

Inteligența emoțională și starea de bine în școală

Fiecare copil este valoros în felul său, iar rostul educației este să îi descopere valoarea și să îl sprijine să se dezvolte (Anca Târcă, 2014)

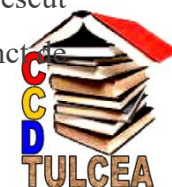
Calitatea educației este condiționată în primul rând de competențele profesorilor, de concepția lor pedagogică, de măsura în care ei construiesc un demers educațional centrat pe nevoile și interesele educabililor. Cultura calității trebuie să devină pentru orice dascăl un referențial la care să se raporteze constant încă din momentul proiectării actului didactic. A manageria eficient situațiile educaționale tipice și a identifica prompt soluții pentru situațiile educaționale atipice implică din partea profesorului nu numai valorificarea unor competențe cognitive, metodologice, manageriale etc., ci și o serie de competențe emoționale. Competențele emoționale sunt „ingredientele” necesare pentru o proiectare corectă a demersului educațional, pentru o predare de calitate, pentru optimizarea comunicării didactice, a relațiilor educaționale, pentru construirea unui climat educațional armonios.

Profesorul bun nu mai poate fi considerat astăzi doar acela care posedă solide cunoștințe de specialitate. Dacă ne dorim o educație de calitate trebuie să ne asumăm, ca obiectiv prioritar, formarea unor educatori competenți, pregătiți să exercite în spațiul clasei multiple roluri și reprezentând, în mod autentic, modele absolute pentru elevii lor.

Formarea inițială și continuă trebuie să vizeze deci și instrumentarea cadrelor didactice cu un set de competențe care să le permită acestora nu numai să transmită eficient informațiile, ci și să interacționeze optim cu elevii, să soluționeze adecvat stările tensionale sau conflictuale din spațiul clasei, să-și gestioneze adecvat propriile emoții, conștientizând permanent că reacțiile, comportamentele, atitudinile lor au un impact major asupra elevilor.

Emoția este o dimensiune intrinsecă a actului educațional. Repertoriile celor doi actanți educaționali – educatorul și educabilul – sunt compuse nu numai din cunoștințe, deprinderi, priceperi, aptitudini etc., ci și din trăiri afective, trăiri care „colorează” puternic fiecare secvență a unui demers didactic. Emoțiile influențează comportamentele noastre, atitudinile pe care le dezvoltăm, modul în care gândim, deciziile și toate demersurile noastre. Ele, aprecia Feldman oferă informații pentru toate acțiunile, toate visele și preocupările noastre, fiind parte integrantă din cine și ce suntem, la un moment dat, fiecare dintre noi.

Începând din deceniul 9 al secolului trecut, se constată un interes din ce în ce mai crescut pentru dezvoltarea competențelor emoționale și a inteligenței emoționale, interes ce are ca punct



plecare premisa conform căreia problemele cu care se confruntă societatea, în ansamblul ei, dar și fiecare dintre noi în parte, sunt generate de un slab control al emoțiilor.

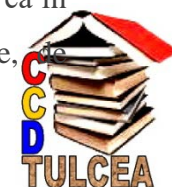
Conceptul „inteligență emoțională” (EQ) a fost utilizat pentru prima dată de către Wayne Leon Payne (1985), acesta conferindu-i sensul de „abilitate care implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință”. Fondatorii acestui nou domeniu sunt însă John D. Mayer și Peter Salovey, care descriu inteligența emoțională ca fiind *„capacitatea de a percepe emoțiile, de a accesa și genera emoții astfel încât să vină în sprijinul gândirii, de a înțelege emoțiile și semnificația acestora și de a regla în mod eficient emotivitatea, pentru a determina îmbunătățirea evoluției emoționale și intelectuale.”*

Definind inteligența emoțională ca fiind „capacitatea de a recunoaște propriile emoții și sentimente și pe cele ale celorlalți, de a ne motiva și de a face un mai bun management al impulsurilor noastre spontane, cât și al celor apărute în relațiile cu ceilalți”, Goleman identifică următoarele competențe emoționale și sociale de bază circumscrise acesteia: conștiința de sine; stăpânirea de sine; motivația; empatia; sociabilitatea.

Plecând de la premisa că „fiecare emoție este un punct de plecare pe cale dezvoltării personale”, trebuie să identificăm modalități adecvate pentru a dezvolta competențele emoționale ale viitorilor profesori, competențe ce vor servi ca instrumente eficiente pentru continua lor dezvoltare profesională, dar le vor susține și activitatea de modelare a personalității elevilor. Competențele emoționale sunt “ingredientele” necesare pentru o proiectare corectă a demersului educațional, pentru o predare de calitate, pentru optimizarea comunicării didactice, a relațiilor educaționale, pentru construirea unui climat educațional armonios.

Valorificându-și competențele emoționale, profesorii devin mai sensibili și mai receptivi la nevoile educabililor, reglându-și acțiunile în funcție de acestea. Astfel, ei conștientizează faptul că în prim planul scenei educaționale trebuie plasați elevii și vor încerca să creeze experiențe de învățare stimulative, determinându-i pe aceștia să se implice efectiv și afectiv în procesul propriei formări. Profesorii cu un nivel crescut al EQ își “exploatează” maximal nu numai resursele cognitive, ci și pe cele afective. Ei nu neglijează dimensiunea emoțională a demersurilor lor, lecțiile susținute de aceștia fiind generatoare de trăiri afective pozitive, stenică. Totul, de la obiective, conținuturi până la sarcini concrete de învățare, este prezentat elevilor de așa manieră, încât nimic nu pare o corvoadă, ci, dimpotrivă, acestea sunt lucruri plăcute, agreabile, în realizarea cărei se implică, animați fiind de o motivație intrinsecă.

Referindu-ne la predare ca act de comunicare pedagogică, nu putem să nu constatăm că în numeroase situații comunicarea dintre educator și educabil cunoaște o serie de blocaje,



disfuncționalități. Cunoașterea propriilor emoții, reglarea și adaptarea lor la particularitățile locutorului nostru în comunicare îi asigură acesteia o eficiență sporită. Interpretarea sentimentelor, analiza obiectivă a relațiilor și situațiilor în care acționăm și ajustarea comportamentelor în funcție de context reprezintă cerințe obligatorii pentru educatori și acțiuni care trebuie învățate de către educabili.

Pentru a-i instrumenta pe copii, pe tineri cu un set de competențe emoționale cu ajutorul cărora să-și poată optimiza comunicarea cu ei înșiși, dar și cu ceilalți, trebuie să învățăm mai întâi noi, părinți, profesori, educatori, în general, să respectăm și să aplicăm următoarele principii:

- să devenim conștienți de sentimentele noastre și de cele ale celor din jurul nostru;
- să ne implicăm și să încercăm să înțelegem punctele de vedere ale celorlalți;
- să ne menținem calmul;
- să gândim pozitiv, să ne stabilim obiective și să urmărim atingerea lor;
- să folosim cele mai bune aptitudini de a lucra cu oamenii în relațiile noastre.

Aptitudinile psihoafectiv-emoționale sau competențele emoționale ale profesorilor, empatia în primul rând, influențează, în mod direct, și interacțiunea acestora cu elevii, tonul emoțional al relațiilor educaționale.

„Sincronizarea între profesori și elevi – constata Goleman – indică cât de mare este raportul emoțional dintre ei; studiile făcute la nivelul clasei au arătat că pe măsură ce coordonarea de mișcări între profesor și elev este mai apropiată ei se simt mai prietenoși, fericiți, entuziasmați, mai interesați și mai disponibili pentru o relație interumană.”

Nu întotdeauna se stabilește însă o astfel de coordonare între educator și educabil. Spațiul clasei se transformă, din nefericire nu de puține ori, în scenă pentru un “spectacol” agresiv, ai cărui actori sunt deopotrivă și profesorii și elevii. Competențele emoționale ale dascălilor se pot dovedi, într-o astfel de situație, instrumente utile. Empatia, controlul riguros al propriilor emoții și capacitatea de a gestiona corect și emoțiile negative ale elevilor îi vor ajuta pe educatori să soluționeze cu tact și diplomație aceste situații de criză sau microcriză educațională.

În concluzie, inteligența emoțională și competențele aferente acesteia, dar în mod special capacitatea de a controla și de a regla propriile emoții, empatia, capacitatea de a asculta, de a oferi feedback și de a fi receptiv la feedback, capacitatea de a influența prin modelul comunicațional promovat, de a construi relații investind sentimente, toate acestea reprezintă modalități concrete de a optimiza calitatea actului educațional, accentuând dimensiunea emoțională a acestuia.

Referințe bibliografice:

1. Elias, Maurice J., Tobias, Steven E., Friedlander, Brian S. Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților. București: Editura Curtea Veche, 2003.
2. Feldman, Daniel A., The Handbook of Emotionally Intelligent Leadership. Leadership Performance Solutions Press, 1999.
3. Goleman, D., Inteligența emoțională. București: Editura Curtea Veche, 2007.
4. Goleman, D., Inteligența emoțională, cheia succesului în viață. București: Editura Allfa, 2008.
5. Iosifescu, Ș., Calitatea educației. Concept, principii, metodologii. București: Editura Educația 2000, 2008.
6. Neacșu, I., Calitatea în educație și învățământ. În Potolea, Dan, Neacșu, Ioan, Iucu, Romiță B., Pânișoară, Ion-Ovidiu (coord.). Pregătirea psihopedagogică. Manual pentru definitivat și gradul didactic II. Iași: Editura Polirom, 2008.
7. Roco, M., Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Editura Polirom, 2004.
8. Stein, Steven J., Book, Howard E., Forța inteligenței emoționale. Inteligența emoțională și succesul vostru. București: Editura ALLFA, 2007.
9. Wilks, Frances. Transformarea sentimentelor – o condiție a succesului. București: Editura Casa Veche, 2003.

Prof. Petrovici Silvia

Școala Gimnazială Dorobanțu, jud.Tulcea