

ROXANA ANDREEA RUSU

Ilustrații OCTAV UNGUREANU

LEONARDO

ȘI FURTUNA EMOTIILOR

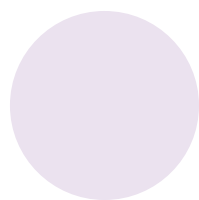


o carte pentru copii, părinți și profesori!

**Povești și activități educative pentru dezvoltarea
inteligenței emoționale
(pentru copii de 4-14 ani)**

Concept editorial original de Costel Postolache

INTEGRAL



Cuprins

Dragi părinți și profesori / 6	
Ce este <i>inteligența emoțională</i> ? / 7	
De ce este importantă dezvoltarea <i>inteligenței emoționale</i> ? / 8	
Cum dezvoltăm <i>inteligența emoțională</i> a copiilor? / 9	
Leonardo și furtuna emoțiilor / 13	
Fericire, bucurie, amuzament - LEONARDO ȘI CAIETUL FERICIRII / 15	
Tristețe, frustrare, nemulțumire - VERIȘOARA PATI PARTICIPĂ LA FESTIVALUL CASTANELOR / 20	
Furie, supărare, agresivitate - LUȘ INTRĂ ÎN BUCLUC / 27	
Neîncredere, îngrijorare și teamă - ZEBRUȚA VREA SĂ FIE CAL / 34	
Surprindere, șoc, mirare - ELEFANȚII NU POT SĂ DANSEZE / 39	
Dezgust, dispreț, repulsie - DOAMNA GÂSCĂ, FLOAREA ȘI TRANSFORMAREA / 46	
Iubirea, prietenia, încrederea - CE CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT / 51	
Activități pentru dezvoltarea <i>inteligenței emoționale</i> / 56	
Notă despre autor / 74	





Hei, sunt Leonardo!

*Abia aștept
să-ți povestesc
aventurile mele!*



Inteligența emoțională va fi definitorie pentru succes în anii care vin.

Generațiile de azi sunt asemeni roboților, au uniforme și doar cei care reușesc să treacă de bariera asta vor fi lideri.

Și aceia vor fi cei empatici, cei smeriți, cei curați în suflet. Inteligența emoțională le adună pe toate.

Pentru că Mark Twain avea dreptate, conopida e o varză educată.

Dan Negru

Dragi părinți și profesori,

Pentru dezvoltarea armonioasă a copilului și transformarea sa într-un adult cu succes pe plan personal și profesional, nu sunt de ajuns noțiunile care se pot învăța la școală. Un IQ academic bun ar trebui să fie completat de dezvoltarea **inteligenței emoționale** și a abilităților *soft* (optimismul, simțul umorului, automotivația, spiritul de echipă, asumarea responsabilității, capacitatea de a face față stresului, spiritul de inițiativă, abilitățile de negociere, gândirea critică, încrederea în sine).

Cartea de față pune accentul pe importanța *inteligenței emoționale*, adică pe:

- modul în care copilul este capabil de a-și înțelege, controla și exprima emoțiile,
- modul în care este capabil să empatizeze cu cei din jur,
- modul în care creează, gestionează și menține relațiile cu ceilalți.

Chiar dacă inteligența cognitivă este un factor important pe parcursul academic, *inteligența emoțională* este cea care ajută copiii să se descurce în perioadele stresante, fie că este vorba despre evaluări școlare, transformările și provocările de toate felurile din adolescență, probleme familiale, schimbări neașteptate sau posibile situații de bullying.

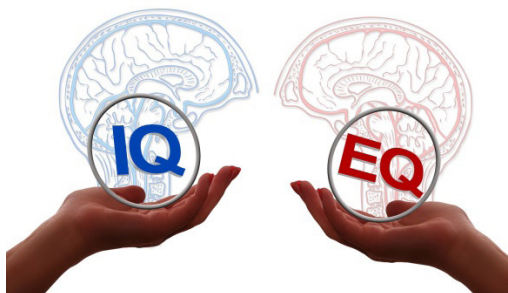
David Caruso spunea: *Este foarte important de înțeles că inteligența emoțională nu este opusul inteligenței cognitive, nu este triumful inimii asupra minții, ci este intersecția unică a celor două.*

Inteligența emoțională, deși are o componentă genetică, poate fi dezvoltată și îmbunătățită pe tot parcursul vieții, mai ales după dezvoltarea limbajului și abilităților de socializare. Noi, adulții, părinți și profesori deopotrivă, reprezentăm modele de auto-control pentru copii. Cei mici sunt imitatori excelenți, de aceea este esențial să conștientizăm că, în fiecare zi, le „predăm lecții” de viață (conștient sau nu).

Modelul de comportament pe care îl oferim copiilor, joaca și lectura sunt printre cele mai eficiente metode de învățare și educare.

Faptul că citiți acum această carte, un instrument pe care îl puteți utiliza pentru dezvoltarea *inteligenței emoționale* a copilului, denotă preocuparea dumneavoastră pentru o educație de calitate. Vă mulțumesc pentru acest lucru și vă doresc lectură plăcută!

Andreea Roxana Rusu



Ce este *inteligența emoțională*?

Primele studii despre inteligența emoțională au apărut în 1964, iar noțiunea de „coeficient emoțional” a fost introdusă pentru prima dată în anul 1990, de Peter Salovey și John Mayer, primii care au elaborat o definiție a inteligenței emoționale, astfel: abilitatea de a monitoriza emoțiile și sentimentele proprii și pe ale celor din jur, de a discerne între ele și de a le eticheta corect, folosind aceste informații emoționale pentru a ghida gândirea și comportamentul, a gestiona și regla emoțiile, a se adapta mediilor sau pentru a atinge obiectivele proprii.

Steve Hein definea în 2005 *inteligența emoțională* astfel: să știi cum să separe sentimentele sănătoase de sentimentele nesănătoase și cum să transformi sentimentele negative în cele pozitive.

Inteligența emoțională este caracterizată de patru trăsături:

- Autogestionarea emoțiilor: adaptarea la situații dificile, stăpânirea și controlul comportamentului impulsiv și al gândurilor negative;
- Autoconștientizarea: cunoașterea propriilor slăbiciuni și conștientizarea modului în care emoțiile pot afecta comportamentul;
- Conștientizarea socială: empatia față de cei din jur, motivația, puterea și dorința de a le înțelege sentimentele;
- Gestionarea relațiilor: abilitatea de a crea și de a menține relații sociale, de a lucra bine în echipă.



PENTRU PĂRINȚI ȘI EDUCATORI

De ce este importantă dezvoltarea *inteligenței emoționale*?

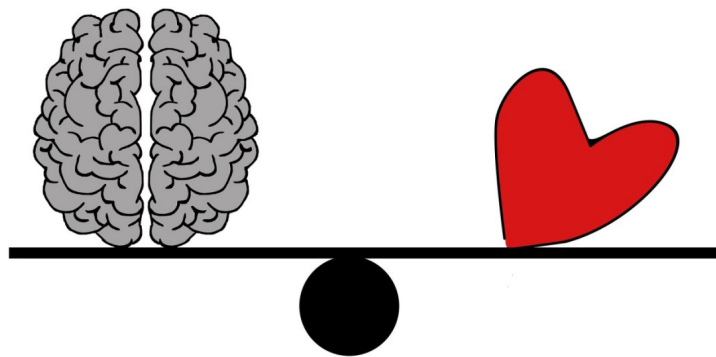
Un copil cu o inteligență emoțională optimă face față mai bine eventualelor provocări ale vieții și renunță mai greu la obiectivele sale, în fața dificultăților pe care le întâlnește. Beneficiile dezvoltării inteligenței emoționale sunt multiple.

Iată câteva dintre cele mai importante beneficii ale dezvoltării *inteligenței emoționale*:

- Obținerea unei comunicări mai bune, mai plăcute și mai eficiente cu cei din jur;
- Dezvoltarea abilităților empaticice;
- Îmbunătățirea sănătății fizice, datorită dezvoltării abilității de gestionare a stresului, care nu-și va mai pune amprenta atât de ușor. În plus, în multe cazuri, un șoc emoțional a dus ulterior la afecțiuni fizice. Antrenamentul emoțiilor va ajuta la amortizarea impactului unor supărări profunde asupra sănătății;
- Creșterea performanțelor școlare și mai târziu, profesionale;
- Contribuie la creșterea stimei de sine și câștigarea respectului celorlalți;
- Abilitatea de a selecta și întreține acele interacțiuni sociale de calitate, care aduc plus valoare vieții personale și profesionale;
- Capacitatea de a gestiona mai ușor schimbările;
- Creșterea plăcerii de a desfășura proiecte și activități în echipă;
- Consolidarea încrederii în propriile forțe;
- Obținerea unei atitudini pozitive și încrezătoare;
- Dezvoltarea capacității de a învăța din greșeli.



PENTRU PĂRINȚI ȘI EDUCATORI



Cum dezvoltăm *inteligența emoțională* a copiilor?

Predispoziția genetică a copiilor pentru inteligență emoțională poate fi „cultivată” prin felul în care adulții din preajmă știu să stimuleze adecvat dezvoltarea competențelor emoționale, de comunicare și de socializare.

Iată câteva tehnici prin care putem dezvolta inteligența emoțională a copiilor:

- Prin descrierea propriilor stări emoționale. De exemplu, părinții le pot explica celor mici ce simt și mai ales ce anume le-a declanșat o anumită stare emoțională: „am trântit ușa pentru că tocmai am aflat o informație care m-a supărat”, „sunt trist(ă) pentru că mi-am amintit de un eveniment nefericit din trecut”. Copiii absorb ca niște bureți tot ceea ce se întâmplă cu părinții lor, în sensul că sunt atenți până la cele mai fine gesturi. O parte dintre ele, dacă nu și le pot explica, le pot crea stări de anxietate, vinovăție, chiar frică. O bună comunicare din partea părinților îi poate ajuta să înțeleagă și să proceseze informațiile corect.
- Evitarea mascării stărilor emoționale. Părinții ar trebui să fie cât mai naturali și să nu exagereze cu mascarea adevăratelor stări emoționale. De exemplu, să nu manifeste o bucurie exagerată la fiecare gest simplu și banal al copilului, de parcă ar fi o reușită veritabilă. Un comportament falsificat induce în eroare copilul, care va avea așteptări exagerate din partea tuturor și pe parcurs, lipsa reacțiilor similare îi poate genera frustrări și suferință, cu efecte psihologice pe termen lung.
- Un model de autocontrol eficient al emoțiilor este o lecție excelentă, pe care părintele o poate oferi copilului. Un adult care atunci când este supărat nu sparge obiecte, nu țipă, nu jignește și nu devine agresiv, ci se concentrează activ spre a înțelege cauzele problemelor, spre a găsi soluții și calea către un echilibru personal, va contribui major la dezvoltarea inteligenței emoționale a copilului, prin puterea exemplului.
- Prin participarea activă la problemele cu care se confruntă copilul, care trebuie încurajat să se exprime cu privire la acestea. Nu trebuie să îi fie teamă să explice adulților stările prin care trece, nici că va fi certat, nici că va fi judecat și nici că se va râde de el. Și adulții au nevoie să exerseze *ascultarea activă*.

- Implicarea copiilor (în măsura adaptării acestui aspect la vârsta și capacitatea de înțelegere a copilului) la orânduiele și rezolvarea problemelor familiale uzuale. De exemplu, prin a oferi explicații pe înțelesul lor, atunci când au loc tot felul de schimbări evidente (mutări de locuință, transfer la altă școală, schimbarea bonei, interzicerea vizitelor, etc).
- Prin promovarea comunicării, ca fiind primul pas spre rezolvarea problemelor. Expri-marea trăirilor și a sentimentelor, cu respect față de propria persoană și față de ceilalți, poate contribui major la rezolvarea unor situații grave. De exemplu, un copil care vorbește despre ceea ce simte atunci când este nevoit să se mute în alt cartier. În acest caz, buna comunicare poate evita probleme serioase, cum ar fi depresia.
- Discutarea stărilor emoționale din familie, la care asistă spontan copilul. De exemplu: „De ce tati și bunicul au țipat unul la celălalt, apoi nu am mai mers la pădure cum au promis? Pentru că tati și bunicul sunt tată și fiu. Uneori, mai apar diferențe de opinie nedorite, așa cum s-a întâmplat și acum. Dar ei țin unul la celălalt foarte mult, vor discuta puțin mai târziu despre ce i-a nemulțumit și aceste neînțelegeri, care nu au legătură cu tine, se vor rezolva.”
- Prin educarea copiilor că este în regulă să *spună* sau să *li se spună* NU. Fiecare om are propriile limite. Copilul trebuie să înțeleagă că, de multe ori, refuzul primit nu înseamnă că este ceva în neregulă cu propria lui persoană, ci poate avea legătură cu multe alte considerente. De asemenea, că are dreptul de a-i refuza politicos pe ceilalți, atunci când simte acest lucru, fără a se simți obligat să facă ceva, doar de teama că cineva s-ar putea supăra.
- Acordarea importanței cuvenite mediului. Copilului este recomandat să i se ex-plice cum mediul poate influența stările emoționale. O atmosferă plăcută, o cameră curată, aerisită, ne poate face să ne simțim bine, relaxați și calmi. Așa cum mizeria și dezordinea ne pot induce o stare de nervozitate și de disconfort.



PENTRU PĂRINȚI ȘI EDUCATORI

Leonardo și furtuna emoțiilor



Salutare, dragi prieteni!

Ați văzut vreodată o furtună adevărată? Uneori apare din senin, când pe cer încă strălucește soarele. Deodată, vântul bate cu putere și primele picături de ploaie cad printre razele luminoase.

Chiar dacă e furtună, îți vine să ȝopăi în timp ce te plouă, cu vântul ciufulindu-ȝi părul, pentru că ploaia e caldă, iar soarele e încă la locul lui.

Alteori, cerul se face negru! Nici urmă de soare și parcă a venit noaptea, în toiul zilei. Vântul este aspru și se aude un vuiet înfricoșător. Nici gând să rămâi în calea furtunii și alergi spre un adăpost!

În afară de furtunile adevărate, există și furtuni de emoții. Ele pot fi foarte asemănătoare, însă *furtunile emoțiilor* au loc în interiorul nostru.

Vă amintiȝi propriile voastre furtuni de emoții?

Poate când aȝi aflat că veȝi merge la o petrecere și aȝi dansat prin casă de nerăbdare și fericire, minute întregi fără oprire, chiar dacă evenimentul urma peste o săptămână?

Sau poate, când afară fiind, alături de prieteni, aȝi zărit trotuarul plin de băltoace și chiar dacă nu aveȝi cizmulite de cauciuc, nu v-aȝi putut abȝine să nu săriȝi prin toate!

Stropi de noroi zburau pe pantaloni, geacă și fes! Iar furtuna emoțiilor amesteca într-o combinaȝie nebună fericirea intensă și copleșitoare din timpul ȝopăitului, cu teama de reacȝia mamei, la sosirea acasă! Poate și cu puȝin dezgust, dacă aȝi trecut prin dreptul oglinzii pe holul blocului, sau la intrarea în casă și aȝi văzut cât de mult s-au murdărit hăinuȝele.

Da, da, sigur aȝi trecut prin multe furtuni de emoȝii!



Dar v-ați întrebat ce rol au emoțiile și cum le putem folosi?

Ei bine, emoțiile pe care le recunoaștem la ceilalți ne dau o mulțime de informații despre ei. Așa cum și noi, exprimându-ne emoțiile, le putem transmite multe detalii despre noi.

Cum ar fi: ce ne place și ce nu, ce dorințe avem, dacă avem nevoie de ajutor sau de alte lucruri, ce anume ne face fericiți, ne întristează, ori ne dezgustă.

Prin exprimarea emoțiilor, le dăm șansa celorlalți de a afla lucruri despre noi și de a-și ajusta comportamentul, astfel încât să ne fie tuturor mai bine.

La rândul nostru, dacă suntem receptivi și atenți la emoțiile celor din jurul nostru, vom afla lucruri importante despre ei, care ne vor ajuta să ne comportăm adecvat, pentru a avea relații de prietenie mai frumoase și mai apropiate, sau pentru a colabora cu succes, pentru anumite proiecte de echipă.

De exemplu, să ne imaginăm că faceți parte dintr-o echipă de handbal sau de fotbal, la fel de bună, din punct de vedere sportiv, ca echipa adversă. Dacă toți colegii din echipa voastră se înțeleg, sunt prieteni, țin cont de emoțiile celorlalți și aleg un comportament care să aducă echilibru, veți avea un avantaj puternic de a câștiga competiția, în fața unei echipe adverse la fel de bună la sportul respectiv, dar formată din membri care nu se cunosc, sau nu se înțeleg atât de bine.

Despre fericire, bucurie, amuzament



LEONARDO ȘI CAIETUL FERICIRII

Știți zilele acelea cu adevărat mohorâte, în care soarele nu apare deloc, dar nici nu plouă sau ninge? E potrivit de cald și de frig, dar atmosfera este gri și totul pare trist și lipsit de farmec. Așa era în ziua de care vă povestesc...

Iar eu, în astfel de zile, mă simt tare nefericit! Pur și simplu nimic nu mă face să zâmbesc, totul pare așa de fad.

Am tot căutat motivul exact pentru care mă simt așa..., dar nu l-am găsit. Probabil, de aceea nici nu am reușit să scap de el. Mi-am spus că ar fi bine să schimb strategia. M-am gândit și m-am tot gândit, apoi mi-a venit o idee fabuloasă! Să caut un motiv pentru *a fi fericit!* Dar tot nu îmi venea nici o idee. V-am spus deja, că zilele mohorâte sunt o pacoste pentru mine.

Mă blocasem de tot... când îl văd trecând prin dreptul ferestrei pe Șoricel. Mult spus „prin dreptul ferestrei”, chiar pe pervaz, mai exact! Zâmbea larg, cu o bucată de cașcaval în brațe.

Cum m-a văzut, a ridicat de două ori rapid din sprâncene, în semn de „salut”. Se vedea că este foarte bucuros!

„Știu ce voi face!”, mi-am spus și am luat din dulap cel mai mare caiet pe care l-am gasit. Am scris pe copertă „CAIETUL FERICIRII”. Apoi am pornit să-l prind din urmă pe Șoricel.

Dacă nu sunt în stare să găsesc un motiv ca să fiu fericit în această zi mohorâtă, mă voi inspira de la alții. Voi face un *caiet al motivelor de fericire*, să-mi ajungă pentru toate zilele mohorâte din an!



Din două, trei salturi, eram lângă Șoricel:
— Salut! Putem să stăm puțin de vorbă? Aș vrea să te întreb ceva.
Șoricel se uită când la mine, când la bucata de cașcaval pe care o căra... era clar că îi era foarte poftă. Apoi, răspunse, înghițind în sec:
— Păi... da, sigur, cu plăcere! Cu ce te pot ajuta?
Am ridicat încântat lăbuța de pe codița lui, mulțumindu-i pentru amabilitate. Și apoi, am trecut direct la subiect: