PROFESOR CONSILIER

GRIGORAȘ MARIA OTILIA

**Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari**

 Inteligența emoțională din viața adultă își are originea în dezvoltarea competențelor emoționale și sociale în perioada preșcolară, aceasta fiind o perioadă de achiziții fundamentale în plan emoțional, social și cognitiv ca urmare aceasta este perioada cea mai indicată pentru dezvoltarea și optimizarea competențelor emoționale și sociale esențiale pentru funcționarea și adaptarea în viața adultă.

**Competențele Emoționale**

Competența emoțională este definită drept capacitatea de a recunoaște și a interpreta emoțiile proprii și ale celorlalți precum și abilitatea de a gestiona adecvat situațiile cu încărcătură emoțională. Competențele emoționale sunt împărțite în 3 categorii:

* Experiențierea (trăirea și exprimarea emoțiilor)
* Înțelegerea și recunoașterea emoțiilor
* Reglarea emoțională

 Conștientizarea emoțiilor reprezintă abilitatea de bază pentru achiziționarea tuturor celorlalte competențe. Aceata permite înțelegerea trăirilor emoționale proprii și ale celorlalți, ceea ce favorizează pe de o parte transmiterea adecvată a mesajelor cu conținut emoțional, iar pe de altă parte interpretarea corectă a mesajelor primite de la ceilalți. Copiii învață despre emoții și despre modul în care pot fi gestionate corect în contextul interacțiunilor sociale. Experiențele lor în relațiie cu ceilalți îi ajută să învețe despre reguile de exprimarea a emoțiilor, recunoașterea emoțiilor sau chiar despre reglarea emoțională. În consecință, competențele emoționale se dezvoltă în mare măsură prin practicile de socializare utilizate de către părinți (discuții despre emoții, atitudinea față de conflicte, exprimarea/inhibarea manifestărilor emoționale etc.). Mai mult, competențele emoționale influențează dezvoltarea competențelor sociale, deoarece în lipsa acestora nu s-ar putea vorbi de ințierea și menținerea relațiilor cu ceilalți. De exemplu, empatia reprezintă substratul dezvoltării abilităților de cooperare, de oferire a ajutorului sau de împărțire a jucăriilor, comportamente necesare pentru integrarea în grup.

|  |  |
| --- | --- |
| **Tipuri de competențe comportamentale** | **REPERE ÎN DEZVOLTAREA OPTIMĂ A COMPETENȚELOR EMOȚIONALE** |
| **3-4 ani** | **4-5 ani** | **5-7 ani** |
| I. EXPERIENȚIEREA (TRĂIREA) ȘI EXPRIMAREA EMOȚIILOR | 1. Conștientizează trăirile emoțiilor proprii | Exprimă emoții cum ar fi bucuria, furia, tristețea, teama, dezgutul. | Exprimă emoții cum ar fi bucuria furia, tristețea, teama, dezgustul. | Exprimă emoții cum ar fi bucuria furia, tristețea, teama, dezgustul. |
| Exprimă mândria prin gesturi. | Exprimă mândria și rușinea verbal și prin gesturi. |
| 2. Transmite adecvat mesaje cu încărcătură emoțională | Manifestă în general emoțiile exact așa cum le trăiesc. | Înțeleg, prin faptul că oamenii nu manifestă întotdeauna emoțiile pe care le simt. | Respectă regulile de exprimare emoționale, de exemplu: nu râd când nu este cazul |
| 3. Manifestă empatie | Manifestă empatia față de stările emoționale negative ale celorlalți prin gesturi (mângâie sau îmbrățișează) | Manifestă empatia verbal prin afirmații de genul „Nu fi supărat. O să treacă.” |
| II. ÎNȚELEGEREA ȘI RECUNOAȘTEREA EMOȚIILOR | 1. Identifică emoțiile pe baza indicilor non-verbali | Recunoaște expresiile emoționale pentru bucurie, furie, tristețe. | Recunoaște expresiile emoționale pentru bucurie, furie, tristețe și teamă. | Recunoaște expresiile emoționale pentru bucurie, furie, tristețe, teamă, surprindere, dezgust. |
| 2. Denumește emoțiile | Spune despre sine că se simte bine sau rău. | Spune despre sine că se simte bucuros, furios, trist sau speriat. | Spune despre sine că se simte buuros. Furios, trist sau speriat |
| Spune despre sine că se simte bucuros sau furios. | Cunoaște denumirile emoțiilor pentru surprindere, dezgust, rușine. |
| 3. Înțelege cauzele și consecințele emoțiilor | Asociază anumite emoții cu anumite reacții emoționale | Identifică consecințele emoțiilor fără ajutor din partea unui adult. |
| Ajutat de adult, înțelege cauzele reacțiilor emoționale | Întelege cauzele unei emoții cu ajutor minim din partea adultului. |
| III.REGLAREA EMOȚIONALĂ | 1. Utilizează strategii de reglare emoțională adecvate vârstei. | Caută apropierea fizică a unui adult pentru a se liniști. | Își reorientează atenția către o altă situație sau o altă jucărie cu ajutorul unui adult. | Își reorientează atenția către o altă situație sau o altă jucărie fără ajutorul unui adult. |
| Minimizează importanța unei jucării sau a unui obiect inaccesibil „mă pot juca și cu altceva” |

**Competențe sociale**

Competențele sociale presupun o componentă legată de abilitățile interpersonale, precum și o componentă legată de abilitățile intrapersonale de control comportamental. Prima categorie de competențe este responsabilă de modul în care copiii se comportă în relațiile pe care le stabilesc cu ceilalți copii (în special prin joc) sau cu adulții. A doua categorie de competențe (intrapersonale) reprezintă substratul care asigură dezvoltarea optimă a relațiilor cu ceilalți. În lipsa capacității de **inhibiție comportamentală**, nu putem vorbi de capacitatea copiilor de **a-și aștepta rândul**, la fel cum incapacitatea de a **respecta regulile** afectează abilitatea acestora de a se **integra în grup**. Abilitățile sociale intrapersonale sunt strâns legate de competențele emoționale. Dobândirea strategiilor de reglare emoțională favorizează capacitatea de **exercitare a controlului asuprea propriului comportament**. În plus, abilitățile de a înțelege emoțiile proprii și ae celorlalți si de a le exprima adecvat sunt esențiale pentru stabilirea și menținerea relațiilor cu ceilalți.

|  |  |
| --- | --- |
| **Tipuri de competențe sociale** | **REPERE ÎN DEZVOLTAREA OPTIMĂ A COMPETENȚELOR SOCIALE** |
| 3-4 ani | 4-5 ani | 5-7 ani |
| 1. INTERPERSONALE | A. Relaționarea socială | 1. Interacțiunează cu ceilalți copii prin jocuri adecvate vârstei | Se implică în jocuri simbolice. | Se implică în jocuri simbolice. | Pe lângă jocurile simbolice se implică și în jocuri cu reguli. |
| Se joacă în grupuri mici de 2-3 copii. | Se joacă în grupuri mai mari de 2-3 copii. | Interacționează în grupuri din ce în ce mai mari. |
| Se implică frecvent în jocuri izolate sau paralele | Începe să coopereze în joc și să comunice. | Cooperează în joc cu ceilalți copii, își atribuie roluri și stabilește reguli pentru joc. |
| 2. Inițiază interacțiuni cu ceilalți copii | Inițiază interacțiuni prin mesaje non-verbale, zâmbește și petrece timp în preajma celorlalți. | Reacțiile non-verbale însoțite de dialog. | Învață să se alăture jocurilor de grup din mers. Cere permisiunea celorlalți pentru a se alătura jocului. |
| 3. Împarte obiecte/jucării | Împarte jucăriile sau alte obiecte cu ceilalți atunci când i se spune. | Împarte jucăriile cu ceilalți fără să i se spună |
| 4. Oferă și cere ajutor | Oferă ajutor dacă ii cereți acest lucru. | Oferă ajutor fără să i se spună. |
| Cere frecvent ajutorul celorlalți. | Cere mai rar ajutorul celorlalți |
| 5. Își așteaptă rândul | Își așteaptă rândul dacă îi spuneți. | Își așteapă rândul fără să i se spună. |
| Renunță la rândul lui în favoarea altui copil. |
| 6. Utilizează formule de adresare politicoase | Salută persoanele cunoscute. | Spune „*te rog”* și „*mulțumesc”.* | Spune „*te rog*„ și „*mulțumesc*” fără să i se spună. |
| B. Rezolvarea de probleme sociale | 1. Rezolvă conflictele prin strategii adecvate vârstei. | Recurge cu ajutorul unui adult. | Evită, se îndepărtează de ceilalți atunci când începe un conflict. | Utilizează strategii de negociere și compromis. |
| II. INTRAPERSONALE | 1. Respectă regulile | De cele mai multe ori, respectă regulile dvs. atunci când îi spuneți. | De cele mai multe ori respectă regulile fără să i se spună. |
| Vă pune întrebări și discută regulile care i se par nedrepte. |
| 2. Tolerează situațiile de frustrare | Atunci când, nu are acces la jucăria dorită, își reorientează atenția către un alt obiect sau o altă situație cu ajutorul unui adult. | Atunci când nu are acces la jucăria dorită, își reorientează atenția către un alt obiect sau o altă situație cu ajutorul minim din partea unui adult. |
| Reinterpretează o situație frustrantă în termeni pozitivi „am și alți prieteni cu care să mă joc” |

 **Factori care influențează dezvoltarea competențelor emoționale și sociale**

 Copiii de aceeași vârstă pot fi diferiți din punct devedere al nivelului de dezvoltare a competențelor emoționale și sociale. Aceste competențe sunt influențate de factori intrapersonali și interpersonali.

 Interacțiunea inadecvată a acestor factori poate contribui la dezvoltarea deficitară a competențelor emoționale și sociale, care în timp pot deveni sursa unor tulburări mentale și emoționale. În cadrul factorilor interpersonali, primele influențe provin din mediul familial, după care copiii sunt influențați și de o serie de factor din mediul educațional. Concordanța mesajelor provenite din cele două medii, precum si calitatea practicilor utilizate în educarea copiilor sun extrem de importante pentru dezvoltarea copiilor.

 Unul din factorii interpersonali îl reprezintă familia. Cunoștințele precare despre modul în care se dezvoltă copiii și convingerile despre ceea ce aceștia ar trebui să știe până la o anumită vârstă, s-au dovedit un important factor de risc. Atitudinile părinților față de copiii lor variază de la toleranță excesivă până la atitudini extrem de dure față de comportamentele inadecvate ale copiilor.

 Sursa acestor atitudini este reprezentată de așteptările părinților, care pot fi nepotrivite în raport cu vârsta, în raport cu abilitățile copilului. Copiii care sunt pedepsiți extrem de des și care primesc pedepse care nu corespund gravității comportamentului riscă să fie extrem de interiorizați și să dezvolte reacții de teama sau din contră să imite exemplul parental și să devină la rândul lor agresivi.

 Pe de altă parte, copiii cărora le sunt tolerate în mod excesiv comportamentele indezirabile, dezvoltă reacții agresive și crize de furie ca răspuns la orice încercare din partea părinților sau a altor persoane de a impune reguli și de a stabili limite. Așteptările realiste ale părinților și modul în care percep disciplinarea sunt extrem de importante pentru dezvoltarea competențelor emoționale și sociale.

 Copiii învață prin respectarea regulilor, comportamentele acceptate social, acest lucru este posibil doar dacă aplicarea regulilor se realizează cu consecvență. Copiii în cazul cărora părinții nu aplică consecvent regulile și consecințele nerespectării acestora, riscă să dezvolte probleme de comportament și manifestări emoționale inadecvate ca modalitate de răspuns la incapacitatea de a prezice reacțiile părinților la comportamentele lor.

 Un alt factor de risc este repezentat de modul în care părinții se manifestă din punct de vedere emoțional și comportamental în situații conflictuale. Reacțiile comportamentale ale părinților în situații critice sunt foarte ușor preluate de către copii prin învățare observațională. Aceștia ajungând să imite comportamentele părinților în contexte similare.

 Din primele luni de viață, reacțiile emoționale ale copiilor pot fi modificate prin interacțiunile cu părinții. Reacțiile părinților la manifestările emoționale ale copilului determină dezvoltarea tipului de atașament, adică relația emoțională dintre copil și părinți. Copiii învață că situațiile cu încărcătură emoțională, părintele va reacționa consecvent față de emoțiile lor. Reacțiile părinților față de manifestările emoționale ale copiilor sunt o altă categorie de factori de risc. Părinții care obișnuiesc să pedepsească exprimarea emoțiilor, în special a celor negative prin furie sau reacții de nemulțumire, „dacă începi să plângi, vei merge imediat în camera ta”, de minimalizare a emoțiilor negative „nu mai plânge pentru că nu ai de ce”, sau de descurajare „ești prea mică să te simți furioasă”, vor amplifica reacțiile emoționale negative ale copiilor.

 Pe de altă parte părinții, care încurajează exprimarea emoțională, își ajută copiii să înțeleagă mai bine emoțiile și să identifice modalități eficiente de la gestiona. Pentru o dezvoltare optimă, copiilor trebuie să li se asigure contextul în care să învețe manifestarea adecvată a emoțiilor. Părinții joacă rolul de „facilitatori” ai experiențelor sociale deoarece controlează mediul și în consecință depinde în mare măsură de ei dacă copiii sunt expuși la situații relevante pentru învățarea acestora.

 Este necesar ca părinții să utilizeze situațiile sociale pentru a oferi ghidaj și antrenament legat de emoții și comportamente. Părinții reprezintă modele de comportament pentru copiii lor, iar în urma observării acestor modele, copiii vor prelua anumite modalități de exprimare emoțională și implicit de relaționare socială.

 Exprimarea emoțiilor de către părinți se poate realiza fie prin discuțiile despre emoții, fie prin manifestările emoționale non-verbale. Un factor de risc legat de stilul de exprimare emoțională al părinților este reprezentat de frecvența cu care părinții utilizează cuvinte care denumesc emoții. Atunci când părintele adoptă atitudini prin care evită discuții despre emoții, le minimalizează, ridiculizează sau critică copilul pentru ca își exprimă emoțiile, acesta va avea probleme nu doar în exprimarea emoțiilor, dar și în conștientizarea propriilor stări emoționale. Consecința este aceea că acești copii vor manifesta dificultăți în manifestarea empatiei și în achiziționarea comportamentelor pro sociale cum ar fi împărțirea jucăriilor și oferirea ajutorului.

 În consecință, exprimarea emoțiilor pozitive este percepută ca un element esențial pentru inițierea interacțiunilor cu ceilalți, pentru capacitatea de a rezolva în mod eficient conflictele și implicit pentru dobândirea strategiilor eficiente de reglare emoțională.

Bibliografie:

-(1998). *Conflicte și comunicare.* Fundația Soros, Ed. ARC București

- Abric, J-C.(2002). *Psihologia comunicării*, teorii și metode. Editura Collegium, Polirom, Iași.