

CATRINEL A. ȘTEFAN

KÁLLAY ÉVA

DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR EMOȚIONALE ȘI SOCIALE LA PREȘCOLARI

GHID PRACTIC PENTRU PĂRINȚI



Prefață	7
CAPITOLUL I	9
Introducere	9
I. Competențele emoționale	18
II. Competențele sociale	27
III. Factori de risc pentru dezvoltarea competențelor emoționale și sociale	37
CAPITOLUL II	47
A. Optimizarea relațiilor dintre adulți	47
1. GESTIONAREA EFICIENTĂ A EMOȚIILOR ȘI MANAGEMENTUL STRESULUI	51
2. COMUNICAREA EFICIENTĂ.....	63
2.1. Emiterea mesajului.....	63
2.2. Receptarea mesajului	64
2.3. Tipuri de comunicare	68
3. MANAGEMENTUL CONFLICTELOR, REZOLVAREA DE PROBLEME ȘI LUAREA DECIZIILOR	73
3.1. Managementul conflictelor	73
3.2. Rezolvarea de probleme și luarea deciziilor	80
B. Optimizarea relației părinte-copil	90
I. STRATEGII DE DISCIPLINARE	91
1. STABILIREA REGULILOR ȘI LIMITELOR.....	91
1.1. Stabilirea regulilor	91
1.2. Stabilirea limitelor comportamentale ale copilului. Formularea instrucțiunilor	94
2. RECOMPENSELE CA MODALITATE DE MOTIVARE A COPILULUI.....	98
2.1. Lauda–metodă de recompensare a copilului	98
2.2. Recompensele materiale	103
3. ABORDAREA COMPORTAMENTELOR INADECVATE.....	110
3.1. Ignorarea comportamentelor inadecvate	112
3.2. Administrarea consecințelor comportamentelor inadecvate	115
3.3. Excluderea.....	118
II. STRATEGII DE DEZVOLTARE A COMPETENȚELOR EMOȚIONALE ȘI SOCIALE ÎN RELAȚIA PĂRINTE-COPIL	124
1. STRATEGII DE COMUNICARE EFICIENTĂ ÎNTRE PĂRINȚI ȘI COPII.....	124
2. TIMPUL PETRECUT ÎMPREUNĂ CU COPILUL CA MODALITATE DE OPTIMIZARE A RELAȚIEI PĂRINTE-COPIL	131
3. ÎNVĂȚAREA ȘI DEZVOLTAREA STRATEGIILOR DE REGLARE EMOȚIONALĂ LA COPII	137
4. REZOLVAREA DE PROBLEME LA COPII	143
CAPITOLUL III	149
1. Activități pentru dezvoltarea și optimizarea competențelor emoționale.....	149
2. Activități pentru dezvoltarea și optimizarea competențelor sociale	181
3. Anexe	232
BIBLIOGRAFIE	292

I. COMPETENȚELE EMOȚIONALE

Dezvoltarea emoțională optimă reprezintă una dintre componentele esențiale ale adaptării. Ea este necesară pentru menținerea stării de sănătate mentală și, așa cum vom arăta, influențează dezvoltarea și menținerea relațiilor sociale. Dacă în cazul adulților dezvoltarea emoțională este deseori tratată sub termenul de Inteligență Emoțională (vezi *Introducerea*), în cazul copiilor, literatura de specialitate preferă termenul de competență emoțională.

Competența emoțională

reprezintă abilitățile indivizilor de a se adapta atât la propriile emoții cât și la emoțiile celorlalți

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

- **experiențierea (trăirea) și exprimarea emoțiilor;**
- **înțelegerea și recunoașterea emoțiilor;**
- **reglarea emoțională.**

Descrierea detaliată a competențelor emoționale se găsește în tabelul alăturat:

Tipuri de competențe emoționale	Exemple de competențe
I. Experiențierea (trăirea) și exprimarea emoțiilor	1) conștientizarea trăirilor emoționale proprii; 2) transmiterea adecvată a mesajelor cu încărcătură emoțională; 3) manifestarea empatiei.
II. Înțelegerea și recunoașterea emoțiilor	1) identificarea emoțiilor pe baza indicilor non-verbali; 2) denumirea emoțiilor („sunt bucuros”, „sunt trist”); 3) înțelegerea cauzelor și consecințelor emoțiilor.
III. Reglarea emoțională	1) utilizarea strategiilor de reglare emoțională adecvate vârstei.

Tabelul 3

I. EXPERIENȚIEREA (TRĂIREA) ȘI EXPRIMAREA EMOȚIILOR

1. Conștientizarea trăirilor emoționale

Așa cum s-a discutat și în partea introductivă, emoțiile sunt reacții subiective la un eveniment relevant, caracterizat prin modificări fiziologice, experiențiale (trăiri subiective), cognitive (de gândire) și comportamentale. Situațiile care conțin informații incongruente cu scopurile, nevoile, dorințele, valorile noastre (nu sunt pe placul nostru) produc reacții emoționale negative, pe când cele care sunt congruente ne vor produce emoții pozitive. Deși identificarea exactă și definirea clară a emoțiilor

sunt deosebit de importante în procesul de adaptare în viața adultă, multe persoane nu reușesc să le distingă și să le definească cu destul de multă acuratețe.

Unul dintre aspectele cele mai importante care stau la baza abilităților de identificare și înțelegere a emoțiilor este reprezentat de conștientizarea acestora. Însă nu toate trăirile emoționale sunt conștientizate în mod automat. Conștientizarea trăirilor emoționale la copiii de această vârstă este foarte greu de investigat. Din acest motiv, monitorizarea reacțiilor fiziologice și comportamentale poate oferi semne ale unor trăiri emoționale. Dacă observăm asemenea modificări putem spune că există componenta fără de care conștientizarea nu se poate produce. De exemplu, copilul căruia i se ia jucăria se înfurie, iar plânsul sau agresivitatea pot fi considerate modalități de a exprima a acestei emoții (furia), deși nu este neapărat conștientizată. Etichetarea lingvistică a acestor stări facilitează conștientizarea stărilor respective.

Copiii mai mari (5-6 ani) înțeleg faptul ca reacțiile emoționale sunt legate de gândurile care apar în anumite situații. După ce conștientizează existența unei „*strângeri de stomac*” atunci când doresc să se apropie de un grup de copii care se joacă, își pot da seama că acest lucru se datorează fricii de a nu fi respinși de ceilalți copii. Pe baza conștientizării și interpretării acurate, copilul va putea alege strategia cea mai potrivită prin care să își gestioneze frica și să inițieze interacțiunea cu ceilalți. De exemplu, dacă va decide să gestioneze emoția (teama de a fi respins) prin confruntarea cu situația: se încurajează și cere voie copiilor să li se alăture, atunci probabil sentimentul de teamă se va diminua. Dacă frica duce la evitarea confruntării („îmi este frică să merg să îi rog să se joace cu mine”), este probabil ca reacția emoțională să persiste sau chiar să se intensifice. După cum se poate observa, conștientizarea emoțiilor este strâns legată de capacitatea de gestionare adecvată a emoțiilor (reglarea emoțională), competență care va fi discutată în continuare.

Conștientizarea propriilor emoții reprezintă componenta esențială pentru achiziționarea tuturor celorlalte abilități emoționale, respectiv sursa adaptării sociale. Dacă o persoană nu își conștientizează emoțiile, nu le va putea recunoaște și nici exprima adecvat, ceea ce poate duce la reglare emoțională deficitară. Aceasta poate genera în timp strategii de relaționare socială dezadaptativă și adaptare socială precară. De exemplu, nu putem vorbi de reglare emoțională dacă un copil nu este capabil să conștientizeze și să recunoască sentimentul de furie, deoarece acesta este primul pas în învățarea strategiilor de gestionare a emoțiilor negative.

Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de conștientizare a trăirilor emoționale

Așa cum arătam, conștientizarea emoțiilor nu poate fi măsurată obiectiv, ci poate fi inferată prin intermediul modului în care se dezvoltă capacitatea de exprimare a emoțiilor. Copiii de **3 ani** sunt capabili să exprime trăiri emoționale de tipul bucuriei, furiei, tristeții, fricii sau dezgustului, chiar dacă nu reușesc întotdeauna să eticheteze verbal aceste emoții. Începând cu vârsta de **3-4 ani** copiii încep să manifeste mândria. Mândria la fel ca și vina sau rușinea sunt considerate **emoții sociale**, care apar în urma dezvoltării morale a copiilor și sunt în mare măsură influențate de modul în care părinții ghidează copilul în vederea respectării normelor de comportament specifice culturii în care se dezvoltă. Emoțiile sociale sunt exprimate și în mare măsură conștientizate de marea majoritate a copiilor la vârsta de **5-6 ani**.

2. Transmiterea adecvată a mesajelor cu încărcătură emoțională

Capacitatea copilului de a transmite emoțiile (verbal și/sau non-verbal) adecvat, presupune exprimarea acestora sub o formă care să favorizeze adaptarea socială. De exemplu, nu râdem sau nu tachinăm un coleg care are urechile clăpăuge. La fel, nu râdem atunci când mama sau tata ne ceartă.

Modalitatea prin care sunt trimise mesajele afective, momentul, dar și intensitatea emoției exprimate sunt factori esențiali pentru adaptarea la context. De exemplu, este potrivit ca un copil să manifeste o ușoară nemulțumire atunci când pierde un joc, dar este inadecvat ca din aceste motive să manifeste mult timp furie în relația cu celălalt copil.

În al doilea rând, abilitatea de a exprima emoțiile în mod adecvat este legată de modul în care copilul înțelege relația dintre trăirea emoțională și exprimarea emoției. Exprimarea emoțiilor presupune apariția unor comportamente observabile, în timp ce trăirea unei emoții se referă la experiențierea acesteia de către persoană. De regulă, copiii exprimă emoțiile exact așa cum le simt, fără să fie influențați de reguli de exprimare. Din această cauză, agresivitatea ca formă de manifestare este mult mai frecventă în cazul copiilor de 3-4 ani comparativ cu cei de 5-6 ani. Copiii au la început dificultăți în înțelegerea faptului că se poate gestiona modul de exprimare a emoțiilor. Aici intervine rolul adultului care este responsabil de modelarea comportamentului adecvat al copiilor în special în situații cu încărcătură emoțională negativă.

Pe măsură ce copiii cresc, manifestarea emoțiilor este ghidată de reguli de exprimare care sunt în mare măsură dependente de cultura în care se dezvoltă copilul. Astfel, în funcție de consecințele anumitor reacții emoționale, copiii înțeleg faptul că unele sunt dezirabile social, iar altele nu. În plus, ei învață că emoțiile indezirabile pot fi controlate și înlocuite cu alte emoții potrivite contextului. De exemplu, copii știu că atunci când sunt furioși se pot certa cu ceilalți copii, iar aceștia nu vor mai dori să se joace cu ei. Cu timpul ei învață că într-o asemenea situație este acceptabil și adaptativ să manifeste nemulțumire sau tristețe. Înțelegerea relației dintre emoție și consecințele acesteia, precum și achiziționarea abilităților de reglare emoțională le permit copiilor să exprime emoții adecvate contextului. Exprimarea adecvată a emoțiilor (pozitive sau negative) ajută copiii să se integreze mai bine în grup și să formeze cu ușurință relații de prietenie cu ceilalți.

Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de a transmite adecvat mesaje cu încărcătură emoțională

La **3 ani**, copiii manifestă emoțiile pe care le simt. Începând cu vârsta de **4 ani**, ei încep să înțeleagă faptul că emoțiile trăite de ceilalți nu sunt neapărat cele pe care le exprimă. De exemplu, copiii învață faptul că atunci când o persoană primește un cadou care nu-i place, va zâmbi și se va comporta politicos pentru a n-o jigni. După vârsta de **5 ani**, copiii respectă regulile de exprimare a emoțiilor în situații sociale, chiar dacă nu înțeleg raționamentul care justifică acea regulă. Un copil de această vârstă înțelege faptul că nu este potrivit să râdă atunci când altcineva se lovește sau să jignească pe ceilalți în momentul în care sunt furioși.

3. Manifestarea empatiei

Empatia se referă la capacitatea copilului de a trăi o emoție ca și cum ar fi „în papucii altuia”. Empatia înseamnă înțelegerea stării emoționale trăite de o altă

persoană, capacitatea de a fi alături de aceasta. Reacțiile emoționale extrem de puternice (de ex. anxietate) vizavi de emoțiile celorlalți, nu mai sunt considerate reacții empatice, ci sursă de disconfort emoțional propriu. Empatia presupune transmiterea, în primul rând prin comportament, a faptului că oferim înțelegere și sprijin persoanei aflate într-un moment cu încărcătură emoțională negativă.

Reacțiile empatice ale copiilor se manifestă inițial în relațiile cu adulții relevanți: atunci când unul dintre părinți se lovește copilul poate să-și exprime empatia prin faptul că are o reacție de tristețe, își îmbrățișează părintele și chiar încearcă să-l liniștească. Mai mult, se pare că manifestarea empatiei este în mare măsură legată de tipul de atașament dezvoltat în perioada copilăriei timpurii (vezi *Factori de risc*). La vârsta preșcolară, copiii cu atașament securizant exprimă cu mai multă ușurință empatia în relațiile cu ceilalți copii, motiv pentru care se integrează mult mai bine în grup și sunt percepuți pozitiv de către ceilalți. De asemenea, empatia permite copiilor să înțeleagă gândurile și emoțiile celorlalți, ceea ce-i ajută să folosească cu succes strategii de reglare emoțională și de rezolvare de probleme. Din aceste motive, acei copii care pot exprima empatie sunt mai puțin expuși riscului de a dezvolta forme de psihopatologie, formează și mențin mai ușor relații și au mai puține probleme de integrare în grup.

Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de manifestare a empatiei

La **3 ani** copiii manifestă empatia cu precădere prin reacții non-verbale. Ei îmbrățișează sau mângâie persoana pentru a transmite empatia. Odată ce abilitățile lor verbale se îmbunătățesc, începând cu vârsta de **5 ani** copiii recurg din ce în ce mai frecvent și la manifestarea verbală a empatiei: „Nu fii supărat. O să vezi că buba trece. Și eu am avut una și a trecut”.

II. ÎNTELEGerea ȘI RECUNOAȘTEREA EMOTIILOR

1. Identificarea emoțiilor pe baza indicilor non-verbali

Înțelegerea și recunoașterea emoțiilor presupune în afara etichetării lor verbale („este trist”, „este fericit”) și o componentă non-verbală (mimică, gesturi, tonalitatea vocii, etc.). Emoțiile celorlalți pot fi „citite” prin intermediul reacțiilor non-verbale ale acestora. De exemplu, știm că atunci când o persoană este încruntată și folosește un ton amenințător, aceasta trăiește sentimentul de furie. Capacitatea copiilor de a recunoaște emoțiile se dezvoltă încă din primele luni de viață, sugarii fiind capabili să identifice reacțiile de bucurie sau furie ale părinților în funcție de indicii non-verbali ai acestor emoții. Câteva exemple de astfel de indicii faciali se regăsesc în Tabelul 4.

Modul în care copiii interpretează indicii non-verbali ai reacțiilor emoționale este rezultatul experiențelor anterioare pe care le-au avut legat de modul în care se manifestă emoțiile. Copiii care beneficiază în familie și mai târziu la grădiniță de expunerea repetată la reacții emoționale și la discuții despre acestea, reușesc cu mai multă ușurință să interpreteze corect mesajele celorlalți.

Decodarea („citirea”) corectă a mesajelor emoționale reprezintă o sursă de informații care ghidează modul în care ne vom comporta. De exemplu, copiii își dau seama că nu este momentul cel mai oportun să ceară cumpărarea unei noi jucării imediat după ce au fost certați de către părinți. În plus, abilitatea de a înțelege și discerne emoțiile celorlalți este esențială pentru manifestarea empatiei și a comportamentului prosocial (cooperare, oferirea ajutorului, etc.).

<i>Emoție</i>	<i>Descrierea indicilor faciali</i>
Bucurie	Fruntea netedă; obrajii ridicați; colțurile gurii îndreptate în lateral și în sus.
Tristețe	Sprâncenele adunate; colțurile interioare ale pleoapelor ridicate; colțurile gurii îndreptate în jos; buza superioară împinsă în exterior de mușchii bărbiei.
Furie	Sprâncenele îndreptate în jos și apropiate una de alta; ochii îngustați prin apropierea sprâncenelor; buzele pot fi lipite între ele.
Teamă	Sprâncenele ușor ridicate și adunate; linii orizontale la nivelul frunții; ochii micșorați; pleoape ridicate; colțurile gurii strânse spre interior.
Surprindere	Sprâncenele ridicate; pielea de sub sprâncene întinsă; ochii măriți, rotunzi; gura deschisă.
Dezgust	Sprâncenele adunate și îndreptate în jos; riduri în zona bazei nasului; ochii micșorați; obrajii ridicați; mușchii gurii contractați; buza inferioară împinsă înainte.

Tabelul 4

Dificultățile în recunoașterea emoțiilor celorlalți creează probleme în interpretarea corectă a mesajelor cu conținut emoțional, dar și în emiterea unui mesaj adecvat ca răspuns la emoțiile acestora. Astfel, pot apărea probleme de relaționare și situații conflictuale caracterizate prin manifestarea agresivității. De exemplu, un copil ar putea să interpreteze eronat tristețea unui coleg ca reacție de furie în timpul jocului. Această presupunere poate să-l determine să reacționeze agresiv, lovindu-și colegul. Comportamentul său va genera astfel un conflict care ar fi putut fi prevenit, dacă interpretarea reacției emoționale a celuilalt copil ar fi fost adecvată.

Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de identificare a emoțiilor pe baza indicilor non-verbali

Capacitatea de identificare a emoțiilor pe baza indicilor non-verbali se produce conform următoarei secvențe temporale: bucurie, furie, tristețe, teamă, surpriză, dezgust. La **3 ani**, copiii recunosc cu destul de multă acuratețe bucuria, furia și tristețea, însă au dificultăți în recunoașterea sentimentului de teamă, care este adesea confundat cu tristețea. Începând cu vârsta de **5-6 ani**, copiii reușesc să recunoască toate cele 6 emoții descrise mai sus.

2. Denumirea emoțiilor

Mai ales în perioada preșcolară, atunci când copiii au achiziționat și utilizează din ce în ce mai frecvent limbajul, se dezvoltă și abilitatea lor de a denumi corect emoțiile proprii și ale celorlalți. Învățarea cuvintelor care denumesc emoții are la bază capacitatea de a decodifica și de a interpreta corect manifestările emoționale verbale sau non-verbale proprii și ale celorlalți. Acest lucru înseamnă că abilitatea de a denumi corect emoțiile este precedată de capacitatea de a le conștientiza și de a le identifica. Pe parcursul primilor ani de viață, copiii achiziționează treptat etichetele verbale ale emoțiilor. Pe lângă abilitățile de limbaj ale copilului, acest proces este în mare măsură dependent de frecvența cu care adulții îi atrag atenția asupra evenimentelor cu încărcătură emoțională și de utilizarea cuvintelor care denumesc emoții.

Dacă un copil este capabil să identifice starea emoțională pe care o trăiește și cunoaște eticheta verbală pentru acea emoție, acest lucru facilitează transmiterea verbală a emoțiilor. Învățând copiii să comunice emoțiile, ei pot să le exprime adecvat, ceea ce îi ajută să accepte cu mai multă ușurință punctul de vedere al celorlalți și să negocieze soluții la situațiile conflictuale. De asemenea, verbalizarea ajută extrem de mult la gestionarea corectă a emoțiilor, deoarece reacțiile de furie devin controlabile tocmai prin conștientizarea și apoi exercitarea controlului asupra acesteia prin autodialog („Sunt furios/oasă.... Stop! Acum respir adânc de trei ori! Mă calmez și mă gândesc la o soluție!” (vezi *Învățarea și dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională la copii*).

Modalitatea practică prin care copiii pot fi familiarizați cu limbajul emoțional este reprezentat de conversațiile despre emoții, care au următoarele funcții:

- facilitarea exprimării propriilor emoții;
- înțelegerea emoțiilor proprii și ale celorlalți;
- înțelegerea motivului comportamentelor celorlalți;
- înțelegerea complexității stărilor emoționale;
- manifestarea empatiei;
- îmbunătățirea înțelegerii modului în care funcționează relațiile interpersonale.

Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de denumire a emoțiilor

În jurul vârstei de **3 ani** copiii sunt capabili să diferențieze între emoțiile pozitive și negative, spunând „sunt bine” / ”Mama e bine” sau „mă simt rău” / „Tata se simte rău” și cunosc cel puțin denumirea pentru bucurie și furie. Majoritatea copiilor de **5 ani** reușesc să identifice și să denumească corect bucuria, furia, tristețea și teama. Începând cu vârsta de **6 ani**, copiii încep să folosească corect și etichetele verbale pentru surpriză și dezgust.

3. Înțelegerea cauzelor și consecințelor emoțiilor

Pentru a putea înțelege cauzele emoțiilor este nevoie în primul rând de capacitatea de a le conștientiza. Ulterior, achiziționarea etichetelor verbale ale emoțiilor facilitează discuțiile despre ele și despre posibilele cauze ale acestora. Dobândirea acestei abilități presupune identificarea unor asocieri între emoții și situații. Copiii își pot da seama de faptul că resimt anumite emoții în funcție de situație, de exemplu „sunt bucurios/ă când părinții îmi cumpără o jucărie” sau „îmi este frică atunci când merg la dentist”. Ulterior, odată ce încep să înțeleagă punctul de vedere al celorlalți (vezi *Factori de risc*), realizează că două persoane pot avea reacții emoționale diferite în aceeași situație: „Mă bucur atunci când merg la bazin. Dar lui Radu îi este frică pentru că nu știe să înoate”. Acest lucru facilitează înțelegerea „cauzelor” emoțiilor, copiii încercând să găsească explicații pentru emoțiile celorlalți. Dezvoltarea acestei abilități este dependentă de frecvența cu care părinții sau educatorii inițiază discuții despre emoții.

Pe de altă parte, la această vârstă copiii încep să înțeleagă că manifestarea emoțională are consecințe asupra lor și asupra celorlalți. Acest lucru se realizează mai ales prin discuțiile purtate în familie sau mediul educațional, prin încurajarea reflectării asupra posibilelor consecințe produse de exprimarea emoțiilor: „Ce s-a întâmplat când ai fost furios?” „L-am lovit pe Cristi și el a început să plângă” sau „Am împărțit jucăria cu Dana și s-a bucurat foarte mult. Ne-am jucat bine împreună”. Copiii care au șansa de a reflecta asupra emoțiilor și a consecințelor acestora asupra