

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Carmen Dorina Bucur, Colegiul Național "George Barițiu"
Ioana Gabriela Oprea, Liceul Teoretic "Nicolae Bălcescu"

"... toată învățarea are o bază emoțională."
Platon

Din anii 1990 începe să apară în publicații de specialitate termenul inteligență emoțională. Până atunci, IQ-ul era considerat factorul determinant de definire al excelenței în viață. IQ-ul măsoară inteligența umană înăscută, măsoară baza informațională individuală a unei persoane: memoria, vocabularul și coordonarea vizuală și motorie a acesteia. Inteligența emoțională presupune conștientizare de sine, autodisciplină și empatie (înțelegerea și gestionarea mai bună a propriilor emoții). În privința relevanței IQ la locul de muncă, studiile au arătat că acesta poate prezice între 1 și 20 la sută (media fiind de 6 la sută) din succesul la locul de muncă. Pe de altă parte, s-a constatat că EQ este direct responsabil pentru 27-45 la sută dintre reușitele la locul de muncă, în funcție de domeniul care era supus studiului.¹ În prezent în criteriile de angajare găsim predominant caracteristici ale inteligenței emoționale comparativ cu caracteristicile inteligenței logico-matematice. Companiile privesc prin prisma inteligenței emoționale (EQ) atunci când fac angajări, când își promovează personalul și când își pregătesc personalul.

Daniel Goleman, referindu-se la un studiu realizat în S.U.A., în cartea sa *Inteligența emoțională* spune că „Datele demonstrează că programele de educație socială și emoțională au determinat îmbunătățiri ale reușitelor academice, după cum demonstrează rezultatele testelor de evaluare și mediile anuale. În școlile care au participat la studiu, până la 50% dintre copii au arătat îmbunătățiri ale punctajelor și pînă la 38% și-au îmbunătățit media anuală. Grație educației sociale și emoționale, școlile au devenit mai sigure, incidentele cauzate de comportamentele neadecvate au scăzut cu o medie de pînă la 28%; suspendările de la cursuri au scăzut cu pînă la 44%; alte sancțiuni disciplinare, cu 27%. Concomitent a crescut rata prezenței la cursuri, iar 63% dintre elevi au manifestat un comportament pozitiv semnificativ îmbunătățit.”

Mulți experți consideră că IQ-ul nu poate fi schimbat prin experiență sau studii. În cel mai bun caz IQ-ul contribuie cu 20% la factorii care determină reușita în viață, fapt care îi lasă pe ceilalți 80% pradă altor factori. O pondere mare în cei 80% o reprezintă inteligența emoțională: capacitatea de a fi în stare să se motiveze și să persevereze în fața frustrărilor; de a-și stăpâni impulsurile și de a amâna satisfacțiile; de a-și regla stările de spirit și de a împiedica necazurile să-i întunece gândirea; de a fi stăruitor și de a spera.²

Teoria autodeterminării, dezvoltată de Richard Ryan și Eduard Deci, se referă la dezvoltarea continuă a oamenilor și nevoile lor psihologice înăscute. Are legătură cu motivele din spatele alegerilor pe care le fac oamenii. Conform teoriei lor motivația poate fi intrinsecă și extrinsecă. Oamenii pot fi motivați pentru că apreciază o activitate sau pentru că sunt constrânși din exterior. Emoțiile pe care le trăiesc elevii în procesul învățării pot facilita sau pot frâna procesul. Un copil supărat, nervos, frustrat va fi mai puțin receptiv la lecție spre deosebire de un copil bine dispus, bucuros, relaxat. Crearea unui climat plăcut în timpul orei contribuie la creșterea stării de bine a elevilor, ceea ce determină implicarea acestora în procesul didactic, respectiv rezultate mai bune în procesul de învățare. Profesorul poate fi artizanul emoțiilor plăcute care să însoțească și să susțină învățarea.

În luna iulie 2011 am participat la cursul "Action Methods Improving Motivation and Quality in Learning Environments" la Lisabona, Portugalia ca beneficiare de burse

¹ Stein, Steven, Book, Howard, Forța inteligenței emoționale, Editura ALLFA, 2003

² Goleman, Daniel, Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, 2005

Comenius. Cursul a fost organizat de o instituție din Finlanda "European Bridges Consulting". Este cunoscut faptul că Finlanda are un sistem educațional foarte performant. În urmă cu 10-15 ani educatorii finlandezi, plecând de la observația că elevii lor vin la școală dar nu sunt fericiți la școală, au început să-și pună probleme legate de starea emoțională a copiilor la școală. Mergând mai departe au implementat programe care să contribuie la o stare pozitivă în școală. Beneficiind de experiența finlandeză cursul a fost pentru noi o resursă extraordinară pentru schimbarea de care avem nevoie noi dascălii.

Pe lângă aspectele teoretice prezentate și discutate în cadrul cursului, am experimentat diferite emoții asociate activităților practice. Descriem câteva activități desfășurate la curs:

- ❖ jocuri de formare a grupului
- ❖ exerciții de conștientizare a emoțiilor pe care le trăim în școală
- ❖ exerciții de conștientizare a percepției în corpul fizic a emoțiilor
- ❖ învățarea matematicii prin dans – lecție de geometrie
- ❖ moment muzical pentru crearea unui climat plăcut
- ❖ experimentarea învățării prin utilizarea tuturor simțurilor
- ❖ exerciții pentru creșterea încrederii în sine și în celălalt
- ❖ educație sexuală
- ❖ jocuri menite să crească nivelul de energie al clasei, starea de bine
- ❖ teatru utilizat în predare
- ❖ exerciții de transformare
- ❖ învățarea în natură

Dintre aceste activități unele le-am preluat, le-am adaptat și le-am experimentat la clasă.

La clasa a IX – a, profil matematică-informatică, la ora de T.I.C., în cadrul lecției de dispozitive periferice ne-am jucat jocul, denumit de noi, "Calculator". Elevii sunt așezați în cerc pe scaune, profesorul este în mijlocul cercului în picioare. Profesorul distribuie elevilor câte un bilețel pe care este scrisă o denumire de dispozitiv periferic de intrare sau o denumire de dispozitiv periferic de ieșire sau o denumire a unui soft. Cel din mijloc (cel care nu are loc pe scaun) strigă „intrare”, „ieșire” sau „calculator”. Toți cei care au pe bilețel denumiri din categoria respectivă trebuie să-și schimbe locul pe scaun. Cel care rămâne la mijloc continuă jocul. Fiecare participant trebuie să fie atent la ce se strigă și la ce are pe bilețel, astfel se fixează noțiunile studiate. Prin mișcare jocul crește nivelul de energie al clasei și creează o stare de veselie. Poate fi folosit la începutul orei pentru a se decupla elevii de ora anterioară și a crea emoția pozitivă care susține profesorul în lecția propriu-zisă.

La clasa a IX – a, profil uman, la prima oră de T.I.C. am desfășurat lecția în aer liber, în curtea școlii unde am jucat jocul, denumit de noi, „Spune-mi cine ești”. Scopul jocului a fost de cunoaștere reciprocă, elevii fiind nou veniți în școală. Elevii și profesoara s-au așezat în cerc. Elevul din stânga profesorului începe jocul spunându-și prenumele și o caracteristică a sa a cărei denumire începe cu aceeași literă ca și prenumele (de exemplu: Amalia, ambițioasă). Profesorul continuă reluând numele și caracteristica spuse de elevul dinaintea lui, adăugând prenumele și caracteristica sa. Pe rând fiecare elev reia cele spuse de toți cei dinaintea lui adăugându-și numele său și o caracteristică. Este un exercițiu foarte bun de intercunoaștere la primul contact cu o clasă. Pe de altă parte exercițiul scoate în evidență faptul că este necesar să se repete informațiile/noțiunile pentru a se reține. Se constată că chiar și după ce se repetă de multe ori un nume, elevii care urmează nu și-l amintesc. Elevii constată că pentru învățare e necesară atenția, chiar dacă lucrurile par simple și elevii doresc să-și cunoască colegii.

La clasa a X – a profil științe, la începutul unei ore de Informatică am folosit un joc de conștientizare a emoțiilor pe care le trăim în școală. Am scris bilete cu numele diferitelor locuri din școală (sala de sport, cabinetul de biologie, sala de clasă, curtea școlii etc.), am așezat biletele în sală, iar elevii au fost rugați să-și aleagă locul în care se simt

cel mai bine. După ce s-au așezat, fiecare grup de elevi a spus de ce anume a ales acel loc. Apoi elevii au trebuit să aleagă locul în care se simt cel mai puțin bine și să spună de ce au făcut acea alegere. Am mai vorbit despre modul în care am putea face fiecare dintre noi câte ceva să schimbăm în bine starea de disconfort (destul de mulți elevi au ales sala de sport ca loc unde nu se simt bine). După care ne-am continuat ora cu activitatea noastră specifică disciplinei. Am folosit o variantă modificată la clasa a XII – a profil filologie; am cerut elevilor să scrie într-un document word despre locul în care se simt bine și cel în care nu se simt bine în școală, respectând anumite cerințe specifice editării documentelor. La sfârșitul activității am discutat conținuturile și am notat realizarea cerințelor specificate. Folosind acest joc elevii au avut ocazia să treacă în revistă locurile din școală, să-și amintească lucruri plăcute și trăiri pozitive, să-și îmbunătățească starea de spirit. Prin găsirea locurilor neplăcute au avut ocazia să spună ce nu le place, să vadă că sunt și alții care simt la fel ca ei, dar, și asta este important, au auzit părerile celor care se simt bine în locurile respective și astfel să vadă o parte bună a acestora. Pe parcursul jocului s-a creat o atmosferă plăcută, relaxată.

La clasa a XII – a, profil matematică-informatică, am susținut o oră de dirigenție (cu durata de 100 minute) cu tema educație sexuală. Am folosit rețeta / modelul pe care l-am primit la curs. La începutul activității am citit o poveste despre stabilirea, la limba franceză, a genului cuvântului ordinator/ calculator, în poveste sunt prezentate câteva argumente pentru atribuirea genului feminin, respectiv masculin cuvântului. Apoi elevii au fost rugați să atribuie ei un gen cuvântului și să argumenteze. După ce au fost ascultate câteva păreri, elevii s-au împărțit în două grupe de fete și două grupe de băieți. Fiecare grupă a trebuit să realizeze un poster în care să prezinte și să susțină unicitatea sexului din care face parte. După 15 minute s-au prezentat posterele, fiecare idee care susținea unicitatea și era acceptată de toată lumea era premiată (cu mere, bomboane etc.). Apoi fiecare grupă a trebuit să facă un poster prin care să arate de ce apreciază sexul opus. Și aceste postere s-au prezentat. Apoi elevii s-au așezat în perechi și fiecare pereche a primit un plic. În plic erau bilețele care conțineau cuvinte legate de educația sexuală. S-a pus la dispoziția elevilor și un dicționar (în mai multe exemplare) care conținea toți termenii din plic. Elevii extrăgeau pe rând un bilețel din plic, explicau conținutul bilețelului colegului (fără a rosti cuvântul respectiv), colegul trebuia să ghicească cuvântul, puneau bilețelul deoparte, iar colegul extrăgea un bilețel, explica conținutul ș.a.m.d. Acest exercițiu s-a desfășurat timp de 20 min. După aceea elevii au citit o povestire scurtă, în limba engleză, și li s-a cerut elevilor să stabilească o ierarhie a personajelor în ordinea "rezonanței" afective cu personajele. S-au centralizat pe tablă ierarhizările și s-au ascultat justificările alegerilor. S-a subliniat varietatea mare de ierarhizări, faptul că trăim și apreciem diferit anumite atitudini și comportamente, dar că e necesar să fim toleranți și răbdători. Este important să ascultăm și punctul celuilalt de vedere fără a trebui să ni-l însușim. Atmosfera în care s-a desfășurat ora a fost relaxată, prietenoasă, caldă.

La clasa a XI – a profil matematică-informatică, în cadrul capitolului *Grafuri*, am desfășurat o activitate în Grădina Botanică. În ora precedentă elevii s-au împărțit pe grupe, și-au ales nume pentru grupă și au ales criteriul de realizare a traseului de vizitare. La Grădina Botanică elevii, pe grupe, au vizitat grădina urmărind criteriul ales (obiectivele într-o anumită ordine, diferență minimă de nivel între obiective, cel mai scurt traseu etc.), au făcut poze și au notat ce au considerat necesar. În următoarele ore de clasă au realizat postere în care au prezentat traseul determinat. În final s-au prezentat și notat posterele. Elevii au spus că a fost una dintre activitățile care le-a plăcut cel mai mult, că le-ar plăcea să mai facem astfel de activități, au fost extrem de creativi în realizarea dar și în prezentarea traseelor, au lucrat cu bucurie.

Faptul că acum abordez lecția acordând o atenție sporită componentei emoționale m-a determinat să încep lecția de informatică la clasa a X-a cu un moment de conștientizare emoțională. În loc să fac prezența, le-am cerut elevilor ca atunci când sunt

stigați după catalog să nu răspundă „prezent”, ca de obicei, ci să spună o notă de la 1 la 10, notă care caracterizează starea lor emoțională în acel moment. Această autoevaluare îi ajută pe elevi să-și conștientizeze propriile emoții iar pentru profesor este un indicator al stării fiecăruia și al întregii clasei. Folosind acești indicatori adaptez de fiecare dată conținutul și metodele la starea clasei. La una dintre lecții notele pe care și le-au acordat elevii au fost într-o majoritate covârșitoare foarte mici. Surprinsă de starea lor și inspirată de conținutul cursului, le-am propus, dacă vor, să discutăm despre starea lor emoțională. Am fost surprinsă să constat că aveau motive diverse, unele fără legătură cu școala, care au influențat neplăcut starea lor emoțională. Dacă nu aș fi cunoscut indicatorul emoțional al clasei probabil aș fi realizat o lecție la care elevii nu ar fi fost atenți, o lecție evaluată ca insucces atât de către mine cât și de către ei și care ar fi produs un plus de emoție neplăcută celor implicați.

În evaluarea lecției un element important a devenit starea emoțională pe care o resimt elevii pe parcursul orei. Indicatorul de lecție reușită este condiționat de emoția pozitivă a participanților la actul didactic. O emoție pozitivă trăită de elev la lecție va avea ca efect atracția lui față de oră, creșterea interesului față de materia respectivă și implicit față de școală. Aceasta va determina scăderea absenteismului și a riscului de abandon școlar.

Utilizând arta (teatru, muzică, desen) în lecții se activează emisfera cerebrală dreaptă. La disciplina noastră se lucrează preponderent pe logică, raționament și memorare, ceea ce activează emisfera cerebrală stângă. O persoană dă randamentul cel mai bun atunci

când are emisferile cerebrale activate echilibrat. Recomadăm ca în cadrul fiecărei ore să existe momente care să echilibreze emisferile cerebrale.

Experiența trăită la cursul din Portugalia ne-a ajutat să înțelegem și să experimentăm emoțiile elevului în procesul de predare-învățare-evaluare. Pe de altă parte cursul ne-a oferit modele de lecție și de activități, ceea ce ne-a facilitat aplicarea la clasă. Unele lecții le-am putut aplica direct în forma furnizată la curs, iar altele le-am adaptat disciplinei noastre.

Punerea în comun, în cadrul cursului, a experienței profesorilor din țări diferite, ne-a ajutat să vedem activitatea didactică din mai multe perspective. Aceasta ne-a pus în situația de a ne schimba atitudinea față de colegii noștri și chiar și față de elevi. Prin exemplele primite de la colegii din alte țări am văzut concret cât de divers poate fi abordat demersul didactic.

BIBLIOGRAFIE

1. Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, 2005;
2. Stein, Steven, Book, Howard, *Forța inteligenței emoționale*, Editura ALLFA, 2003;
3. Ryan, Richard, Edward, Deci, *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*, *American Psychologist*, January 2000;
4. Tara, Bennett-Goleman, *Alchimia emoțională*, Editura Curtea Veche, 2005.