! Tratează pe toată lumea la fel, nu ții cont de ierarhia din firmă. Astfel vei crea un mediu de lucru mai destins și mai prietenos. Când oamenii nu sunt constrânși, dau tot ce e mai bun din ei. De asemenea, ai grijă să ții cont de părerile tuturor.

☺ **Aplicație: Joc de rol - Harta**

Conducătorul jocului „desenează” pe podea o hartă a școlii/a țării/ munților etc (sau delimitează spațiile prin plasarea unor obiecte la îndemână). Apoi solicită membrilor grupului să aleagă de pe hartă locul în care s-a născut/unde s-a simțit cel mai bine/ unde a petrecut momente îngrozitoare/unde ar vrea să ajungă etc. De exemplu, pe harta școlii puteți delimita următoarele spații: sala de clasă, cancelaria, curtea școlii, barul din vecinătate, holul, biroul directorului; apoi cereți elevilor să se ducă în locul unde fiecare a petrecut cel mai îngrozitor moment posibil/ o întâmplare neplăcută.

Dacă există o bună coeziune a grupului, fiecare va spune povestea respectivului moment în grupul mare; în cazul în care coeziunea grupului este slabă ei își vor spune poveștile momentului respectiv pe grupuri mici.

4. Repere în dezvoltarea abilităților socio-emoționale la copii:

Un lucru important în viața fiecăruia dintre noi, este felul în care reușim să stabilim relații optime interpersonale. În funcție de calitatea acestora vom obține un anumit nivel de satisfacție, împlinire și echilibru. Dezvoltarea acestor competențe se face treptat în funcție de etapa de vârstă a copilului și asigură succesul copiilor în viața și la școală.

1. Dezvoltarea competențelor emoționale:

Competențele emoționale presupun achiziționarea unor deprinderi și comportamente specifice în următoarele direcții: înțelegerea emoțiilor, expresivitate emoțională, capacitatea de a reacționa adecvat față de manifestările emoționale ale celorlalți. Exprimarea și înțelegerea propriilor emoții și a emoțiilor celorlalți, de la emoțiile primare (bucurie, frică, manie, tristețe) la cele mai complexe (mândrie, rușine, vină), constituie competențe specifice domeniului emoțional. Copilul învață să le simtă, învață să le exprime și să le recunoască.

2. Dezvoltarea competențelor sociale:

Relațiile pe care le stabilește copilul cu ceilalți copii necesită siguranță, receptivitate, disponibilitate și confort emoțional. Încetul cu încetul copiii dezvoltă abilități de cooperare, de negociere, de a conduce și de a fi conduși, de a lega prietenii, de a-și exprima sentimentele într-o manieră acceptată social. Relațiile sociale ale copilului cu adulții vizează capacitatea copilului de a avea încredere și de a interacționa cu ușurință cu aceștia, precum și capacitatea lor de a recunoaște diferitele roluri sociale ale acestora.

3. Identificarea nevoilor de dezvoltare a competențelor emoționale și sociale la copil:

Încă de la cele mai fragede vârste se pot observa diferențe între copii privind nivelul de dezvoltare a acestor competențe. Este foarte important ca părinții și educatorii să identifice aceste diferențe și să urmeze programe de dezvoltare personală, pentru a reduce aceste diferențe.

Evaluarea nivelului de dezvoltare emoțională a copilului în funcție de vârstă, se face având în vedere următoarele aspecte:

- Dezvoltarea conceptului de sine (copilul ar trebui să fie capabil să demonstreze cunoașterea însușirilor proprii și să manifeste satisfacție pentru propriile reușite și încredere în sine)
- Dezvoltarea auto-controlului (copilul ar trebui să demonstreze responsabilitate personală și să manifeste independența în acțiunile sale)
- Dezvoltarea expresivității emoționale (copilul ar trebui să fie capabil să recunoască și să își exprime corespunzător emoțiile)

Evaluarea nivelului de dezvoltare social al copilului se face având în vedere următoarele aspecte:

1. Interacțiunile cu copiii de vârstă apropiată

(copilul trebuie să fie capabil să stabilească relații pozitive și de respect cu copiii de aceeași vârstă sau de vârstă apropiată; copilul ar trebui să poată manifesta empatie față de copiii cu care interacționează)

2. Interacțiunile cu adulții

(copilul ar trebui să fie capabil să stabilească relații pozitive cu adulții. Copilul ar trebui să fie capabil să manifeste încredere și respect în comunicarea cu adulții din anturajul său)

3. Interacțiuni în grup

(copilul ar trebui să demonstreze abilități de cooperare în interacțiunile de grup. Copilul ar trebui să fie capabil să recunoască asemănările și deosebirile dintre oameni. Copilul ar trebui să fie capabil să manifeste respect față de deosebirile dintre oameni)

☺ **Aplicație: Fereastra Johari**

Subiect: percepția interpersonală în grup - imaginea de sine

Obiective: analizarea diferențelor dintre imaginea de sine și imaginea percepută de ceilalți; conștientizarea tendințelor de distorsiune în formarea impresiei; identificarea aspectelor comune, ignorate și ascunse.

Participanți: împărțiți în grupuri de câte 5

Materiale: coli A4

Desfășurare: Se constituie grupurile de câte 5. Se cere fiecărui participant să rupă una din foi în patru sferturi și să scrie pe fiecare petic numele unuia din ceilalți patru ai grupului. Fiecare participant scrie pe foaia colegului un "portret" alcătuit din 5 atribute. Participanții remit cele 4 portrete făcute colegilor și le primesc pe cele făcute de colegi. Formatorul/profesorul explică semnificația fiecărei arii din fereastra Johari și modul de completare. Participanții desenează, fiecare pe foaia sa, schema și o completează, mai întâi aria deschisă (punctele comune dintre ceea ce știu despre sine și ceea ce știu ceilalți despre subiect), apoi celelalte arii (prin confruntare cu portretele primite). După completare fiecare poate cere lămuriri colegilor în privința ariei oarbe. Participanții reflectează asupra ariei oarbe ("de ce nu-mi dau seama de aceste trasaturi?", "de ce le văd altfel decât ceilalți?" etc) și-și analizează aria ascunsă ("ce motive am să ascund aceste însușiri?", "cine sunt eu și cum mă văd alții?" etc). Schimb de informații și impresii, împărtășirea sentimentelor.

Schema ferestrei Johari

<i>Eu stiu si ceilalti stiu (aria deschisă)</i>	<i>Eu nu stiu dar ceilalti stiu (aria oarbă)</i>
<i>Eu stiu dar ceilalti nu stiu (aria ascunsă)</i>	<i>Eu nu stiu si nici ceilalti nu stiu (aria necunoscută)</i>

1. "Eu stiu si tu stii" reprezinta ceea ce tu stii despre tine si ceea ce stiu si altii despre tine. In arena impartasesti informatii despre tine: fapte, sentimente, motive, comportamente, nevoi, si dorinte. Această secțiune este benefica pentru comunicare si lucru in echipa. Astfel, pentru a sta cat mai mult in arena, te ajuta sa impartasesti cat mai multe informatii relevante pentru grup si sa asculti activ informatiile celorlalti. Vei crea astfel o atmosfera mai deschisa si vei limita numarul interpretarilor personale (mai mult sau mai putin corecte) asupra ta. Desigur, nu este recomandat sa ai o arena larga cu toata lumea. De exemplu, intr-o relatie cu cineva pe care l-ai cunoscut de curand, o cantitate de informatii prea mare de informatii impastasite poate bloca relatia.

2. "Eu nu stiu dar ceilalti stiu" : "Aria oarbă" reprezinta ceea ce tu nu stii despre tine, dar ceilalti observa la tine. Si poate fi vorba de o pata de pe haina sau despre obiceiul tau de evita privirea interlocutorului la un interviu. Informatii utile, care ne ofera o privire "din exterior" asupra noastra, ajutandu-ne sa ne vedem cu mai multa obiectivitate. Pentru a diminua "unghiul mort", cuvantul cheie este: intreaba. Cere feedback si fii pregatit sa asculti ceea ce ceilalti observa la tine! S-ar putea sa fii surprins de diferentele de perceptie...

3. "Eu stiu dar ceilalti nu stiu" : aici regasim informatiile pe care tu le stii despre tine, dar ceilalti nu. Fiecare avem informatii pe care dorim sa le tinem pentru noi (de exemplu detalii intime sau nerelavante pentru grup), iar in acest caz fatada se dovedeste folositoare. Dar mai exista si alte situatii. De exemplu, a nu impartasi din informatii despre mine pentru ca nu cred ca sunt suficient de interesante pentru ceilalti. Sau de teama de a nu fi ranit, respins, atacat, ranit si a te mentine astfel in postura celui care mereu ii asculta pe ceilalti dar nu are niciodata ceva de spus despre sine. Cuvantul cheie este aici este: impartaseste. Spune celorlalti despre ceea ce faci, ceea ce simti, ceea ce esti si comunicarea va deveni mai facila.

4. "Eu nu stiu si nici ceilalti nu stiu": aici gasim necunoscutul, ceea ce inca nu stim despre noi si nici ceilalti nu au avut ocazia sa descopere. Este zona cea mai dificil de explorat, deoarece inca nu este constientizata. Sunt aici resursele tale nebanuite - lucruri pe care ai putea sa le faci, dar pana acum nici macar nu ai incercat niciodata. Sunt credinte despre tine si despre lume pe care le consideri "normale" si nu le mai pui in discutie.

Cheia care deschide acest taram este dezvoltarea personala. Printr-un demers reusit de dezvoltare personala, adecvat noua, putem deschide aceasta fereastra catre inconstient.

Listă reper pentru elevi cu posibile caracteristici de folosit:

afectuos agil altruist
brav bun calm
capabil complex conștiincios curajos
curios demn de încredere energic
erudit extrovert fericit
flexibil grijuliu idealist
independent ingenios inteligent introvert
isteț iubitor încrezut înțelept
matur mândru modest
nervos organizat perspicace prietenos
prostuț puternic rațional răbdător
reflexiv relaxat religios sensibil
sentimental spontan șiret
tăcut timid tolerant

☺ Aplicație: JOSEPHINE

Decupați dintr-o coală mare de hârtie o fată; „îmbrăcați-o” cu markere și greioane colorate și botezați-o. Așezați-o pe Josephine pe un scaun iar la începutul întâlnirii prezentați-o grupului spunând despre ea ceva drăguț și ceva mai puțin drăguț, dar nu rău. Introducerea fetei poate fi ceva de genul: „V-o prezint pe Josephine, prietena mea, cu care petrec foarte mult timp împreună; trebuie să vă spun, însă, că de uneori vorbește prea mult și e obositoare”. Când spuneți aceasta, rupeți o bucată de hârtie din ea -și nu una prea mică! Apoi invitați membrii grupului să vină și să facă același lucru; comentariile cursanților pot să se refere la cum arată, la cum se îmbracă, la personalitate etc. -nu contează, cât timp spun despre ea un lucru mai puțin bun; amintiți-le fiecareia dintre ei să rupă o bucată din Jo!

Când toată lumea a terminat comentariile și „sfășierea”, treceți la următoarea parte a jocului: „Acum, că fiecare dintre voi poartă cu el o bucată din Josephine, haideți să vedem dacă putem să o reparăm!”. Plasați bucățile din Jo ca pe un puzzle, arătând simultan că ea niciodată nu va mai putea fi la fel, că cicatricile provocate de noi toți pot dura toată viața. Oferiți posibilitatea participanților să comenteze exercițiul și mesajul lui!

☺ Aplicație: ZARURILE SENTIMENTELOR

Grupul este împărțit în subgrupuri de câte 6, așezați în cercuri mici (preferabil este să stea direct pe podea, dvs îi organizați însă în funcție de covoarele existente sau nu). Fiecare grup are câte un zar și un cartonaș pe care sunt notate 6 emoții, fiecare cifră având asociată o emoție (ex: 1-ură, 2-tristețe, 3-frică, 4-entuziasm, 5-dragoste, 6-

surpriză). În subgrupuri, fiecare aruncă pe rând zarul și, în funcție de număr, împărtășește celorlalți când a trăit ultima dată/ce mai intens starea respectivă.

Discuție în grupul mare: cum s-au simțit, care a fost întâmplarea care i-a marcat în fiecare grup, cum au solutionat, ce au învățat.

BIBLIOGRAFIE:

- <http://europa.eu>;
- <http://www.leaders.ro>;
- <http://www.inteligenta-emoționala.ro>;
- <http://www.lecturirecenzate.ro>;
- <http://www.manager.ro>;
- <http://alingavreliuc.files.wordpress.com/2010/10/daniel-goleman-inteligenta-emoționala1.pdf>;
-
- www.educatiefaraviolenta.ro/Ce_este_violenta_si_efectele_violentei_asupra_copilului/Statistici;
- http://www.copii.ro/files2/79_hevi_handbook_romanian.pdf
- <http://ccdmures.ro/cmsmadesimple/uploads/file/rev6/violenta.pdf>;
- <http://www.referatele.com/diverse/Lucrare-de-licenta-Comunicare-758.php>
- <http://www.scrigroup.com/educatie/psihologie-psihiatrie/Agresiunea11682.php>
-
- http://www.uaic.ro/uaic/bin/download/Academic/Doctorate_aprilie_2010/ParaschivN.CiprianConstantin.pdf;
- <http://www.scoalaromaneasca.ro/Dosar/2010-10/la-calitatea-educatiei-codași-dar-la-violența-în-școli-frunțași>;
- <http://www.bowtechcluj.ro/beneficii-ale-terapieii-bowen.php>;
- Catrinel A. Stefan, Kallay Eva, „Dezvoltarea competentelor emotionale si sociale la prescolari”, Editura Aqua Forte, 2009;
- Managementul Clasei De Elevi -Gestionarea Situațiilor De Criză (suport de curs).