

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN EDUCAȚIA COPIILOR

Maria CORCEVOI, lector univ., dr.,
Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

Abstract: *Until now, the basic features of the emotional intelligence have been passed down naturally from one generation to the next one- through games with other children and from parents, relatives and neighbors. Childhood has changed: now children no longer have natural access to these teachings that have accompanied us throughout our evolution. Children spend many hours of their lives with their eyes glued to the screen of a monitor, rather than interacting with others. This article provides information and methods for developing children's emotional and social skills, as well as effective methods and techniques for optimizing this skill.*

Keywords: *emotional intelligence, social skills, education.*

Cu toții ne-am dori o viață plăcută, liniștită, cu succese și împliniri. Într-o lume dominată de căutarea succesului profesional și personal, în care banii și eficiența au devenit cuvinte cheie, oamenii caută să își găsească echilibrul mental și emoțional. Deși, trăim într-o lume în care viteza progresului este într-o mare ascensiune, apar noi inovații, noi tehnologii ce ne ușurează munca, avem acces la informație nelimitat, cu toate acestea populația prezintă scoruri înalte ale stărilor de stres, depresie și anxietate.

Până de curând, simțul comun asocia succesul adaptării la aceste cerințe ale mediului cu nivelul de dezvoltare al abilităților intelectuale (funcții cognitive: memorie, atenție, raționament, decizie, etc.), separând tranșant raționalitatea de emoții. Cu cât o persoană avea un nivel mai ridicat de inteligență, cu atât șansele sale de adaptare și reușită în viață păreau să fie mai mari, ignorând aproape total trăirile emoționale ale persoanei și efectele acestora asupra sa și a celorlalți. În mod interesant, cercetările din domeniul psihologici au arătat că 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 și nici nu asigură succesul în viață. Studii efectuate mai ales în Statele Unite au relevat faptul că un număr mult mai mare decât cel așteptat de elevi/studenti

deosebit de inteligenți, au eșuat din punct de vedere profesional și personal în viața adultă, comparativ cu cei cu nivele medii de abilități intelectuale (1, p.9). Copilăria și dezvoltarea copiilor înseamnă astăzi dobândirea unui spirit întreprinzător. Copiii trebuie să se adapteze la o lume în continuă schimbare, la o lume nesigură, atât la școală, cât și la locul de joacă, și trebuie să fie capabili să facă față provocărilor și să depășească dezamăgirile inevitabile. Weiner a declarat că în prezent noi trecem de la o lume a celor „care au și care nu au“ la o lume a celor „care pot și care nu pot“. Succesul în carieră în viitorii ani nu va mai depinde de relațiile sau de titlurile academice ale cuiva (ceea ce are o persoană), ci de faptul că acea persoană are sau nu calitățile necesare —în special capacitatea de a învăța, de a se dezvolta și de a se reinventa sau de ceea ce poate face acea persoană. Indivizii care se pot adapta la nevoile în permanentă schimbare ale pieței și se vor putea descurca fără un plan stabilit dinainte vor supraviețui, vor reuși și vor găsi fericirea. Antreprenorii sunt în mod natural oameni de acțiune, oameni capabili, care „pot“. Și copiii noștri vor deveni niște „copii capabili“ dacă reușim să le oferim anumite elemente din experiența și calitățile unui întreprinzător, în special când aceste elemente pot fi susținute cu cercetări recente ale practicilor bazate pe dovezi (6, p.16).

Totodată, se constată prea des, că sunt copii inteligenți care:

- renunță la primul semn de dificultate;
- se întristează la cea mai mică greșală;
- par nemotivați și depun în continuare un efort minim;
- consideră că este imposibil să coopereze cu colegii de clasă;
- intră inutil în lupta pentru putere cu adulții;
- se simt singuri și nu au relații cu colegii.

Există o mulțime de copii inteligenți, dar nefericiți. De fapt, unii dintre cei mai nefericiți, furioși sau stresați copii sunt și cei mai capabili din punct de vedere academic (3, p.15).

Inteligența emoțională nu este un concept nou și, în decursul ultimilor 150-200 de ani, au existat numeroase concepte asociate cu ea. În ultimii 20 de ani, progresele științifice au dus la noi descoperiri cu privire la creierul uman, apărând posibilitatea de a realiza o hartă a activităților anumitor zone ale creierului pe măsură ce acele activități au loc. Unele progrese s-au realizat în urma studierii indivizilor cu zone ale creierului afectate, acolo unde poate fi semnalat impactul absenței unei capacități. Pacienților cu leziuni cerebrale moderate sau grave le pot fi afectate procesele de luare de decizii, cum ar fi deciziile personale morale: acelea care implică emoții puternice și supraviețuire și cele care necesită o analiză costuri-beneficii (spre exemplu, selectarea unei acțiuni care are un rezultat ce aduce „un bine mai mare“). În alte cazuri, rezultatele au fost obținute prin practica consilierii și prin dezvoltarea tehnicilor pentru dezvoltarea bunăstării și evitarea sau depășirea unei boli mintale. La începutul anilor 1990, Jack Mayer, Peter Salovey, David Caruso și alți câțiva au demarat cercetări serioase ale inteligenței emoționale ca abilitate sau ca funcție cerebrală umană. Daniel Goleman este, însă, cel care a popularizat termenul spre finalul anilor 1990, prin cărțile cu acest subiect. Neuroștiința modernă ne spune că centrul emoțional al creierului acumulează diferit de cel cognitiv. Poți învăța să îți rafinezi sau să îți îmbunătățești utilizarea diferitelor părți ale creierului. Învățarea emoțională presupune noi moduri de gândire și de acțiune care sunt în acord cu identitatea noastră - valorile, credințele și atitudinile noastre. Învățarea prin experiență are un impact mult mai mare deoarece adesea oamenii se conectează emoțional chiar fără să știe sau fără să poată da un nume sentimentului pe care îl trăiesc. Totuși, atunci când au parte de o experiență însemnată există șanse mai mari să se schimbe ceva în amigdala lor cerebrală. Ignorarea instinctelor este un lucru artificial, dar uneori ne simțim presați să lăsăm emoțiile în afara proceselor de luare a deciziilor. Dar, cu cât deciziile utilizează o sursă mai amplă de date (emoționale, intuitive), pe lângă informația tradițională concretă (cognitivă, cunoașterea), cu atât mai bine. Momentul în care preluăm informații de la toate simțurile noastre și le folosim într-o manieră mai receptivă pentru a rezolva situații, pentru a vizualiza viitorul, pentru a echilibra fiziologia, pentru a crea relații puternice și pentru a naviga cu succes prin situațiile sociale este unul foarte puternic. De fapt, toate gândurile și percepțiile sunt precedate de emoții; acest proces adesea subtil este în afara conștiinței conștiente. Însă, rămâne ideea că gândurile sunt purtate spre înalt de emoții (2, pp. 20-35).

Una dintre provocările cu care ne confruntăm în ceea ce privește înțelegerea altora - în special a prietenilor, a familiei și a colegilor noștri, de care depinde starea noastră de bine - este că avem reacții automate față de oamenii din jurul nostru. Aceste reacții, desigur, sunt în funcție de cât de agreabili suntem, de câtă deschidere arătam și de alte trăsături, dar sunt modelate și de ceea ce învățăm despre oameni, atunci când suntem copii - lecții care e posibil să ne influențeze și azi. Ne construim devreme în viață modelele ale părinților noștri, ale membrilor familiei și ale prietenilor; sentimentele noastre față de acești oameni în anii noștri de formare servesc drept modele pentru intuițiile pe care le avem cu privire la indivizii nou-apăruți în viața noastră

adultă, care par să semene cu ei. Uneori, învățarea din copilărie ne va fi de folos, dar alteori am putea să folosim lecțiile greșite primite când eram mai tineri și să interpretăm greșit persoana pe care încercăm s-o cunoaștem. A deține o inteligență personală puternică înseamnă, în cele din urmă, a putea evalua cum ne influențează acei oameni, încă de timpuriu în viața noastră, gândirea prezentă cu privire la persoanele pe care le cunoaștem - și să reglăm orice prejudecată pe care o recunoaștem în reacțiile noastre. Sigmund Freud a fost primul care a sugerat că oamenii își creează reprezentări mentale ale părinților și ale rudelor lor, iar după aceea, aplică aceste modele asupra noilor indivizi pe care-i întâlnesc. El credea că oamenii transferă calitățile persoanelor pe care le cunosc timpuriu în viața lor noilor persoane - adesea fără să știe acest lucru, iar uneori trăgând concluzii complet greșite despre indivizii nou apăruiți. Evident, nici unul dintre noi nu ne alegem părinții, rudele sau primii profesori. Prin urmare, sfârșim cu o educație privitoare la oamenii din jurul nostru, care e contextuală: experiența urmează rareori un plan de lecții bine stabilit. Ne așteptăm ca oamenii noi pe care-i întâlnim să gândească la fel ca oamenii pe care i-am cunoscut anterior și suntem surprinși când ei își afișează propriile modele. Pe lângă modelele noastre internalizate cu privire la ceilalți, putem să ne reprezentăm în mod intenționat noile tipuri de oameni în moduri care ar putea să ne ajute să anticipăm ceea ce vor face aceștia. De la începutul istoriei înregistrate, filosofii și-au orientat frecvent atenția către metodele de înțelegere a oamenilor (4, p.132).

A fi părinte presupune un echilibru delicat. Pe de o parte, a oferi copilului modele potrivite pentru reprezentările mentale și pe de altă parte trebuie să apreciem în fiecare moment cine este copilul nostru și cum să meargă înainte. Pentru realizarea acestui echilibru, o educație inteligentă trebuie să se bazeze pe patru componente esențiale (3, p.21):

1. abilitatea de a vedea lumea prin ochii copiilor, de a empatiza cu ei,
2. certitudinea că stabilim limite corecte,
3. promisiunea de a ne orienta mai mult spre copii decât spre exterior,
4. încrederea în capacitatea copiilor noștri de a se dezvolta și de a învăța.

Educația bazată pe inteligență emoțională folosește tehnici specifice, simple, dar importante, care pot contribui din plin la pacea și armonia familiei. Ideea de bază este ca părinții 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. Forța metodei constă în practicarea unor schimbări mărunte, repetate zi după zi, în relațiile cu copiii. Educația bazată pe inteligență emoțională este, deopotrivă, o nouă paradigmă pentru creșterea copiilor și o abordare realistă și practică a acestui lucru. Iar un aspect major al acesteia este de a înlătura măcar o mică parte din stres și de a aduce mai multă bucurie în familiile noastre și în relațiile cu copiii (4, p.20).

În continuare vom prezenta niște principii călăuzitoare ale inteligenței emoționale pentru fiecare zi dedicate părinților (4, p.79-90): 1. Modelare; 2. Îndemnuri și indicii pentru a folosi aptitudinile însușite anterior; 3. Parafrazare; 4. Întrebări deschise; 5. Regula celor două întrebări; 6. Tehnica lui Colombo; 7. Răbdare și perseverență; 8. Flexibilitate și creativitate; 9. Adaptare.

Modelarea. În procesul de modelare, un copil poate să învețe în timp ce-i urmărește pe adulți cum își folosesc aptitudinile, iar părinții îi pot îndruma pe copii prin exemple; această practică este mult mai eficientă decât dacă le-ar spune pur și simplu ce să facă. Din nefericire, de multe ori adulții nu le dezvăluie copiilor modul lor de gândire. Dacă i-ar lăsa să le cunoască gândurile, copiii ar ști că este perfect normal să ai emoții negative, să te simți dezorientat și să nu ai întotdeauna la îndemână soluția ideală. Aceasta le arată copiilor că pot să găsească soluții. Bineînțeles, părinții trebuie să dobândească primii autocontrolul și aptitudinile de comunicare pe care le așteaptă de la copiii lor.

Îndemnuri și indicii pentru a folosi aptitudinile însușite anterior. Nu este suficient să-i învățați pe copii anumite aptitudini; acestea trebuie aplicate în viața reală. O metodă de a-i face pe copii să-și folosească aptitudinile spontan și independent este să le reamintiți acest lucru. Dar există o diferență între a aminti ceva cuiva și a-l cicăli. Cicăleala este asociată cu diverse cuvinte cum sânt mustrările, dojenile, critica. Tare neplăcut! A face atent pe cineva devine sinonim cu a împinge, a înghionti, a stimula. A reaminti poate fi însă asociat cu a sugera, a da un indiciu, a trezi la realitate. Apare astfel o diferență esențială. Adultul îl ajută pe copil să se concentreze asupra unui lucru. Când faci atent pe cineva, ideea de bază este aceeași, dar implică faptul că mintea are nevoie de mai mult ajutor. A cicăli sugerează că mintea nu funcționează bine, că tot ceea ce încearcă să facă cel vizat este „greșit“. Să nu ne mai mire atunci că odraslele noastre (și soții ?) spun imediat „nu“ atunci când începe cicăleala. Este o reacție firească. Există câteva metode specifice de a reaminti un lucru în mod eficient — sau chiar de a „înghionti“ pe cineva. Puteți folosi un îndemn sau cuvinte obișnuite pentru a-i arăta copilului că acum este un moment potrivit pentru a-și folosi aptitudinile pe care le-a deprins anterior.

Îndemnrurile au rolul unui memento — ele le aduc aminte copiilor că trebuie să facă un anumit lucru. Dacă folosesc un îndemn simplu, părinții nu trebuie să se oprească și pot să treacă în revistă un set întreg de aptitudini sau o secvență de activități. În plus, îndemnul de a folosi o aptitudine este cu totul altceva decât critica.

Parafrazarea. A parafraza înseamnă a reda același lucru cu alte cuvinte, a reformula, a rezuma sau a repeta cele zise de altcineva. Cu alte cuvinte, parafrazarea înseamnă să pui într-o altă formă ceea ce s-a mai spus, pentru a te asigura că ai înțeles ce a vrut să transmită vorbitorul și pentru a-i comunica acestuia că s-a exprimat clar. Parafrazarea este importantă deoarece o ajută pe cealaltă persoană să se simtă apreciată și înțeleasă. Prin faptul că îi repetăm cuiva ceea ce a spus arătăm că luăm în serios acea persoană, că sentimentele și gândurile pe care le-a exprimat sânt importante. Repetând cuvintele copilului dvs., vă asigurați că știți cu adevărat ce vrea să spună și îi comunicați astfel că înțelegeți. Un alt aspect util al parafrazării este că părintele poate reformula cu blândețe afirmațiile copilului, într-un limbaj mai exact sau mai potrivit. Copiii au deseori dificultăți în a-și exprima sentimentele. De exemplu, când îl întrebați ce mai face, copilul poate răspunde: „E un idiot”. Acest lucru poate fi parafrazat astfel: „Se pare că ești foarte supărat pe el”. De multe ori este necesar să convertim modul brut în care copilul își exprimă emoțiile în afirmații mai precise și mai rafinate. Aceasta îi va ajuta pe copii să-și limpezească propriile gânduri și sentimente și să-și formeze un vocabular mai potrivit pentru a-și rezolva problemele.

Regula celor două întrebări. Această regulă simplă, dar eficientă este rezultatul cercetărilor efectuate în școli asupra unor întrebări care par să favorizeze cel mai mult procesul de învățare. Soluția nu o constituie doar întrebările deschise, ci și regula celor două întrebări. Regula este simplă: „După o întrebare, puneți-o și pe a doua.” Asta îi reamintește părintelui că trebuie să folosească în continuare aceeași tehnică. De exemplu: „Cum te simți?”; „Bin”; „De ce sentimente mai ești conștient?”; „Ei, sânt puțin nervos.” De aici putem trece la parafrazare și eventual la alte întrebări deschise. Acest exercițiu nu numai că dă la iveală mai multe informații, dar le cere copiilor să gândească la un nivel mai profund decât ar face-o de obicei. Cu cât copilul vorbește mai mult despre problema sau situația respectivă, cu atât se va înțelege mai bine cu părintele său. Bineînțeles, asta se poate aplica și în cazul problemelor cu prietenii și, de ce nu, cu fratele sau sora. Șirurile de întrebări, mai ales când sânt combinate cu alte principii de îndrumare, îi ajută pe copii să-și limpezească propriile gânduri și sentimente, să învețe să se exprime mai clar — iar părinților le oferă un indiciu despre ce se întâmplă în realitate. Dar ca și în cazul parafrazării, a ști când și cât de mult poți insista este o adevărată artă.

Tehnică lui Colombo. Această strategie a fost alcătuită după metoda locotenentului Colombo, personajul din serialul de televiziune cu același nume. Colombo seamănă confuzie și pune indirect tot felul de întrebări. Se scarpină în cap și înțelege greu. Pare inofensiv și, prin urmare, cei pe care îi interoghează nu intră întră la bănuiele. Pe baza inconsecvențelor din povestirile martorilor sau determinând-i pe suspecți să explice ce s-a întâmplat, el obține informații esențiale pentru rezolvarea cazului. Această strategie este deosebit de eficientă în cazul copiilor încăpăținați. Cu un șir de întrebări, nu puneți niciodată la îndoială afirmațiile copilului. Dar le permiteți inconsecvențelor să iasă la iveală sau continuați să obțineți informații pe ocolite, până când copilul vă spune ce s-a întâmplat cu adevărat. Aspectul esențial al tehnicii lui Colombo este faptul că evită confruntarea. Este important să nu spuneți niciodată ceva de genul „Haide, știu că minți”, chiar dacă știți că nu a spus adevărul. Adevărul va ieși la lumină printr-o perseverență blândă. La urma urmei, aceasta se întâmplă atunci când oamenii simt că nu este nici o problemă sau că este în interesul lor să spună adevărul. Acest proces poate necesita timp, dar atunci când un părinte nu știe ce se petrece, de multe ori aceasta este cea mai bună metoda de a afla. În cazul copiilor refractari, cu cât părintele insistă mai mult, cu atât rezistența crește. În cazul tehnicii lui Colombo, spiritul lor de contradicție îi împinge să vă arate ceea ce dvs., „adultul fraier”, nu știți. În cele din urmă, asta îi face să scoată la lumină adevărul.

Răbdare și perseverență. Pentru a-i ajuta pe copii să învețe să-și rezolve problemele în mod eficient și să ia decizii responsabile este nevoie de timp. Trebuie să-i învățați un ansamblu complex de aptitudini. Deși toți copiii trebuie să-și însușească aceste aptitudini, pentru unii este mai ușor decât pentru alții. Tot așa cum unii copii învață singuri să citească, iar alții suferă de dislexie, unii își formează aceste deprinderi sociale în mod natural sau cel puțin mai ușor, sub îndrumarea adultului, iar alora le este greu să citească diversele semne, să înțeleagă problemele legate de relații și să se exprime într-un fel care să le permită să-și atingă scopurile. Acești copii suferă de ceea ce se numește „dislexie socială”. Tot așa cum un copil dislexic are nevoie de mai mult timp și depune un efort suplimentar pentru a învăța să citească, un copil cu dislexie socială are nevoie de mai mult timp și depune un efort pentru a dobândi aptitudinile sociale. Pentru copiii cu dislexie socială, progresul este posibil doar printr-o exersare îndelungată și dificilă a acestor aptitudini. Dar vestea bună este că acest progres poate fi obținut. Înarmați-vă cu perseverență în întreaga perioadă de dezvoltare a copilului dvs.

Flexibilitate și creativitate. Știm cât sânt de ocupate familiile de astăzi și că, în multe privințe, nu-și

mai văd capul de-atâtea treburi. Am putea să vă recomandăm să o luați mai ușor, să programați mai puține activități pentru copiii dvs., să vă faceți timp și pentru dvs. înșivă, să vă opriți, de pildă, să miroșiți trandafirii sau să dedicați o oră pe zi pentru a le da un exemplu bun, învățând-i pe copii tehnici sociale și emoționale, deși știm că nu veți face asta. Prin urmare, trebuie să fiți flexibil și creativ în viața de familie. După cum vă vom arăta, puteți exersa aceste aptitudini seara, în jurul mesei, când mergeți la cumpărături, când stați la coadă ca să luați bilete la film sau când conduceți, iar atunci când apar probleme, trebuie să vă faceți timp să le rezolvați. Noi vă sugerăm să integrați abordarea educației bazate pe inteligența emoțională în stilul dvs. de viață obișnuit, în loc să recurgeți la schimbări dramatice. Pentru asta, aveți nevoie de flexibilitate.

Adaptare. Acest principiu este o sugestie pe termen lung care ne oferă motive suplimentare pentru a cultiva flexibilitatea, creativitatea, răbdarea și perseverența. Când suntem părinți, trebuie să creștem o dată cu copiii noștri. Iar dacă avem mai mulți copii, trebuie să ne adaptăm situației unice a fiecăruia. Părinții nu-i pot trata pe toți copiii la fel, deoarece, chiar și atunci când sânt de aceeași vârstă, trăiesc în ere diferite. Ca părinți, nu mai suntem aceleași persoane la al doilea sau la treilea copil. Vârsta de 8 ani, de exemplu, nu o percepem la fel în cazul fiecărui copil. Și acesta este un lucru bun! Profitați de ceea ce ați învățat de la viață!

Nici un părinte nu respectă mereu toate principiile călăuzitoare. Nici nu este necesar. Observăm însă că foarte mulți părinți respectă doar într-o mică măsură aceste principii. În acest caz, copiii au de suferit. Vrem să recreăm un echilibru mai bun, un echilibru care să le permită copiilor să se dezvolte pe plan social, emoțional și intelectual. Pentru aceasta, începeți cu principiile pe care le puteți urma, rămâneți fidel acestora și, treptat, adăugați și altele. Dacă fac ceva mai des câteva lucruri în plus, părinții le pot aduce multă bunăstare copiilor lor!

Bibliografie:

1. Catrinel A. Ștefan, Kállay Eva. Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari: ghid practic pentru educatori. - Ed. a 2-a. - Cluj-Napoca: Editura ASCR, 2010
2. Jill Dann. (trad. Prundeanu C.) Inteligența emoțională. București: Editura LITERA, 2016
3. Kennedy-Moore E., Lowenthal Mark S. (trad. Ulici A.) Educație inteligentă pentru copii inteligenți. Cum să dezvoltăm potențialul real al copiilor noștri. București: Editura LITERA, 2016
4. Maurice J. Elias. (trad. Lutic R. M.) Inteligența emoțională în educația copiilor. București: Curtea Veche Publishing, 2002
5. Mayer John D. (trad. Filip R.) Inteligența personală. Puterea personalității și cum ne modelează ea viața. București: Editura LITERA, 2016
6. Rende R., Prosek J. (trad. Ceausu O.) Calea învingătorului. Cum să crești șansele copilului tău de a reuși în lumea de mâine. București: Editura TREI, 2016