RAPORT EDUCAȚIONAL

LUNA NOIEMBRIE 2019

Inteligenţa... EMOŢIONALĂ

Inteligenţa emoţională (EQ) ar putea fi definită ca fiind abilitatea unei persoane de a identifica, evalua, controla sau exprima emoţii. Însuşi Daniel Goleman sublinia în cartea "Inteligenţa emoţională: De ce contează mai mult decât IQ" faptul că inteligenţa emoţională este un indicator al succesului unei persoane mai degrabă decât IQ-ul. IQ măsoară inteligența științifică a unei persoane, în timp ce EQ măsoară inteligența emoțională - capacitatea unei persoane de a interacționa cu alții ceea ce se numeşte "inteligența socială". Persoanele cu inteligență ridicată nu au întotdeauna inteligență socială și de aceea devine posibil să nu aibă competențele necesare pentru a avea succes în multe medii de lucru actuale.

Dacă formăm şi dezvoltăm inteligenţa emoţională a copiilor noștri, atunci când vor deveni adulţi aceştia vor putea să comunice bine, să dezvolte relații puternice, să negocieze în situații dificile, să fie lideri în domeniul lor. Ei vor fi mai empatici și vor manifesta compasiune față de prietenii, partenerii și copiii lor, vor relaționa mai ușor cu ceilalți și vor avea o mai mare conștiință de sine.

Putem să le dezvoltăm copiilor noștri inteligența emoțională?
Cu siguranţă că da! Observăm că unii copii sunt în mod natural în acord cu EQ-ul lor și vor fi oricând pregătiţi să se adapteze la situații sau oameni noi. Alții care au un EQ mai scăzut de la început au nevoie să învețe să-şi dezvolte EQ.
Un rol important în formarea şi dezvoltarea EQ îl are familia. Cu ce începem?
În primul rând e important să îl ajutăm pe copil să-și recunoască propriile emoții.

Odată ce îl ajuți pe copil să-și “numească” propriile emoții, fie că e vorba de frustrare, de furie sau de dezamăgire, acesta poate să preia controlul asupra emoţiilor sale. E necesar să își formeze un limbaj al emoţiilor.

În al doilea rând contează să vorbim cu copilul despre emoţiile noastre. Cea mai bună modalitate de a încuraja inteligența emoțională este să le-o arătăm, să le vorbim copiilor despre felul în care ne simţim şi de ce.

În al treilea rând e important să subliniem faptul că emoţiile pot fi declanşate nu doar de anumite comportamente, ci pot fi declanşate şi de mediu. De exemplu un mediu aerisit, care miroase bine, cu o muzică plăcută ne va face să simţim fericire, veselie, relaxare în timp ce un mediu aglomerat, murdar ne va face să simţim furie, revoltă, dezgust. E nevoie să ne dăm seama din ce cauză ne simţim într-un anume fel astfel încât să putem lua măsuri.

Prea des, avem tendința, noi adulţii, să ne gândim la copiii noștri ca fiind mai puțin sofisticați și incapabili de prelucrare sau înțelegere a complexității emoționale a lumii lor. Credem că îi protejăm prin faptul că nu am abordat subiectele mai complicate și mai puțin plăcute.

Cu toate acestea într-un mediu de încredere în care emoțiile sunt discutate în mod deschis, majoritatea copiilor vor vorbi liber despre sentimentele lor și vor manifesta rapid empatie față de colegii lor. Cu creierul lor crescând rapid, toți copiii observă constant, reacționează, adaptează și dezvoltă idei bazate pe experiențele lor emoționale.

Atunci când îi învăţăm pe copii despre inteligența emoțională, cum să-și recunoască sentimentele, să înțeleagă de unde vin ei și să învețe cum să facă faţă emoțiilor lor, îi învăţăm de fapt cele mai importante aptitudini care să le asigure succesul lor în viață.

Doctorul Marc Brackett, directorul Centrului de Inteligență Emoțională Yale vorbeşte despre importanța învățării copiilor să-și cunoască emoțiile. Centrul a dezvoltat de altfel un program numit RULER, program care se adresează școlilor. RULER este de fapt un acronim care înseamnă **Recunoașterea** emoțiilor în sine și alții, **Înțelegerea** cauzelor și consecințelor emoțiilor, **Etichetarea** emoțiilor cu exactitate, **Exprimarea** emoțiilor în mod corespunzător și **Reglarea** eficientă a emoțiilor. Programul s-a dovedit a spori inteligența emoțională a elevilor și aptitudinile sociale, productivitatea, performanța academică, abilitățile de leadership și atenția, reducând în același timp anxietatea, depresia și cazurile de agresiune între studenți. RULER creează un mediu pozitiv atît pentru elevi, cât și pentru profesori.

Aceste cinci principii RULER sunt paralele în multe privințe cu cele cinci componente ale inteligenței emoționale ale lui Goleman. Acestea sunt:

• Conştiinţa de sine – capacitatea de a cunoaște propriile noastre emoții.
• Auto-reglarea emoțională - a fi în măsură să reglăm și să controlăm modul în care reacționăm la emoțiile noastre.
• Motivație internă - sentimentul a ceea ce este important în viață.
• Empatia – capacitatea de a înțelege emoțiile celorlalți.
• Abilitățilr sociale- capacitatea de a construi conexiuni sociale.

Din fericire, toate cele cinci componente ale inteligenței emoționale pot fi învățate la orice vârstă. Există multe instrumente și tehnici care ne pot ajuta pe noi și pe copiii noștri să începem să identificăm și să înțelegem emoțiile noastre și ale altora. Acest proces începe cu recunoașterea, pentru că numai atunci când observăm unde suntem, putem să ne deplasăm spre locul în care vrem să fim.

La nivel sistemic, putem contribui la creșterea inteligenței emoționale a generațiilor viitoare, implementând programe precum RULER. Dr. Daniel Siegel spunea deseori cu referire la emoţii “numiți-o pentru a o îmblânzi”.

Iată câteva lucruri de bază despre emoții:
• Emoțiile vin și pleacă. Cei mai mulți dintre noi simt multe emoții diferite pe parcursul zilei. Unele durează doar câteva secunde. Altele zăbovesc mai mult şi se transformă într-o stare de spirit.
• Emoțiile pot fi ușoare, intense sau medii. Intensitatea unei emoții poate depinde de situație și de persoană.
• Nu există emoții bune sau rele, dar există modalități bune și rele de a le exprima. Învățarea exprimării emoțiilor în moduri acceptabile este o abilitate separată - gestionarea emoțiilor - care este construită pe baza capacității de înțelegere a emoțiilor.

Unele emoții se simt pozitive - cum ar fi sentimentul de a fi: fericit, iubitor, încrezător, inspirat, vesel, interesat, recunoscător sau inclus. Alte emoții pot părea mai negative - cum ar fi senzația de furie, resentimentele, frica, rușinea, vinovăţia, tristeţea sau îngrijorarea. Ambele emoții pozitive și negative sunt normale.

Bibliografie:

• *Adina Grigore, Cristina Ipate Toma, Georgeta Mihaela Crivac, Claudia Daniela Negriţoiu, Augustina Anghel, Nicoleta Sonia Ionică, Dezvoltare personală – manual pentru clasa a II-a, semestrul I, editura Ars Libri, Costeşti, judeţul Argeş, 2016*
• *Lauren Snailham, Poate că sunt un curcubeu*
• *Laura Hărdălău, Loredana Bejan, Cutiuţa cu emoţii jucăuşe,*
• *Daniel Goleman, Inteligenţa emoţională, editura Curtea Veche, Bucureşti*

ACTIVITĂŢI

VIAŢA PRACTICĂ

Transferul apei în 3 pahare

Scopuri generale

- Dezvoltarea conştientizării;
- Dezvoltarea independenţei;
- Dezvoltarea concentrării.

Scopuri specifice acestei activităţi:

- Să toarne apa în trei recipiente

Vârsta:

- 3 ani

Curăţarea şi felierea legumelor

Scopuri generale

- Dezvoltarea conştientizării;
- Dezvoltarea independenţei;
- Dezvoltarea concentrării.

Scopuri specifice acestei activităţi:

- Să cureţe şi să felieze morcovii

Vârsta:

- 3,5 ani

SENZORIAL

Tăbliţele barice

Scopuri generale

• Dezvoltarea simțului baric (greutatea)

Scop indirect

—

Vârsta:

• 3,5 - 4 ani

Clopoţeii

Scopuri generale

• Dezvoltarea și rafinarea simțului auditiv pentru distingerea înălțimii sunetului

Scop indirect

• Pregătire pentru educația muzicală

Vârsta:

• 3,5 - 4ani

LIMBAJ

Litere din glasspapir

Scop direct

• Ajutarea copilului să devină conștient de sunetele din limba vorbită și să le asocieze simbolurilor prin intermediul simțurilor vizual, auditiv, tactil și kinestezic.

Scop indirect

• Pregătirea pentru scriere și citire.

Vârsta:

• 3 - 3,5 ani

Alfabetul mobil mic

Scop direct

• Ajutarea copilului să exploreze și să analizeze limba vorbită pe care o cunoaște deja. Ajutarea copilului să reproducă diferite cuvinte utilizând simbolurile grafice. Pregătirea pentru scrierea cu creionul.

Scop indirect

• Pregătirea pentru scriere și citire.

Vârsta:

• 4,5 ani şi peste

MATEMATICĂ

Scrierea numerelor pe tabla cu cretă

Scop direct

• Pregătirea mâinii pentru scrierea pe hârtie și în spații mai mici.

Scop indirect

—

Vârsta:

• 3,5 ani

Barele de numărat şi numerele

Scop direct

• Asocierea cantităților cu simbolurile

• Fixarea ordinii simbolurilor în memorie

Scop indirect

• Pregătirea pentru adunare, scădere, înmulțire și împărțire

Vârsta:

• 4,5 ani

ALTE ACTIVITĂȚI

Activităţi creative

Pictură liberă la masă

Scop direct

• combinarea mai multor culori pe foaia de hârtie

Scop indirect

• dezvoltarea motricităţii fine

• respectarea paşilor de lucru

Vârsta:

• 3,5 ani

CASA EXPERIMENTELOR

Ca să onorăm ZIUA ŞTIINŢEI am ales să facem o vizită la Casa Experimentelor, un loc minunat şi plin de surprize. Copiii au păşit timid în interiorul acestei locaţii. Le-a luat foarte puţin până când au ales să se desprindă de noi şi să înceapă să exploreze fiecare obiect expus. S-au entuziasmat de fiecare dată când au descoperit ceva nou. Dovadă stau şi fotografiile de mai jos.

Cu drag,
Magda,Corina şi Aura