

TEHNICI MODERNE DE AUTOCUNOASTERE- INTELIGENTA EMOTIONALA



Consilier scolar Roman Camelia Loredana

Originile conceptului de „Inteligenta Emotionala”

- Termenul „inteligenta emotionala” a fost folosit pentru prima data intr-un articol din anul 1990 de catre psihologii, Peter Salovey si John Mayer
- Cu toate ca acest termen este relativ nou, componentele conceptului, inteligenta emotionala pot fi datate pana la arhicunoscuta afirmatie a lui Socrate (470 - 399 iHr) „Cunoaste-te pe tine insuti”
- In Biblie, atat in Vechiul cat si in Noul Testament „Nu fa altuia ce tie nu-ti place” si „Iubeste-ti aproapele ca pe tine insuti” pot fi vazute ca elemente de Inteligenta Emotionala

Inteligența emoțională

Sintagma inteligență emoțională 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.

Ce este inteligența emoțională?

- Inteligența emoțională este “capacitatea de a ne recunoaște propriile sentimente și de a le identifica pe ale celorlalți, pentru a ne automotiva și pentru a folosi puterea emoțiilor, atât în raport cu noi înșine cât și în raport cu ceilalți.” (Daniel Goleman, “Inteligența emoțională”)
- In cazul copiilor inteligența emoțională se referă în special la **empatie**, la capacitatea acestora de a rezona, de a înțelege trăirile semenilor, suferințele ,nevoile , bucuriile etc.



Ce este inteligenta emotionala?

- “Abilitățile în baza cărora un individ poate discrimina și monitoriza emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și capacitatea acestuia de a utiliza informațiile deținute pentru a-și ghida propria gândire și acțiune”

Mayer, 1990

Salovey &

Inteligența emoțională

- Trăim într-o lume aflată în permanență schimbare și transformare. Suntem caracterizați prin graba suspectă prin care trăim. Această eră a schimbării, fluxul rapid și continuu de informații ne asaltează atât pe noi ca adulți și implicit odată cu noi și pe copii. Copiii din ziua de astăzi sunt foarte diferiți decât cei din generațiile anterioare. Viteza cu care circulă informațiile precum și cantitatea mare a acestora fac ca aceștia să fie mult mai inteligenți din mai multe puncte de vedere, însă nu același lucru putem spune și despre inteligența lor emoțională.

Inteligența emoțională

- Copiii în ziua de astăzi se nasc cu calculatorul în brațe, se află tot mai mult în compania acestuia în defavoarea unei persoane cu care ar putea comunica și stabili legături de prietenie. Nevoile afective ale unui copil nu mai sunt astfel satisfăcute ci sunt trăite printr-o lume ireală, o lume virtuală, pierzând astfel contactul cu lumea, pierde astfel și capacitatea de a empatiza cu ceilalți, de a lega relații sociale cu semenii. Pierzând contactul cu lumea reală copilul trăiește într-un spațiu rupt de realitate își ia modelele de la calculator sau televizor. Cum poate atunci să-și manifeste sentimentele, cum poate stabili relații de prietenie singur în compania calculatorului ori a televizorului?

Inteligența emoțională

- Pentru a veni în ajutorul acestor copii afectați de această epocă modernă trebuie noi adulții, cei care suntem responsabili în educarea și creșterea acestor generații de copii cu deficit din punctul de vedere al inteligenței emoționale să le oferim în primul rând exemple demne de urmat din care ei să poată lua exemple de bune practici, exemple de altruism, de înțelegere, de întraajutorare. Nu dorim să creștem copii robotizați lipsiți de sentimente umane, firești.

Inteligența emoțională

- Trebuie să-i învățăm să fie umani, să fie apti de a trăi în colaborare cu ceilalți, de a lega relații de prietenie, de simpatie, înțelegere față de semenii săi. Datoria noastră a celor care ne ocupăm cu îndrumarea copiilor, cu deschiderea și lărgirea orizontului acestora este de a le oferi adevăratele valori și repere ale vieții: cinstea, prietenia, dragostea și altruismul.

Inteligența emoțională

- Sfera vieții afective are un rol important în edificarea și menținerea unei stări de sănătate mintală optimă pentru persoană. De aceasta depinde adaptarea individului la mediu, reacțiile sale față de evenimentele vieții trăite, legate de mediul fizic, social, cultural, familial, profesional-școlar.

Inteligența emoțională

Evoluția afectivității este influențată și prin imitarea atitudinilor sau a emoțiilor celor din jur. (Cosmovici, 2005)

S. Schachter (apud. Iluț, 2001) e de părere că în caz de incertitudine emoțională oamenii înclină să se compare cu semenii lor aflați în aceeași situație pentru a-și clarifica propriile ezitări. Pe baza autoevaluării, a comparației cu ceilalți și a modului în care ne percepem pe noi înșine ne evaluăm stima de sine ca fiind scăzută sau ridicată. Aceasta „desemnează valoarea pe care o atașează copiii calităților lor, răspunzând la întrebarea ‘Cat de bun sunt?’, referindu-se astfel la valoarea și competențele individului pe care le trăiește în relația cu sine și mergând de la extrem de pozitiv la extrem de negativ.” (Schaffer, 2005, p.311)

Elementele inteligenței emoționale:

- **autocunoaștere;**
- **autocontrol emoțional;**
- **auto-motivație;**
- **recunoașterea emoțiilor celorlalți (empatia).**

Autocunoașterea

Autocunoaștere:

- Conștientizarea aptitudinilor;
- Conștientizarea intereselor și a sistemului de valori;
- Conceptul de sine (imagine de sine, stimă de sine).

Autocunoașterea presupune formarea **conceptului de sine** (*Self-concept*) care cuprinde totalitatea ideilor și sentimentelor pe care o persoană le are despre ea însăși.

Conceptul de sine are două aspecte: imaginea de sine și stima de sine.



Autocunoașterea

- **Imaginea de sine** -reprezintă părerile despre calitățile și defectele pe care le avem - sau credem că le avem (de ex. o adolescentă se poate considera fiică ascultătoare, studentă bună, prietenă fidelă, talentată la desen etc.).
- **Stima de sine** -reprezintă modul în care ne autoapreciem, cum ne evaluăm în raport cu propriile noastre așteptări și așteptările celorlalți.
- **Imaginea de sine și stima de sine se formează începând cu primii ani de viață.**

Autocontrol emoțional

- **Principalele mijloace de realizare a autocontrolului sunt: gândirea pozitivă, relaxarea, exercitiile de respirație și autosugestia.**

Auto-motivație

Motivarea tine doar de descoperirea resorturilor noastre interioare sau poate de ajutorul primit în descoperirea lor, dar singurul motiv pentru care eu actionez este doar propria mea convingere, satisfacerea propriilor mele interese, adică binele meu personal și/sau plăcerea de a face altuia un bine.

Motivarea intrinsecă se întâmplă atunci când o persoană urmărește o acțiune strict cognitivă. Ori de câte ori facem ceva pentru noi înșine, ne motivăm, sau mai bine zis ne automotivăm: dezvoltarea personală, hobby-urile, atunci când ne facem munca cu plăcere sau atunci când ajutam pe cineva dezinteresat sunt câteva exemple de motivare intrinsecă.

Empatia

Este capacitatea de a intui sau de a recunoaște emoțiile celorlalți. Empatia nu înseamnă să trăim emoțiile altor persoane, ci să le înțelegem pornind de la experiențele noastre.

Empatia e capacitatea de a te pune in pielea celuiilalt .

Empatia

- Psihologul american Carl Rogers este cel care introduce termenul de empatie în relația psihoterapeutică și educațională, empatia ca stare. Starea de empatie sau a fi empatic înseamnă să percepi cadrul intern de referință al cuiva cu exactitate, cu toate componentele sale emoționale care-i aparțin, ca și cum ai fi tu această persoană, dar fără a se pierde condiția de "ca și cum", dacă este pierdut din vedere acest aspect, se ajunge la identificare (Treta P.D. 2007, p. 12). Empatia se construiește pe conștientizarea de sine, cu cât suntem mai deschiși față de propriile noastre emoții, cu atât suntem mai capabili să interpretăm sentimentele altora (Goleman D. 2005, p. 136). De aceea este nevoie de autocunoaștere și autoanaliză, un foarte serios "proces de conștiință" (V. Pavelcu, apud. Treta P.D. 2007, p. 65). Nu ai cum să știi că ești empatic fără a interacționa; doar atunci când ești pus în situația de a-i înțelege pe ceilalți sau de a te face înțeles, mai ales în relația cu copiii.

”Inteligente Multiple”

- In 1983 Howard Gardner a introdus conceptul de: ”Inteligente Multiple”. El argumenta ca exista nu doar un singur tip de inteligenta ca si cea masurata prin teste si dezvoltata in cadrul scolar, ci multiple tipuri de inteligente. El a inventat sintagma : „ Nu intrebati, cat de destepti sunteti, ci cum sunteti inteligenti”. Gardner a identificat 7 tipuri de inteligenta diferite de abilitatile comunicative si matematice uzuale. Printre acestea, el a inclus si doua abilitati personale: auto-constientizarea starilor interioare si interactivitatea sociala eficienta.

Cele 7 tipuri de inteligente ale lui Gardner sunt:

- * Inteligența Lingvistic-Verbala
- * Inteligența Matematica-Logica
- * Inteligența Ritmic-Muzicala
- * Inteligența Spatiala
- * Inteligența Kinestetica
- * Inteligența Interpersonală
- * Inteligența Intrapersonală

Inteligența lingvistică:

- - A gândi în cuvinte și a folosi limba pentru a exprima și a înțelege realități complexe.
- - Sensibilitate pentru înțelesul și ordinea cuvintelor, sonoritatea, ritmurile limbii
- - A reflecta asupra folosirii limbii în viața de toate zilele.
- Este inteligența cea mai des folosită în comunicare. Copiii cu inteligență lingvistică învață repede și corect limba maternă, învață ușor limbi străine, citesc, folosesc metafora, dezvoltă abilități lingvistice și își aleg mai târziu cariera în funcție de capacitățile lingvistice.

Inteligența logică/matematică

- - a gândi la cauză și efect, a înțelege relațiile dintre acțiuni, obiecte idei;
- - abilitatea de a calcula, evalua propoziții și de a efectua operații matematice și logice complexe;
- - implică abilități de gândire deductivă și inductivă, precum și capacități critice și creative de rezolvare a problemelor.
- Oamenii cu inteligență logică/matematică devin de obicei contabili, matematicieni, chimiști, fizicieni.

Inteligența muzicală/ritmică

- - a gândi în sunete, ritmuri, melodii și rime;
- - a fi sensibil la ton, la intensitate, înălțimea și timbrul sunetului;
- - abilitatea de a recunoaște, crea și reproduce muzica, folosind un instrument sau vocea.
- - Implică ascultarea activă și presupune o legătură puternică între muzică și emoții.

Inteligența spațială/vizuală

- - a gândi în imagini și a percepe cu acuratețe lumea vizuală;
- - abilitatea de a gândi în trei dimensiuni, de a transforma percepțiile și de a recrea aspecte ale existenței vizuale cu ajutorul imaginației.

Inteligența chinestetică a corpului

- - a gândi în mișcări și a folosi corpul în moduri abile și complicate;
- - implică simțul timing-ului și al coordonării întregului corp în executarea mișcărilor, cât și în manipularea obiectelor.
- Pot fi abilități motorii de finețe sau de amplitudine. **Acest tip de inteligență se întâlnește** la dansatori, sculptori, sportivi.

Inteligența interpersonală

- - a gândi despre alte persoane și a le înțelege;
- - a fi capabil de empatie, de a recunoaște diferențele dintre oameni și a aprecia modul lor de gândire, fiind sensibile la motivele, intențiile și stările lor, implică o interacțiune eficientă cu una sau mai multe persoane din familie, cu prieteni sau colegi.
- Cei cu inteligență interpersonală ajung să fie conducători, sunt psihologi sau buni vânzători, se pricep la motivare, manipulare. Ei înțeleg modul de funcționare al oamenilor.

Inteligența intrapersonală

- - a gândi despre sine și a se înțelege;
- - a fi conștient de punctele tari și de cele slabe, a planifica eficient atingerea obiectivelor personale;
- - implică monitorizarea și controlul eficient al gândurilor și emoțiilor.
- Este vorba de cunoașterea de sine și de luarea deciziilor pe baza cunoașterii propriilor calități și defecte.

IQ SI EQ

- Coeficientul de inteligenta (IQ) si coeficientul de inteligenta emotionala (EQ) sunt complementare, iar masurarea lor iti permite sa iti evaluezi capacitatea de a reusi in viata.
- IQ-ul reprezinta potentialul genetic cu care te nasti si care se fixeaza dupa varsta de 12 ani. IQ-ul este un prag care poate doar sa iti arate drumul catre o anumita cariera sau domeniu.
- EQ, coeficientul emotional, poate fi invatat, dezvoltat si imbunatatit la orice varsta. El reprezinta imbinarea abilitatilor personale cu experienta, adica maturitatea emotionala care iti obtine promovarea in cariera aleasa.

IQ

- Încă există dispute între specialiștii în științe sociale cu privire la ce anume înseamnă IQ, dar majoritatea profesioniștilor sînt de acord că acesta poate fi măsurat cu ajutorul unor teste de inteligență standardizate cum ar fi, de exemplu, scalele de inteligență Wechsler, care evaluează atît abilitățile verbale, cît și pe cele nonverbale, inclusiv memoria, vocabularul, înțelegerea, rezolvarea problemelor, raționament ul abstract, percepția, prelucrarea informațiilor și abilitățile vizuale și motorii. „Factorul inteligenței generale” derivat din aceste scale - ceea ce numim IQ - este considerat a fi extrem de stabil după ce copilul împlinește 6 ani și adesea corelează cu alte teste de competență, precum testele de admitere la facultate.

Coeficientul de inteligenta emotionala (EQ)

- EQ reprezintă un ansamblu de abilități, competențe, și aptitudini care influențează capacitatea unei persoane de a face față cu succes presiunilor și cerințelor mediului.



Comunicarea emoțiilor prin expresiile faciale

- Fața este cea care ne identifică în mod unic în relațiile cu ceilalți.
- Întemeitorul cercetării moderne asupra expresiilor faciale este considerat a fi Charles Darwin. Acesta, prin lucrarea sa **“Expresiile faciale la om și animal”** din 1872, a pus bazele studiului științific al expresiilor faciale. El considera că aceste expresii sunt universale și aparțin speciei, iar rolul lor este acela de a transmite mediului social informații despre starea internă a individului.

Inteligența emoțională

- În acest scop propunem câteva activități practice, ce au la bază principiile **educației rațional-emoțive și comportamentale (EREC)**. Un **program EREC** este format din:
- secvențe modulare de educație psihologică, ce urmărește dezvoltarea la copii a unor abilități cognitive și comportamentale care să-i facă mai productivi și, în același timp, mai fericiți și adaptați mediului hipercomplex în care trăim.

Jocuri psihologice

- **Ce culoare au emoțiile mele?**
- Orice culoare poate fi asociată cu una sau mai multe emoții, precum orice emoție poate să aibă propria ei culoare.
- **Materiale necesare:** cartonașe colorate în 6 culori: galben, portocaliu, roșu, albastru, verde și negru.
- Așează pe o masă cartonașele colorate, și apoi se roaga copilul să aleagă cartonașul care se potrivește cel mai bine cu felul în care se simte el pe moment. Alege și tu unul. Apoi invită-l să denumească o emoție care se potrivește cu cartonașul lui. Roagă-l apoi să aleagă alt cartonaș, și să spună o emoție care se potrivește cu culoarea aleasă.

Jocuri psihologice

- Cutia fermecata cu emotii
- Descrierea unei emotii
- Fiecare elev trage cate un biletel din cutia cu emotii.
- Elevii trebuie sa descrie intr-o scurta povestioara o intamplare legata de emotia data.

Poveste terapeutică

„Ce învățăm de la Mașa, Dașa și Sașa”

- **Descrierea activității:**
- Se spune povestea „Veveritele Masa Dasa și Sasa”
- Se analizează comportamentul celor trei veverite
- 1. Analiza A B C (Mașa)
- **Elementul activator (A)** - zidul de zăpadă;
- - analizarea comportamentului Mașei care nu suportă „să vadă zidul de zăpadă în fața ochilor”
- **Gândurile (B)** - frustrarea că apariția zidului de zăpadă nu-i permite să obțină ceea ce dorește - alunele.
- **Comportamentul (C)** - se învârtea în cerc până a amețit, se lovea cu lăbuțele și capul de peretele de zăpadă (autoagresivitate).
- **Consecințele (C)** - „ditamai durerea de cap”.

Poveste terapeutica

- 2. Analiza A B C (Saşa)
- A Peretele de zăpadă - „Hm, un perete, cât de ciudat.....”
- B Gândurile - „Mi-ar plăcea să nu mai fie aici pentru că mi-e foame și aș vrea să mănânc....”
- C Comportamentul - începe să sape.....
- Consecințe - nu are dureri de cap (ca Maşa), nu riscă să se rănească (ca Daşa), găsește soluții la problemă.
- Analizarea finalului poveștii.
- „Pentru veverițele furioase sau care se supără..... nici alunele nu se scutură.....”

Poveste terapeutica

- A_____ B_____ C_____

3 comportamente diferite

3 gânduri diferite

- zid de zăpadă
- Deviza : „În viață adesea întâlnim obstacole, dar să trecem peste ele gândind rațional”
- *Grădinița/ școala reprezintă o experiență crucială și definitorie care va influența masiv adolescența și perioada adultă.*
- *Simțul valorii de sine la copii depinde substanțial de capacitatea acestora de a se descurca la școală.*
- *Un copil care nu reușește la școală se va considera înfrânt și reacționează ca atare,
ceea ce reprezintă o perspectivă sumbră pentru întreaga sa viață.*

Fisa de lucru

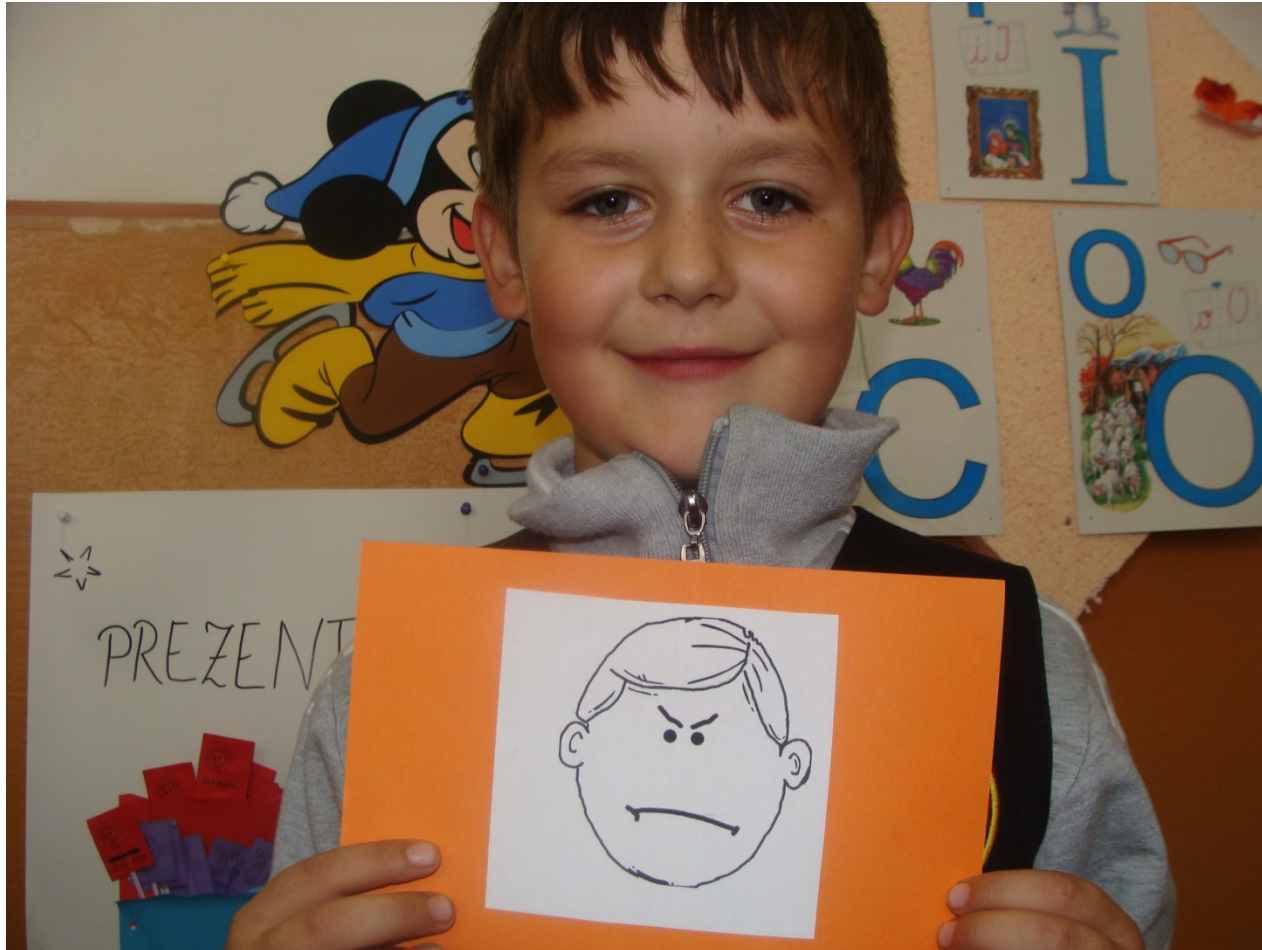
- **IDENTIFICA EMOTIA**

- Cum te-ai simti daca:
- De Craciun nu ai primi un cadou?.....
- Ai luat o nota mica la matematica?.....
- Ai avea un secret si nu ai putea sa il spui?.....
- Mama ta ar vorbi la telefon si tu ai vrea sa ii spui ceva?.....
- Ai auzi zgomote ciudate la miezul noptii?.....
- Prietenul tau s-ar muta in alt oras?.....
- Ti s-ar implini un vis?.....

CUTIA FERMECATA CU EMOTII



Inteligenta emotionala



Inteligenta emotionala



Inteligența emoțională



Inteligența emoțională



Si cel mai important!!!



Ai incredere in tine!!!