

## Proiect de intervenție pentru reducerea nivelului de stres al unui elev pe baza Teoriilor inteligenței emoționale

prof. înv. primar RACOLȚA LUMINIȚA GEORGETA  
Școala Gimnazială Nr. 1 Seini, Maramureș

*„ Omul are trei lucruri de făcut în lumea aceasta: Întâi, să se cunoască pe sine, precum și lucrurile cu care trebuie să conviețuiască. În al doilea rând, să fie fericit în sinea lui, precum și în mijlocul lucrurilor cu care conviețuiește. În al treilea rând, să-și amelioreze propria ființă, precum și lucrurile din jur, în măsura în care, fie una, fie celelalte s-au deteriorat și pot fi remediate.”*

John Ruskin

Educația reprezintă unul dintre serviciile cele mai importante pe care o comunitate le poate oferi copiilor ei. Cu cât vârsta acestora este mai fragedă, cu atât importanța relației umane, afective dintre copil și cadru didactic este mai mare. Adaptarea la mediul școlar este o excursie cu peripeții, pe care copilul trebuie să o înceapă de timpuriu și care lasă amprente psihice importante în viața acestuia. De aceea, învățătorul este adultul semnificativ care modelează gândurile și emoțiile școlarului mic și față de care copilul ajunge adesea să aibă o profundă afecțiune.

O primă caracteristică a afectivității școlarului mic este evoluția ei discretă, latentă, mai intimă. Emoțiile, dispozițiile, sentimentele copilului sunt mai puțin exteriorizate, atât cele pozitive cât și cele negative. Activitatea școlară prin conținuturile și prin sistemul nou de relații pe care îl implică îmbogățește emoțiile și sentimentele copilului. De mare importanță rămân legăturile afective cu părinții, mai ales acum când copiii se confruntă cu sarcini numeroase și adesea dificile. Dragostea necondiționată a părinților este un important factor de securizare și sprijin pentru a trece peste dificultăți și unele insuccese. Relațiile afectuoase dintre părinte și copil, cât și relațiile dintre părinți conduc la structurarea pozitivă a personalității. Evoluția personalității se realizează concomitent cu dezvoltarea interrelațiilor sociale și valorificarea noilor experiențe de viață. Am văzut că relațiile defectuoase dintre părinți și copii au efecte negative (agresivitate, hiperemotivitate, instabilitate, anxietate etc). Toate acestea se răsfrâng negativ la nivelul întregii activități școlare. Armonizarea relațiilor părinte-copil, o viață de familie echilibrată și afectuoasă dezvoltă trăsături de personalitate opuse celor enumerate mai sus: copilul are încredere în forțele proprii, se adaptează ușor vieții școlare și dobândește un real echilibru emoțional.

În ceea ce privește dezvoltarea socio-emoțională a școlarului mic se observă modificări în înțelegerea și exprimarea emoțiilor. Copiii se compară frecvent cu ceilalți și, deși se centreză mai mult asupra lor, încep să înțeleagă sentimentele și perspectivele celorlalți. Spre deosebire de vârsta preșcolară, când copiii își schimbă adesea stările emoționale de la un moment la altul, în perioada școlară copiii încep să mențină pentru perioade mai lungi de timp atât sentimente cât și gânduri. Pe de altă parte, copiii încep să înțeleagă faptul că oamenii pot exprima mai multe emoții simultan, dar din motive diferite (“Sunt bucuros pentru cadoul primit, dar îmi pare rău că tatăl meu nu e aici”). De asemenea, pe măsură ce copiii iau în considerare reacțiile celorlalți la propriile comportamente și se compară cu standarde externe se consolidează sentimentele de: mândrie, rușine, vină. Copiii înțeleg faptul că în funcție de diverse situații, oamenii nu își exprimă adevăratele emoții, iar copiii care au controlul voluntar mai dezvoltat reușesc să exprime emoții adecvate unui anumit context social și să aibă emoții negative de intensitate mai redusă (sunt mai puțin explozivi când se înfurie). Grijele și temerile copiilor se îndreaptă acum mai mult spre modul în care sunt percepuți de ceilalți, incluzând acceptarea de către ceilalți copii și temeri legate de performanța școlară.

Inteligența emoțională se referă la faptul că:

- frecvent copiii percep corect emoțiile celorlalți și reușesc să exprime emoții,
- folosesc informații emoționale pentru a transmite gânduri sau mesaje,

- înțeleg cauzele și consecințele emoțiilor,
- reușesc să-și folosească emoțiile într-o manieră constructivă, gândindu-se la mai multe reacții posibile, dar alegându-le pe acelea care presupun emoții pozitive.

Studiile efectuate au arătat că inteligența emoțională este relaționată cu menținerea relațiilor de prietenie, cu evitarea comportamentelor de risc în adolescență și cu succesul în carieră. Deși unii copii au mai puțin dezvoltate aceste abilități sociale, trebuie avut în vedere faptul că acestea se pot dezvolta și copiii pot deveni mai competenți emoțional dacă li se oferă sprijin adecvat.

Stresul este o stare intensă și neplăcută care, pe termen lung are efecte negative asupra sănătății, performanțelor și productivității. Pentru a putea acționa în sensul destresării elevilor este nevoie să știm care sunt cei mai semnificativi factori generatori de stres în școală. Schimbările intervenite în ultima perioadă în structura învățământului în școli au dus la aglomerarea programului de învățare al elevilor. Supraîncărcarea determină stres și duce la instalarea oboselei.

Principalii factori de stres sunt: învățarea (informații multe – timp puțin); programul încărcat; oboseala; studiul obligatoriu; discrepanța între expectanțele părinților și capacitățile copilului; altele.

Investigațiile relevă, în principal, cinci categorii de efecte ale stresului (Roudseep, E., 1986)

- efecte subiective – anxietate, agresivitate, apatie, plictiseală, depresie, oboseală, indispoziție, scăderea încrederii și stimei de sine;
- efecte comportamentale – predispoziție spre accidente, ieșiri emoționale, tendința de a mânca excesiv, comportament impulsiv;
- efecte cognitive – scăderea abilităților de a adopta decizii raționale, concentrare slabă, scăderea atenției, hipersensibilitate la critică, blocaje mentale;
- efecte fiziologice – creșterea glicemiei, a pulsului, a tensiunii arteriale, senzația de uscăciune a gurii, transpirații reci, valuri de căldură și de frig;
- efecte organizaționale – absenteism, izolare, insatisfacție în muncă, reducerea responsabilității și a loialității față de colegi, față de școală.

Am conceput și aplicat un proiect de intervenție pentru reducerea nivelului de stres al unui elev pe baza Teoriilor inteligenței emoționale. Etapele proiectului au fost:

#### *1. Identificarea unui elev cu probleme*

A. este elevă în clasa a IV-a. Este o fetiță normal dezvoltată din punct de vedere fizic și intelectual, încadrându-se în profilul psihologic al unui elev de vârstă școlară mică. Provine dintr-o familie normală, fiind unicul copil al acesteia. Relațiile interfamiliale sunt bune, organizate, favorabile creșterii și dezvoltării echilibrate a copilului, existând o atmosferă destinsă. Există de asemenea o preocupare atentă din partea părinților atât pentru dezvoltarea fizică, sănătoasă a copilului cât și pentru dezvoltarea lui intelectuală. Condițiile materiale și igienico-sanitare sunt normale.

Ceea ce a reprezentat însă o problemă în cazul acestei eleve a fost emotivitatea puternică, manifestată în timpul activității școlare, cu precădere în timpul evaluărilor orale. Rareori se anunța să răspundă, aștepta să fie solicitată de către cadrul didactic. Când era solicitată să răspundă, manifesta o oarecare ezitare în formularea răspunsului, pielea feței se înroșea, tremurul vocii și al mâinilor era vizibil, tonul vocii scăzut. Cu toate că eleva cunoștea de cele mai multe ori răspunsul corect, iar cadrul didactic nu o grăbea să răspundă, reacțiile fiziologice mai sus amintite aveau ca rezultat inevitabil întreruperea comunicării, bâlbâieli, renunțări. Când aveau loc evaluări scrise, sub forma unor fișe de lucru, probe de evaluare, teste etc. eleva manifesta mereu în primele minute ale activității o oarecare neliniște, își agita mâinile în permanență, acuza uneori o stare de disconfort (ușoare amețeli, dureri de cap, senzație de vomă etc.). Apoi, treptat, se instala o stare de relaxare aparentă, eleva intrând în ritmul propriu de lucru și ducând la bun sfârșit activitatea. Rezultatele

obținute de eleva în cauză prin aceste forme de evaluare scrisă erau de cele mai multe ori bune și foarte bune, astfel încât manifestările comportamentale și reacțiile fiziologice ce precedau acestor activități păreau exagerate și nejustificate.

## *II. Surse ale stresului*

Exercițiile realizate la orele de educație civică (Anexa 1) și discuțiile purtate în particular cu eleva A. și cu părinții acesteia, atât în lipsa fetei cât și în prezența acesteia au avut drept scop identificarea surselor de stres. S-au conturat două surse:

una internă (eleva A. percepe unele informații sau cerințe școlare ca fiind greu accesibile, „peste puterile” ei). Din discuțiile avute cu eleva și din informațiile culese din fișa completată de aceasta la orele de educație civică a reieșit faptul că fetița percepe ca fiind ceva negativ faptul că nu reușește mereu să le facă „pe plac” părinților, că acest lucru o întristează cel mai mult și că aceștia nu o înțeleg sau nu vor să o înțeleagă atunci „când nu poate mai mult”. Cuvântul de ordine rostit de părinți vizavi de rezultatele școlare este mereu „TREBUIE!”.

una externă (expectanțele părinților în ceea ce privește succesul școlar al propriului copil sunt foarte mari). Părinții au adresat adeseori „amenințări” de genul: „N-ai ce căuta acasă cu calificative mai mici de Foarte bine, invocând de fiecare dată faptul că eleva dispune de cele mai bune condiții pentru studiu și i se „împlinesc” toate dorințele. Astfel, părinții elevei A. consideră că singura răsplata pentru toate acestea ar fi rezultatele foarte bune obținute de ea la școală. Drept urmare, eleva este supusă în permanență unei presiuni stresante care are consecințe emoționale și comportamentale iraționale.

## *III. Metode de intervenție pentru reducerea stresului*

Așa cum se poate identifica în literatura de specialitate există câteva strategii generale de adaptare la stres (Băban, 1998):

### *reevaluarea evenimentului considerat stresant prin prisma gândirii pozitive;*

Pentru această strategie am utilizat o metodă utilă de identificare a unor convingeri iraționale: ale elevei în ceea ce privește capacitățile sale școlare și ale părinților în ceea ce privește așteptările lor față de rezultatele obținute de fiica lor. Am cerut deopotrivă elevei și părinților să răspundă la următoarele întrebări de disputare:

- 1) Unde este dovada că acest gând este adevărat (sau fals)?
- 2) Ar putea să existe o explicație alternativă?
- 3) Care este cel mai grav lucru care s-ar putea întâmpla?
- 4) Ce s-ar putea face în această privință, astfel încât să devină o oportunitate de învățare?
- 5) Care este efectul acestor gânduri?
- 6) Care ar fi efectul dacă mi-aș schimba gândurile?
- 7) Cum ar trebui să sune gândurile mele pentru ca rezultatele (consecințele) să fie mai bune?

### *organizarea eficientă a timpului*

Am stabilit împreună cu părinții și cu eleva A. un program săptămânal pentru pregătirea temelor și pentru învățarea lecțiilor care să permită o organizare eficientă a timpului. În paralel am stabilit ca de 2-3 ori pe săptămână eleva să rămână împreună cu mine peste programul școlar timp de o oră pentru consultații și explicații suplimentare. Am recomandat părinților „întreruperea” drept una din cele mai simple metode de relaxare. O mică plimbare, înotul, ascultarea muzicii, o baie pot ajuta la "întreruperea" stresului. Pentru a reduce stresul trebuie alcătuit programul zilnic, cât mai echilibrat. În acest program e bine să fie incluse exercițiile fizice, mese regulate, odihnă și somn suficient (8-9 ore).

### *învățarea unor metode eficiente de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor;*

Pentru un management eficient al emoțiilor elevei am încercat un proces de automotivare, proces ce presupune 4 acțiuni:

- a) adoptarea unui „dialog cu sine pozitiv”; de exemplu:

„Eu, eleva A., sunt din ce în ce mai mulțumită cu mine însăși și mă simt relaxată, în fiecare zi”.

„Tu, eleva A., ești din ce în ce mai mulțumită cu tine însăși și te simți relaxată, în fiecare zi”

„Ea, eleva A., este din ce în ce mai mulțumită cu sine însăși și se simte relaxată, în fiecare zi”.

b) construirea unei „rețele de sprijin”;

Cineva care / cu care/ pe care...                      La școală                      În afara școlii                      Acasă

...mă pot baza întotdeauna.

...îmi face plăcere să vorbesc.

...pot discuta orice.

... mă face să mă simt valoroasă.

... îmi poate da un răspuns sincer.

... mă pot baza că îmi oferă informații corecte.

... mă provoacă întotdeauna intelectual.

... pot depinde într-o situație „grea”.

... mă simt foarte apropiată.

... pot împărtăși și vești mai rele.

c) „vizualizarea” unei persoane care poate inspira; testarea efectului de vizualizare cu întrebarea „Ce ar face X dacă ar fi aici acum?”

d) crearea mediului potrivit pentru automotivare;

*dezvoltarea asertivității și a abilității de rezolvare a conflictelor;*

Am aplicat Tehnica Jurnalului pentru părinții elevei A.

*stabilirea și menținerea unui suport social adecvat;*

Pe toată durata intervenției am oferit în permanență elevei întăriri pozitive, menite să sporească încrederea în sine și în capacitățile acesteia. Strategiile de adaptare la stres au fost de două tipuri: centrate pe emoții (au avut ca obiectiv reducerea tensiunii emoționale fără a schimba situația, le-am orientat spre persoană în scopul reducerii sau controlării răspunsului emoțional la stresori; centrate pe problemă (au avut ca obiectiv modificarea situației, acționând indirect asupra emoțiilor, dezvoltarea de planuri și implicarea în acțiuni pentru a răspunde direct, confruntativ stresorilor).

#### *IV. Concluzii*

Ca urmare a aplicării acestor metode de intervenție am constatat o reducere semnificativă a stresului în cazul elevei A. în ceea ce privește performanțele școlare și felul în care privesc acum părinții ei această problemă. La acest rezultat a contribuit desigur și conștientizarea de către părinți a faptului că presiunea pe care o exercită asupra fiicei lor având așteptări foarte mari de la ea și sancționând aspru și în permanență orice eșec, cât de mic, al acesteia are în cele din urmă consecințe emoționale și comportamentale nedorite, iraționale. Aceste consecințe se dovedesc nefuncționale în cazul ambelor părți implicate în așa-zisul „conflict” dintre părinți și copilul lor.

Dacă înainte de intervenție eleva A. se anunța extrem de rar să răspundă oral, acum o face mai des, de cel puțin două ori pe zi, ceea ce este un progres. Mai mult, când o face, este mai „sigură pe ea”, emoțiile nu sunt atât de puternice și atât de vizibile ca înainte de intervenție. Se bucură în același timp de suportul moral al meu și al colegilor și asta îi crește încrederea în sine.

Dacă ar fi să concep un alt plan de intervenție pentru același copil, aș schimba poate strategiile de reducere sau adaptare la stres, utilizând strategiile centrate pe problemă și pe emoții care să permită un management mai eficient al emoțiilor celorlalți, ca premisă pentru dezvoltarea abilităților emoționale la ceilalți, rezolvarea diferendelor și a problemelor, o comunicare eficientă și motivarea celorlalți subiecți care fac parte din grupul școlar. Elevii utilizează destul de puțin strategii active de combatere a stresului. O mare parte dintre elevi consideră odihna ca fiind principala metodă de control și adaptare la stres. Elevii nu conștientizează eficiența unor metode centrate pe problemă, metode considerate mai adaptive în cazul unui grup.

Pentru a reduce nivelul stresului la elevi specialiștii recomandă ca profesorii să țină cont de câteva elemente concrete în organizarea intervenției educative (I. Neacșu, 1991):

fixarea unui scop prioritar clar, determinarea și delimitarea acestuia precis în structura acțiunilor întreprinse;

fixarea progresivă a scopurilor imediate și apoi, pe termen mai lung;

individualizarea stabilirii scopurilor în funcție de personalitatea fiecărui grup sau chiar individual;

aprecierile evoluției (în instruire) în termeni predilect pozitivi - utilizarea competiției cu prudență (pe fondul cooperării stimulative);

evaluări sistematice, formative;

evitarea presiunilor/barierelor prea puternice, exterioare (pentru atingerea scopurilor la standarde înalte); apar, altfel, resentimentele, agresivitatea, stresul, insatisfacția, inhibiția;

dozarea optimă a cantității de informație în unitatea de timp;

accesibilizarea transmiterii informațiilor;

diagnosticarea și utilizarea intereselor cognitive și motivelor favorabile învățării (individuale/grupale);

utilizarea metodologiei adecvate în instruire.

*Anexa 1: Exerciții propuse: (Răspunsurile elevei A.)*

### „Încredere”

☞ *Scrive numele a trei persoane în care ai mare încredere:* R: Doamna învățătoare, prietena și bunica.

☞ *Scrive numele a trei persoane despre care știi că au încredere în voi:* Prietena mea, doamna învățătoare, bunica. La școală am încredere că sunt bună la limba română, istorie, geografie, muzică, dar nu prea bună la matematică și desen.

### „Lipsa de încredere”

☞ *Subliniază cuvintele care indică ce consecințe are lipsa încrederii în forțele proprii:* frică, emoție, curaj, veselie, lacrimi, bucurie, supărare, eșec, stres, reușită, succes, gânduri bune, gânduri rele.

Obs. Se explică elevilor faptul că încrederea ne face să ne simțim bine, să gândim pozitiv, iar lipsa de încredere generează stres, neliniște, gândire negativă.

### „Situații de stres”

*Notează situațiile care ți-au declanșat următoarele stări emoționale:*

- |  |  |
|--|--|
| 1. ... nemulțumită de mine<br>(Când nu înțeleg ceva la școală) | 4. ... tristă<br>(Când mă ceartă părinții)                   |
| 2. ... nervoasă<br>(Când mă fac de râs în fața colegilor)      | 5. ... speriată<br>(Când dau test la mate)                   |
| 3. ... nesigură de mine<br>(Când răspund la lecții)            | 6. ... furioasă<br>(Când părinții nu mă înțeleg cum aș vrea) |

### Bibliografie:

Băban, A. (1998) *Stres și personalitate*, Cluj-Napoca, Editura Presa Universitară Clujeană.

David, D. (2006). *Tratat de Psihoterapie Cognitive și Comportamentale*. Iași, Editura Polirom.

Miclea, M. (1997). *Psihologie cognitivă*. Iași, Editura Polirom.

Neacșu, I. (1991). *Metode și tehnici de învățare eficientă*. Iași, Editura Polirom.

Opre, A., & David, D. (2006). *Dezvoltarea inteligenței emoționale prin programe de educație rațional-emoțională și comportamentală*. București, Editura Academiei Române.

Roudseep, E., (1986). *Are You Losing the Battle Against Stress?*, Machine Design, nr. 28