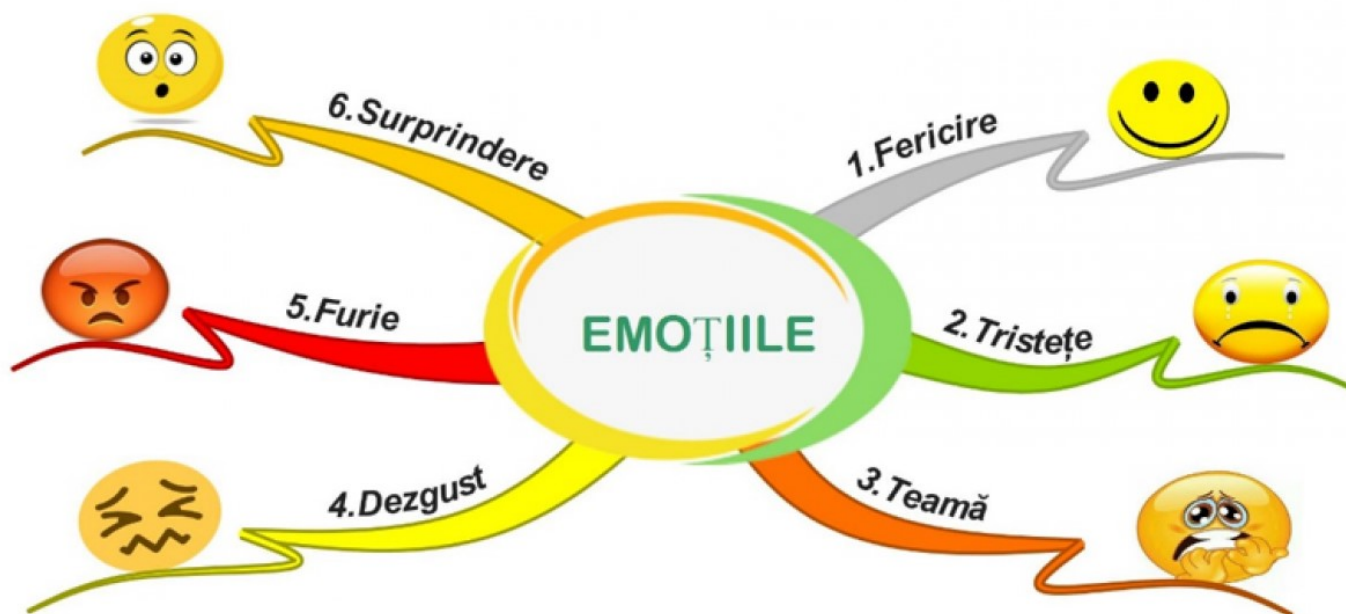




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dezvoltarea socio-emotionala a elevilor



„Cofinanțat din programul Erasmus+ al Uniunii Europene”

Titlul proiectului :
Strategii europene de reducere a
abandonului școlar prin dezvoltarea
inteligenței emoționale

Nr. proiect:
2018-1-RO01-KA101-048450

Ghid pentru cadre didactice

Autori:

prof. Boda Brigitta

prof. Dersidan Stefania Anica

prof. Furau Marioara

prof. Zeffer Timea Erzsebet

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului și Comisia nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.

I. Ce este inteligenta emotionala?

Definitie – Inteligenta emotionala reprezinta, pe de o parte, capacitatea de a identifica, de a intelege, de a accepta propriile emotii si de a le exprima intr-un mod cat mai sanatos si controlat, iar pe de alta parte reprezinta aptitudinea de a percepe si de a interpreta corect emotiile celor din jur.

Inteligenta emotionala este recent cunoscuta ca un model comportamental datorita publicatiei devenite populare a lui Daniel Goleman (1995), anume „ Inteligenta Emotivna: de ce ar putea avea mai multa importanta decat IQ-ul” publicatie care a facut termenul de „inteligenta emotionala” extrem de cunoscut.



Howard Gardner in anul 1983 a folosit termenii “inteligenta interpersonală” si “inteligenta intrapersonală” in enumerarea celor 7 tipuri de inteligenta identificate de el:

- Inteligenta Matematică–Logica
- Inteligenta Interpersonală
- Inteligenta Spatială
- Inteligenta Ritmic–Muzicală
- Inteligenta Intrapersonală
- Inteligenta Kinestezică
- Inteligenta Lingvistic–Verbala

Inteligenta emotionala presupune existenta a 4 abilitati:

- identificarea emotiilor,
- intelegerea emotiilor,
- utilizarea emotiilor,
- gestionarea emotiilor.

II. Componente ale inteligenti emotionale

Aspectul intrapersonal

- constientizarea propriilor emotii care presupune să traiești experiența prezentă și nu ceea ce ai simțit în trecut;
- optimism, asertivitate;
- respect, considerație pentru propria persoană;
- autorealizare;
- independență.

Aspectul interpersonal

- empatia;
- relații interpersonale;
- responsabilitate socială.

Adaptabilitate

- rezolvarea problemelor;
- flexibilitate.

Controlul stresului

- toleranță la stres;
- controlul impulsurilor.

Dispoziția generală

- fericire;
- optimism.



III. Cum te ajuta un grad ridicat de inteligenta emotionala?

- ⇒ ai mai mult curaj de a incerca lucruri noi si de a-ti asuma anumite riscuri pentru ca te ajuta sa-ti stapanesti mai bine frica de esec;
- ⇒ reusind sa-ti constientizezi emotiile, vei reusi sa observi mai usor lucrurile care te motiveaza. Vei reusi sa-ti constientizezi convingerile si sentimentele pe care le-ai asociat anumitor evenimente/actiuni. In felul acesta vei sti concret unde mai ai de lucrat pentru a deveni asa cum iti doresti;
- ⇒ te ajuta sa atribui sentimente pozitive unei activitati si sa le inlaturi/stapanesti pe cele negative pentru a reusi sa o duci la bun sfarsit;
- ⇒ creste capacitatea de a -ti schimba starea emotionala – din una negativa in una pozitiva;
- ⇒ creste gradul de motivare prin schimbarea starii de spirit;
- ⇒ iti dezvolta capacitatea de a depasi emotiile negative si de a inainta, in ciuda existentei lor;
- ⇒ ajuta la indepartarea anxietatii;
- ⇒ iti creste stima de sine;
- ⇒ ajuta la dezvoltarea unor relatii pozitive cu persoanele din jurul tau;
- ⇒ te ajuta sa ai o relatii interpersonale mai armonioase, fara dispute pornite de la lucruri nesemnificative;
- ⇒ te ajuta sa iei decizii cat mai corecte prin stapanirea impulsurilor de moment;
- ⇒ iti dezvolti capacitatea de negociere si de rezolvare a conflictelor;
- ⇒ iti creezi mult mai usor o cariera de succes;
- ⇒ dezvolta entuziasmul;
- ⇒ imbunătățește capacitatea de automotivare;
- ⇒ creste gradul de empatie;
- ⇒ te ajuta sa perseverezi pentru a obtine rezultatele dorite;
- ⇒ iti controlezi mai usor starile interioare negative;
- ⇒ genereaza o stare de liniste, de pace interioara;
- ⇒ te sprijina in lupta cu dependentele;
- ⇒ creste puterea de concentrare pe activitatile zilnice;
- ⇒ te ajuta sa pui in valoare talentele pe care le ai si inteligenta cognitive cu care ai fost inzestrat;
- ⇒ iti ofera libertate emotionala.



IV. Cum ne dezvoltam inteligenta emotionala?

Acest domeniu este atat de complex incat nu este de ajuns sa lucram doar pe o latura a sa pentru a-l dezvolta, ci este nevoie sa ne ocupam de toate componentele. In primul rand trebuie sa fii constient de faptul ca emotiile apar in mintea ta in urma gandurilor pe care le ai si a evenimentelor pe care le-ai trait in trecut, dar tu nu esti una cu ele. Poti alege ce sentimente sa traiesti prin schimbarea directiei gandurilor pe care le ai, iar atunci cand o emotie este prea puternica si nu o poti controla in totalitate, trebuie sa o observi, sa vezi de unde a aparut, sa o lasi sa se manifeste intr-un mod controlat si sa o accepti, sa inveti sa traiesti cu ea. Nu trebuie sa o privesti ca pe ceva negativ. Ea face parte din viata si nu trebuie sa te lupti cu ea.

IV. 1. Controlul gandurilor

Controlarea gandurilor este o modalitate de a ne dezvolta inteligenta emotionala. Gandurile si implicit modul de gandire (optimist-pesimist; constructiv-distructiv) dau nastere emotiilor pe care le simtim. Este foarte important sa recunoastem intotdeauna gandurile si emotiile negative si sa acceptam faptul ca noi suntem singurii responsabili de existenta lor, deci numai noi ne putem elibera de ele sau putem alege deliberat sa le inlocuim cu altele, pozitive, aducatoare de liniste si pace interioara.

Accepta-i pe cei din jurul tau asa cum sunt, accepta-te pe tine cu bune si cu rele si evita sa fii prea critic cu propria persoana. Accepta incercarile la care te supune viata si in felul acesta iti vei controla mai usor emotiile. Invata sa accepti un refuz sau o parere in contradictoriu. Nu toata lumea trebuie sa-ti faca tie pe plac sau sa fie de aceeasi parere cu tine. De foarte multe ori ne lasam cuprinsi de manie pentru ca luam totul prea personal si nu realizam ca doar un procent foarte mic din ce se intampla in jurul nostru are legatura directa cu noi.



IV.2 Managementul stresului

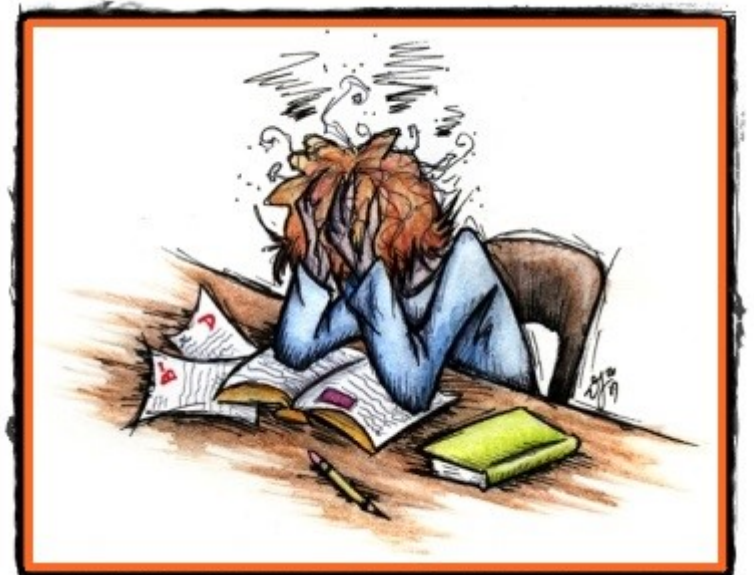
Stresul este un alt factor care ne face sa fim impulsivi si sa ne lasam controlati de emotii. O persoana stresata cade prada emotiilor la fel de usor precum raceste o persoana cu un sistem imunitar scazut. Elimina pe cat posibil stresul din viata ta, iar cand acest lucru nu este posibil incarca-te cu energie pozitiva dupa fiecare situatie stresanta pe care ai trait-o. Du o viata echilibrata si nu lasa ca stresul sa se acumuleze. Iesi cat mai des in mijlocul naturii, practica meditatiea, asculta muzica de relaxare, fa sport. In felul acesta iti mentii plin rezervorul de energie pentru a face fata cu usurinta situatiilor stresante ori de cate ori apar in viata ta.

Stresul este un răspuns al organismului la confruntarea persoanei cu situații și sarcini pe care le percepe ca fiind dificile sau amenințătoare.

Stresorii sau sursele de stres sunt evenimente/situații externe sau interne, sau condiții ale mediului, suficient de intense sau frecvente care solicită reacții de adaptare din partea individului.

Categorii de surse de stres:

- școala
- familia (probleme de comunicare în familie, divorț, deces, conflicte, violență)
- propria persoană (nemulțumire față de aspectul fizic, de anumite caracteristici de personalitate)
- decizia pentru carieră
- starea de boală fizică sau psihică
- situația financiară precară
- lipsa de prieteni, singurătatea, conflicte
- pierderea locului de muncă
- dezastre naturale: inundații, cutremur



Reacțiile la stres:

Reacții fizice/fiziologice:

- dureri de cap sau migrene
- oboseală
- dureri musculare
- dureri de inimă, palpitații
- apetit alimentar scăzut sau crescut
- insomnii
- transpirații excesive, amețeli, stare generală de rău

Reacții cognitive:

- blocaje ale gândirii
- scăderea capacității de concentrare
- dificultăți de reactualizare
- diminuarea creativității
- dificultăți în luarea deciziilor
- gânduri negative despre sine, lume și viitor
- cogniții pesimiste
- ideea suicidară

Reacții emoționale:

- iritabilitate crescută
- proastă dispoziție
- pierderea interesului pentru prieteni și activități preferate
- instabilitate emoțională
- anxietate
- depresie
- neîncrederea în viitor

Reacții comportamentale:

- performanțe scăzute la locul de muncă sau școală
- lipsa entuziasmului
- tulburări de somn, dificultăți în adormire
- un management ineficient al timpului
- izolarea de prieteni
- comportament impulsiv
- comportamente agresive

IV.3. Antrenamentul

Antrenamentul este o alta modalitate de a ajunge sa-ti controlezi emotiile. De fapt, el este indispensabil. Nu vei reusi din prima zi sa-ti controlezi emotiile, este nevoie sa exersezi. Exerseaza controlul emotiilor in fiecare zi. De fiecare data cand simti ca te cuprinde o emotie incearca sa observi cum se manifesta, devino constient de gandurile, pe care le ai in acele momente si alege-le doar pe cele pozitive, care nu vor duce la amplificarea emotiei.

Principii care stau la baza autoreglării emoționale:

- emoțiile sunt consecința directă a felului în care gândim asupra situațiilor prin care trecem;
- felul adaptativ sau dezadaptativ în care gândim poate fi modificat;
- o dată identificate, gândurile dezadaptative pot fi schimbate;
- schimbarea gândurilor modifică emoțiile resimțite;
- schimbarea gândurilor dezadaptative presupune implicare și efort voluntar;



ABILITĂȚI UTILE ÎN AUTOREGLAREA EMOȚIONALĂ

➤ **acceptarea necondiționată a propriei persoane și a celor din jur**

- acceptarea propriei persoane presupune asumarea propriei imperfecțiuni și conștientizarea faptului că nimeni nu este perfect;
- acceptarea necondiționată a celorlalți oameni se referă la faptul că trebuie să manifestăm grijă și înțelegere pentru cei din jur, acceptarea lor ca ființe umane valoroase; îi putem accepta pe cei din jur, fără însă a le aproba comportamentele sau gândurile negative.

➤ **responsabilitate și respect**

- respectul față de sine vizează acceptarea propriei persoane, precum și conștientizarea și acceptarea imperfecțiunii propriei persoane;
- respectul față de celălalt se referă la acceptarea celuilalt, precum și conștientizarea și acceptarea imperfecțiunii celuilalt;
- responsabilitatea implică asumarea consecințelor propriilor comportamente. Existența în societate presupune reguli de conduită și interacțiuni care fac posibilă și facilitează viața tuturor membrilor grupului. Respectarea acestor reguli este controlată prin atribuirea de recompense și pedepse

➤ **înțelegerea emoțiilor celorlalți – empatia**

- se referă la capacitatea de a adopta perspectiva celuilalt, în sensul de a înțelege de ce anume trăiește acesta o anumită emoție și de a-i comunica în mod inteligibil acest lucru; este transpunerea cu ușurință a persoanei în postura celuilalt, pentru a vedea lucrurile din punctul de vedere al acestuia.

➤ **comunicarea emoțiilor și autodezvăluirea**

- nevoia de comunicare afectivă este susținută și de trebuința de a obține aprobare, înțelegere, simpatie din partea semenilor;
- autodezvăluirea se referă la împărtășirea unor informații despre sine pe care ceilalți nu le-ar obține sau descoperi singuri;

IV.4 Asertivitatea

Invata sa fii asertiv, invata sa spui “NU”, daca asta simti, intr-un mod cat mai placut. Asertivitatea este caracteristica unei persoane de a-si exprima cu usurinta punctul de vedere si interesele, fara anxietate si fara a le nega pe ale celorlalti . Foarte multe emotii negative iau nastere atunci cand acceptam sa facem lucruri pe care nu ni le dorim pentru ca nu stim cum sa spunem “NU” fara ca cealalta persoana sa se supere. De aceea este foarte important sa fim atenti la propriile nevoi si sa invatam sa comunicam asertiv.

	Comunicarea pasivă	Comunicarea asertivă	Comunicarea agresivă
Caracteristici	<ul style="list-style-type: none">➤ Se evită abordarea problemelor care apar în procesul de promovare personală (critici, conflicte) ➤ Sunt ignorate drepturile personale în comunicare (dreptul de a fi ascultat, de a –ți exprima părerea)➤ Drepturile celorlalți sunt considerate ca fiind mai importante decât drepturile proprii➤ Apare neîncredere în propriile forțe și în eficiența promovării personale	<ul style="list-style-type: none">➤ Se discută și se clarifică problemele care apar în procesul de promovare personală (critici, conflicte) ➤ Sunt respectate și susținute activ drepturile personale în comunicare (dreptul de a fi ascultat, dreptul de a-ți exprima părerea) ➤ Este recunoscută atât importanța drepturilor proprii cât și a celorlalți➤ Se dezvoltă încredere în forțele proprii și în eficiența promovării personale	<ul style="list-style-type: none">➤ Sunt abordate într-o manieră agresivă și ineficientă dificultățile de promovare personală ➤ Drepturile personale în comunicare sunt susținute fără a ține seama de drepturile celorlalți ➤ Drepturile personale sunt considerate mai importante decât drepturile celorlalți ➤ Se dezvoltă comportamente de ostilitate, blamare și acuzare a celorlalți

	Comunicarea pasivă	Comunicarea asertivă	Comunicarea agresivă
Efecte	<p>Pe termen scurt</p> <ul style="list-style-type: none"> •scade anxietatea •evită sentimentul de vinovăție •suferință •sacrificiu <p>Pe termen lung</p> <ul style="list-style-type: none"> •stimă de sine scăzută •tensiuni interioare care duc la stres, furie, depresie •afectarea stării de sănătate •iritarea celorlalți •lipsa de respect din partea celorlalți 	<p>Asertivitatea este o atitudine față de tine și ceilalți onestă și utilă.</p> <p>O persoană asertivă cere ceva ce dorește:</p> <ul style="list-style-type: none"> •direct și deschis •adekvat, respectând propriile opinii și drepturi și așteptând ca și ceilalți să facă același lucru. •cu încredere, fără anxietate <p>O persoană asertivă:</p> <ul style="list-style-type: none"> •nu încalcă drepturile celorlalți •nu va aștepta ca ceilalți să ghicească ceea ce dorește •nu va fi anxioasă și nu va evita situațiile dificile <p>Beneficiul major este creșterea încrederii în sine și respectul față de ceilalți, îmbunătățirea abilităților de luare a deciziilor responsabile, dezvoltarea abilităților de management a conflictelor</p>	<p>Pe termen scurt</p> <ul style="list-style-type: none"> •eliberarea tensiunii •sentimentul de putere <p>Pe termen lung</p> <ul style="list-style-type: none"> •sentimentul de vinovăție și rușine •ceilalți sunt responsabili pentru propriul comportament •scade stima de sine •resentimente în jurul persoanei agresive.

A te pune pe tine pe primul loc nu înseamnă că ești egoist, ci înseamnă că te respecti, iar dacă tu te respecti te vor respecta și cei de lângă tine.

ANALIZA STILULUI DE COMUNICARE

Apreciați cu ADEVĂRAT / FALS următoarele afirmații, după cum vă este caracteristic.

Marcați printr-un "X" în foaia de răspuns varianta aleasă.

- 1.- Spun adesea "da" când aș vrea să spun "nu".
- 2.- Îmi apăr drepturile fără a le încălca pe ale altora.
- 3.- Prefer să ascund ceea ce gândesc sau ceea ce simt dacă nu cunosc bine persoana cu care vorbesc.
- 4.- Sunt mai de grabă o persoană autoritară și decisă.
- 5.- În general, cred că este mai ușor și mai abil să acționezi prin persoane interpușe, prin intermediari, decât direct.
- 6.- Mă tem să critic oamenii și să le spun ce gândesc.
- 7.- Nu îndrăznesc să refuz anumite sarcini, chiar dacă nu intră în atribuțiile mele.
- 8.- Nu mă tem să-mi exprim părerea chiar dacă acest lucru este primit cu ostilitate.
- 9.- Când are loc o dezbatere, prefer să stau deoparte, pentru a vedea în ce sens, în ce direcție o va lua.
- 10.- Mi se reproșează adeseori că am spirit de contradicere. 11.- Nu-mi place să ascult pe alții.
- 12.- Mă orientez astfel încât să fiu în apropierea celor cu funcții mari pentru că aceasta aduce foarte multe beneficii.
- 13.- Sunt considerat destul de descurcăreț și de abil în relațiile cu alții.
- 14.- Întrețin cu ceilalți raporturi întemeiate mai curând pe încredere, pe cooperare și mai puțin pe dominare și calcul.
- 15.- Prefer să nu cer ajutor colegilor mei, ar gândi că nu sunt competent.
- 16.- Sunt timid și mă simt blocat de îndată ce trebuie să realizez o acțiune neobișnuită.
- 17.- Se spune că nu sunt descurcăreț și, deși este adevărat, asta mă supără, mă enervează.
- 18.- Mă simt bine în contactele directe, nemijlocite, de tipul " față în față".
- 19.- Pentru a-mi realize scopurile, adesea mă prefac, joc teatru.
- 20.- Sunt cam guraliv și adesea retez vorba celorlalți, fără să-mi dau seama de asta în timp.
- 21.- Pentru a reuși ceea ce mi-am propus sunt gata întotdeauna să fac totul.
- 22.- În general, știu la cine trebuie să fac apel și mai ales când să fac apel; acest lucru m-a condus la reușită.
- 23.- În caz de dezacord caut compromisuri realiste pe baza unor interese reciproce.
- 24.- Prefer să joc "cu cărțile pe față".
- 25.- Am tendința de a amâna ceea ce trebuie să fac.
- 26.- Las adesea un lucru început fără a-l termina.
- 27.- În general, mă manifest așa cum sunt, fără a-mi ascunde sentimentele

- 28.- E greu să fiu intimidat.
- 29.- Cred că a-i speria pe alții prin a fi mai dur cu ei, este un mijloc bun pentru a obține ascultarea lor.
- 30.- Dacă am fost prins cu ceva ("pe picior greșit") știu să-mi iau revanșa când se ivește ocazia.
- 31.- Consider că pentru a determina pe cineva să fie de acord cu tine, este suficient să-i reproșezi că nu-și urmează propriile principii.
- 32.- Știu să profit de pe urma unui sistem de relații.
- 33.- Sunt capabil să fiu eu însumi, continuând să fiu acceptat și de majoritatea celorlalți.
- 34.- Când nu sunt de acord cu cineva îndrăznesc să i-o spun și reușesc să mă fac înțeles.
- 35.- Am grijă să nu-i inoportunez, să nu-i supăr și să nu-i plictisesc pe alții.
- 36.- Deși mă străduiesc să iau hotărâri, ezit îndelung și uneori evit chiar să aleg.
- 37.- Dacă părerea mea este singulară într-un grup, prefer să tac.
- 38.- Vorbesc fără teamă în public, în adunări.
- 39.- După opinia mea viața constă în raporturi de forță, de luptă.
- 40.- Îmi asum fără teamă riscuri mari în situații periculoase.
- 41.- Consider că prin crearea conflictelor poți fi mai eficient (poți obține mai mult) decât prin reducerea tensiunilor.
- 42.- Cred că mimarea sincerității este un mijloc bun de a câștiga încrederea.
- 43.- Știu să ascult cu răbdare, fără să tai vorba altora.
- 44.- Duc până la capăt ceea ce am hotărât să fac.
- 45.- Îmi exprim sentimentele așa cum le simt.
- 46.- Știu cum să-i fac pe oameni să accepte și să adere la ideile mele.
- 47.- Consider că a-i flata pe oameni, a-i măguli, a le face complimente, sunt mijloace bune de a obține ceea ce vrei.
- 48.- În conversațiile cu alții fac tot posibilul să-mi impun punctul de vedere.
- 49.- Știu să mănuiesc ironia mușcătoare.
- 50.- Sunt sensibil și ușor de influențat și-mi dau seama că adesea mă las exploatat.
- 51.- Prefer să observ evenimentele și discuțiile decât să particip la ele.
- 52.- Prefer să stau deoparte, în umbră, decât să mă fac remarcat.
- 53.- Manevrarea și manipularea celorlalți nu sunt, după opinia mea, soluții de folosit.
- 54.- Părerea mea este că nu trebuie să-ți anunți prea repede intențiile; acest lucru este o dovadă de neîndemânare.

- 55.- Șochez adesea prin faptele și opiniile mele.
- 56.- Prefer să fiu "lup" și să-i mănânc pe alții, decât să fiu "miel" mâncat de ceilalți.
- 57.- Cred că a-i manevra și manipula pe alții reprezintă adesea singurele mijloace de a obține ceea ce vrei .
- 58.- În general știu să protestez cu eficacitate dar fără agresivitate excesivă.
- 59.- Uneori, întârziu prea mult în rezolvarea unora dintre problemele mele.
- 60.- Evit situațiile care m-ar pune într-o lumină neplăcută.

STILURI DE COMUNICARE

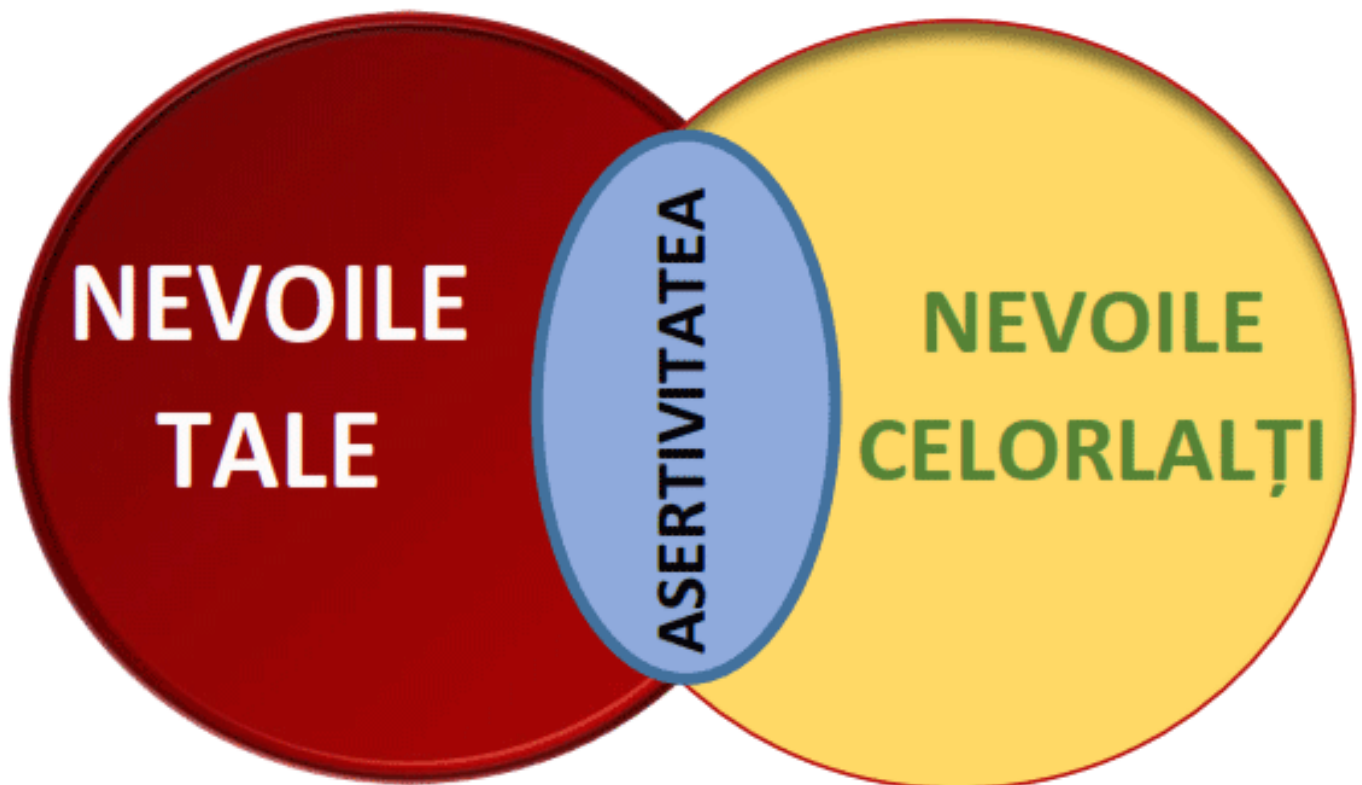
STILUL NON-ASERTIV (atitudinea de fugă pasivă) - tendința de a se ascunde, de a fugi mai de grabă decât a înfrunța oamenii. Se poate manifesta printr-un exces de amabilitate și conciliere, prin tendința de a amâna luarea unor hotărâri și adesea prin imposibilitatea luării acestora, însoțită de cedarea către alții a dreptului de a decide. La baza acestor manifestări stă o teamă maladivă de a nu fi judecat de ceilalți, ca și supărarea intensă resimțită în cazul unui eventual eșec - pentru a le evita individul preferă să se supună hotărârii celorlalți. Aceasta nu exclude un sentiment de ciudă, mânie mocnită, ranchiună.

STILUL AGRESIV (atitudinea de atac) - tendința de a fi mereu în față, de a avea ultimul cuvânt, de a se impune cu orice preț, chiar cu prețul lezării și supărării altor persoane. Pentru a domina, orice mijloc pare a fi utilizabil - înfricoșarea, contrazicerea, umilirea, compromiterea celorlalți, atitudinile și comportamentele șocante, răzbunarea, asumarea unor riscuri excesive. Această atitudine stimulează agresivitatea și antipatia partenerilor și are ca efect pentru persoana în cauză sentimentul de a nu fi iubită, respectată și apreciată, fapte ce o fac și mai agresivă - se crează un adevărat cerc vicios al agresivității.



STILUL MANIPULATOR (atitudinea de manipulare) - preferința pentru un rol de culise, tendința de a aștepta clipa prielnică pentru a ieși la lumină și a se pune în valoare, tendința de a căuta intenții ascunse în spatele oricăror afirmații ale celorlalți. Persoana evită să spună deschis ceea ce gândește, își schimbă opiniile după cele ale interlocutorului, îi place să fie în preajma celor mari și puternici (ca o compensare a propriilor slăbiciuni) sperând să obțină beneficii din vecinătatea cu aceștia. Persoanele din această categorie urmăresc ca ceilalți să facă ceea ce ar dori ele, dar acest lucru să nu presupună confruntări deschise - fie ele raționale, constructive - de tip asertiv, fie ele conflictuale - de tip agresiv; este vorba mai de grabă de a aștepta ca situația să se întoarcă în favoarea lor. Adesea aceste persoane "joacă roluri" diverse, ca semn al insuficienței maturizării sociale, aceasta și în legătură cu un statut social slab, precar, nesatisfăcător. Problema indivizilor manipulatori este de a-și ascunde slăbiciunea, de a nu fi descoperiți pentru că și ei se tem de judecata celorlalți și de a nu fi marginalizați.

STILUL ASERTIV (atitudinea constructivă) - capacitatea de autoafirmare, de exprimare onestă, directă și clară a opiniilor și a drepturilor proprii fără agresivitate și fără a-i leza pe ceilalți; capacitatea urmării propriilor interese fără încălcarea nevoilor celorlalți. Persoana știe să asculte și este dispusă să înțeleagă, știe să fie ea însăși (fără simulări și "jocuri de rol") și să se bazeze pe sine. Este cea mai bună atitudine pentru că permite atingerea scopurilor propuse fără a provoca resentimentele celorlalți și chiar câștigându-le adesea simpatia.



- Foaie de raspuns -

NR	A	F	NR	A	F	NR	A	F	NR	A	F
1			16			31			46		
2			17			32			47		
3			18			33			48		
4			19			34			49		
5			20			35			50		
6			21			36			51		
7			22			37			52		
8			23			38			53		
9			24			39			54		
10			25			40			55		
11			26			41			56		
12			27			42			57		
13			28			43			58		
14			29			44			59		
15			30			45			60		

Proba este relevantă pentru cele 4 stiluri fundamentale de comunicare:

1.- *Stilul non-assertiv*: 1, 7, 15, 16, 17, 25, 26, 35, 36, 37, 50, 51, 52, 59, 60.

2.- *Stilul agresiv*: 4, 6, 10, 11, 20, 21, 28, 29, 30, 39, 40, 48, 49, 55, 56.

3.- *Stilul manipulator*: 3, 5, 9, 12, 13, 19, 22, 31, 32, 41, 42, 46, 47, 54, 57.

Se acordă câte un punct răspunsurilor "ADEVĂRAT". Se însumează punctele pe stiluri de comunicare. Stilul la care s-a obținut numărul maxim de puncte indică atitudinea dominantă în comunicare, caracteristicile relativ stabile și previzibile ale comportamentului comunicativ.

OBS:

Când la două stiluri se obțin punctaje identice sau asemănătoare, stilul manifest de comunicare este încă neconturat, dar sunt conturate la nivel subdominant, latent, două atitudiniconcurente dintre care una sau alta poate deveni oricând dominantă în funcție de împrejurări.

Când punctajele sunt apropiate la trei-patru stiluri, este vorba de lipsa unui stil de comunicare, ceea ce indică un comportament comunicativ pendular, oscilant, nematurizat, legat de un comportament ambiguu și greu de prevăzut.

V. Teste de evaluare a nivelului de inteligenta emotionala

TESTUL DE INTELIGENTA EMOTIONALA

ELABORAT DE DANIEL GOLEMAN

Testul este elaborat de **Daniel Goleman**, autorul cartii „*Intelegenta emotionala*”, aparuta in 1995. Testul consta in 10 intrebari ce prezinta unele situatii (scenarii) in care se poate afla o persoana.

Completarea testului are in vedere, pe de o parte, asigurarea pe cat posibil a transpunerii individului in situatia respectiva, iar pe alta parte, alegerea uneia dintre variantele de raspuns din cele patru posibile, care reprezinta unele modalitati concrete de a reactiona in situatiile indicate de intrebari.

Scenariile continute de itemi sunt urmatoarele:

Itemul 1.

Persoana se afla intr-o situatie critica ce ii ameninta viata. Trei dintre variantele de raspuns privesc capacitatea de a fi constient de emotiile personale, de a cunoaste situatia din punct de vedere afectiv si de a raspunde adecvat, echilibrat la situatiile neobisnuite, critice sau stresante.

Itemul 2.

Un copil este foarte suparat, iar adultii care se afla in preajma lui incearca sa-l ajute sa depaseasca aceasta stare emotionala negativa. Parintii, educatorii sau adultii in general, cel care au nivel ridicat al inteligentei emotionale, folosesc situatia pentru a-i antrena emotional pe copii, ajungandu-i sa inteleaga de unde provine starea emotionala negativa (supararea), ce anume ii determina sa fie suparati, sa inteleaga ceea ce simt, sa observe alternativele pe care le pot incerca pentru a gasi solutiile adecvate.

Itemul 3.

Un subiect adult se afla intr-o situatie care trebuie sa fie modificata in vederea obtinerii unor beneficii. Acest item al testului se refera la motivatia proprie, intrinseca, la capacitatea de a elabora un plan pentru a trece peste obstacole, frustrari si capacitatea de a urmari un scop. Este vizata „speranta” ca dimensiune a inteligentei emotionale.

Itemul 4.

Scenariul prezentat se refera la o persoana care are esecuri repetate intr-o anumita directie. Doar una dintre variantele de raspuns se refera la gradul de optimism al persoanei, care o ajuta sa treaca peste piedici, sa continue, sa persevereze fara a se blama pe sine sau a se demoraliza.

Itemul 5.

In situatia prezentata de test se urmareste comportarea persoanei fata de minoritati, atitudinea ei cu privire la diversitatea etnica, culturala, etc, doar una dintre variantele de raspuns indica modul optim de a crea o atmosfera deschisa diversitatii. Este vizata schimbarea prejudecatilor prin actiune asupra lor si prin adoptarea unui model democratic de stapanire a furiei.

Itemul 6.

Acest item se refera la modul in care se poate calma o persoana furioasa. Varianta corecta de raspuns se refera la capacitatea empatica a persoanei, la modalitatile de stapanire a furiei.

Itemul 7.

Reprezinta o situatie in care unul dintre personaje este stapanit de agresivitate, este manios. Cel mai indicat raspuns in cazul unei dispute puternice este sa ia o pauza, interval in care persoana se poate calma, si astfel nu mai distorsioneaza perceptia situatiei in care se afla, nu se mai lanseaza in atacuri violente pe care le regreta ulterior. Dupa aceasta perioada de relaxare, persoana respectiva poate fi mult mai bine pregatita pentru o discutie utila, productiva.

Itemul 8.

Intr-un colectiv de munca trebuie gasita o solutie pentru o problema delicata sau plicticoasa. Prin raspunsul dat se arata ca membrilor unei echipe trebuie sa li se asigure relatii armonioase, un climat psihic confortabil care sa le permita exprimarea ideilor personale intr-un mod natural degajat si creativ.

Itemul 9.

Un copil, un tamar sau un adult se poat afla in situatii relativ stresante datorita, pe de o parte, timiditatii lor personale, iar pe de alta parte situatiilor relativ noi neobisnuite, care le accentueaza starea de teama. Raspunsul corectvizeaza implicare persoanelor respective in situatii noi, atragerea lor in mod progresiv in relatii interpersonale.

Itemul 10.

Se arata ca o persoana care are initiativa schimbarilor in activitatea ei este mult mai pregatita sa se angajeze cu placere intr-un nou gen de actiune, invata mai repede cum sa obtina performante superioare. Este important ca cineva sa fie capabil sa incerce si altceva decat ceea ce face in mod curent, dezvoltandu-si astfel unele talente ascunse.

INTELIGENTA EMOTIONALA (TEST)

Alegeti raspunsul care descrie cel mai bine reactia dvs. la urmatoarele scenarii. Raspundeti pe baza a ceea ce ati fi vrut sa faceti in realitate, nu cum credeti dvs. ca trebuie sa fie raspunsul.

1. Sunteti intr-un avion care e lovit brusc de turbulenta si incepe sa se balanseze intr-o parte si in alta. Ce faceti?

- a. Continuati sa cititi sau sa va uitati la film dand putina atentie turbulentei.
- b. Deveniti plin de grija fata de pericol urmarind stewardesa si citind fisa cu instructiuni in caz de pericol.
- c. Cate putin din a. si b.
- d. N-am observat nimic.

2. Ati luat in parc un grup de copii de 4 ani. O fetita incepe sa planga deoarece ceilalti nu vor sa joace cu ea. Ce faceti?

- a. Nu va amestecati, lasati copiii sa rezolve singuri problema.
- b. Vorbiti cu ea si o ajutati sa gaseasca o modalitate de a-i face pe ceilalti sa se joace cu ea.
- c. Ii spuneti cu o voce blanda sa nu planga.
- d. Incercati sa-i distrageti atentia si sa-i aratati cateva lucruri cu care se poate juca.

3. Inchipuiti-va ca sunteti student la un colegiu si sperati sa obtineti o nota mare la un concurs, dar ati descoperit ca ati luat o nota proasta la mijlocul semestrului. Ce faceti?

- a. Va faceti un plan special pentru a imbunatati nota, hotarandu-va sa urmati planul.
- b. Hotarati sa fiti mai buni in viitor.
- c. Va spuneti ca nu conteaza mult ce ati facut la curs si va concentrati asupra altor cursuri la care notele dvs. Sunt mai mari.
- d. Mergeti la profesor si incercati sa discutati cu el in scopul obtinerii unei note mai bune

4. Imaginati-va ca sunteti agent de asigurari si telefonati la clienti pentru prospectare. 15 persoane la rand au inchis telefonul si sunteti descurajat. Ce faceti?

- a. Ajunge pentru astazi – sperand sa aveti mai mult noroc maine.
- b. Evaluati calitatile dvs. care poate submineaza abilitatea de a face vanzari.
- c. Incercati ceva nou la urmatorul telefon si incercati sa nu va blocati.
- d. Gasiti altceva de lucru.

5. Sunteti managerul unei organizatii care incearca sa incurajeze respectul pentru diversitatea etnica si rasiala. Surprindeti pe cineva spunand un banc rasist. Ce faceti?

- a. Nu-l luati in seama – e numai o gluma.
- b. Chemati persoana in biroul dvs. pentru a o admonesta.
- c. Vorbiti direct si pe loc, spunand ca asemenea glume sunt nepotrivite si nu vor fi tolerate in organizatia dvs.
- d. Ii sugerati persoanei care a spus gluma sa urmeze programul de scolarizare privind diversitatea.

6. Incercati sa calmati un prieten infuriat pe un sofer care i-a taiat calea in mod periculos prin fata. Ce faceti?

- a. Ii spuneti sa uite pentru ca totul e OK acum si ce s-a intamplat nu e mare lucru.
- b. Puneti una din casetele lui favorite si incercati sa-l distrati.
- c. Ii dati dreptate considerand la fel ca si el si celalalt sofer s-au dat in spectacol.
- d. Ii relatati ca mai demult vi s-a intamplat si dvs. ceva asemanator si ca v-ati simtit la fel de furios ca si el, dar dupa aceea v-ati dat seama ca dupa stilul in care gonea celalalt sofer va ajunge curand la spitalul de urgenta.

7. Dvs. si partenerul de viata ati intrat intr-o discutie aprinsa care a escaladat intr-un meci de tipete. Sunteti amandoi furiosi si recurgeti la atacuri personale pe care nu le intelegeti si in care nu credeti, dar le continuati. Ce faceti?

- a. Luati o pauza de 20 minute si apoi reluati discutia.
- b. Opriti cearta in acel moment, taceti, nu conteaza ce spune partenerul dvs.
- c. Spuneti ca va pare rau si ii cereti partenerului sa-si ceara si el iertare.
- d. Va opriti la un moment, va dunati gandurile, apoi va precizati punctul de vedere asupra problemei.

- 8.** Inchipuiti-va ca ati fost numit seful unei echipe noi de lucru care incearca sa gaseasca o solutie creativa la o problema de servicii. Care este primul lucru pe care il faceti?
- a. Faceti o agenda si alocati timp pentru discutii supra fiecarui aspect al problemei, asa veti realiza cea mai buna folosire a timpului.
 - b. Cereti oamenilor sa-si faca timp pentru a se cunoaste mai bine intre ei.
 - c. Incepeti prin a solicita fiecarei persoane idei privind rezolvarea problemei, cat timp ideile sunt proaspete.
 - d. Incepeti printr-o sedinta de „brainstorming” (dezlantuirea ideilor), incurajand pe fiecare sa spuna ce idee ii vine in minte, indiferent cat de „fantastica” este.
- 9.** Fiul dvs. de 3 ani este extrem de timid si a fost hipersensibil si putin infricosat de locurile si oamenii straini, de cand s-a nascut. Ce faceti?
- a. Acceptati ca are un temperament sfios, timid si cautati modalitati de a-l proteja de situatii care l-ar putea tulbura.
 - b. Il duceti la un psihiatru pentru copii pentru a-l incuraja.
 - c. Il expuneti cu premeditare la mai multi oameni si locuri straine astfel incat sa-si poata infrange frica.
 - d. Aranjati o serie neintrerupta de experiente competitive dar usor de realizat care-l vor invata ca poate relationa cu oamenii si poate umbla din nou prin locuri noi.
- 10.** Considerati ca de mai multi ani ati dorit sa reincepeti sa invatati sa cantati la un instrument la care ati incercat si in copilarie, iar acum, pentru distractie, v-ati hotarat in sfarsit sa incepeti din nou. Doriti sa va folositi cat mai eficient timpul dvs. Ce faceti?
- a. Va limitati la timpul strict de exercitiu in fiecare zi.
 - b. Alegeti piese muzicale care va solicita mai mult abilitatea (care vi se par mai grele).
 - c. Exersati numai cand in mod real aveti dispozitie.
 - d. Incercati piese care sunt mult peste abilitatile dvs., dar pe care le puteti stapani cu un efort sarguincios.

COTAREA TESTULUI

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a.	20p	0	20p	0	0	0	20p	0	0	0
b.	20p	20p	0	0	0	5p	0	20p	5p	20p
c.	20p	0	0	20p	0	5p	0	0	0	0
d.	0	0	0	0	20p	20p	0	0	20p	0

Pana la 100p – punctaj sub medie

100p-125p – punctaj mediu

125p-175p – punctaj peste medie

200p – exceptional.

Modul de notare si interpretare a raspunsurilor la testul de inteligenta emotionala consta in a aduna punctele corespunzatoare celor patru variante de raspuns de la cei zece itemi, dupa care se raporteaza punctajul obtinut la etalon.

Test pentru evaluarea inteligenței emoționale

Acest **test de inteligenta emotionala** este compus din doua seturi de intrebari la care se raspunde prin “da” sau “nu”.

SETUL I.

1. Te simti vinovat daca plangi in public?
2. Consideri ca plansul este un semn de slabiciune?
3. Crezi ca barbatii si baietii trebuie incurajati sa isi ascunda lacrimile?
4. Te simti jenat daca iti vine sa plangi atunci cand te uiti la un film sau citesti o carte?
5. Ai incerca sa iti ascunzi lacrimile la o inmormantare?
6. Ti-ai pierde increderea intr-un politician care varsa lacrimi in public?
7. Crezi ca lacrimile sunt o exprimare inutila a emotiei?
8. Incerci mereu sa iti ascunzi dezamagirea?
9. Te simti jenat cand vezi barbati plangand?
10. Ai pretinde ca ti-a intrat ceva in ochi daca incepi sa plangi pe neasteptate?
11. Incerci mereu sa iti ascunzi furia?

SETUL II.

12. Te gandesti sa planuiesti razbunari impotriva celor care iti provoaca furie?
13. Iti pierzi vreodata controlul?
14. Ai avut vreodata neazuri pentru ca iti iesi din fire?
15. Crezi ca iti face bine daca iti exprimi furia?
16. Permitsi cuiva sa te consoleze daca plangi?
17. Te enervezi repede?
18. Atingi persoana iubita cel putin o data pe zi?
19. Iti fac placere exprimarile fizice ale afectiunii?
20. Devii vreodata afectuos cand intalnesti bebelusi?
21. Ai sta bucuros mana in mana cu persoana iubita in public?
22. Iti place sa ti se faca masaj?
23. Iti exprimi adesea sentimentele fata de persoanele la care tii?
24. Ai avut vreodata un animal de companie la care tineai foarte mult?
25. Iti place sa fii sarutat si imbratisat de persoana iubita?
26. Razi cu pofta cand te uiti la comedii?
27. Iti misti picioarele in ritmul muzicii cand asculti diverse melodii?
28. Esti, adesea, ultimul care se opreste din aplaudat la concerte, evenimente sportive sau altele de genul?
29. Strigi vreodata incurajari sportivilor sau personajelor de film preferate?
30. Poti sa iti aduci aminte cand ai ras cu adevarat si te-ai simtit bine ultima oara?

Interpretarea testului de inteligenta emotionala

- Fiecare “**nu**” la primul set de intrebari ale testului de **inteligenta emotionala** valoreaza **1 punct**
- Fiecare “**da**” la intrebarile celui de-al doilea set al testului de **inteligenta emotionala** valoreaza **1 punct**

17-30 puncte	Atitudinea ta fata de propriile emotii este una sanatoasa. Nu iti este rusine sa iti exprimi emotiile ocazional si cu siguranta te simti bine cu aceasta atitudine. Cu un astfel de nivel ridicat de inteligenta emotionala , ti se potrivesc <u>carriere</u> precum psiholog, asistent social sau comunicator.
8-16 puncte	Esti o persoana care isi exprima emotiile, insa nu atat de des pe cat ar fi sanatos. Ar trebui sa iti sporesti inteligenta emotionala afisand mai des ceea ce simti. Plangi cand esti trist si, cand esti bucuros, exprima-ti buna dispozitie printr-un zambet larg. Empatia si deschiderea fata de exterior sunt semne de inteligenta emotionala crescuta, in plus, sa lasi emotiile sa se vada face bine la sanatate.
7 puncte sau mai putin	Esti, cu siguranta, foarte incordat. Ar fi cazul sa iti imbunatatesti putin inteligenta emotionala , aratand mai des ceea ce simti. Nu este nimic in neregula sa arati celor din jurul tau propriile emotii, incearca si te vei simti cu siguranta mai bine!

VI. Exerciții de dezvoltare a inteligenței emoționale

Emoția este...

Etapa	Strategii/metode/conținuturi	Observații/sugestii specifice
Definirea celor 6 emoții utilizate în exercițiu	Începeți activitatea prin a scrie pe tablă denumirea celor 6 emoții. Rugați elevii să descrie fiecare emoție. Completați răspunsurile elevilor, raportându-vă la definițiile celor 6 emoții care se găsesc în Anexa 1 a acestui document.	Precizați faptul că aceste emoții sunt doar câteva dintre emoțiile pe care le resimt oamenii.
Identificare a emoțiilor mimate	Spuneți-le elevilor că pentru următoarea activitate este necesară implicarea a 6 elevi voluntari. Fiecare elev va primi un bilețel cu numele emoției pe care va trebui să o mimeze și câteva indicații privind comportamentul, care se găsesc în Anexa 2. Fiecare elev va avea la dispoziție 1 minut pentru a se pregăti, iar apoi va trebui să exemplifice emoția în fața clasei. Ceilalți elevi din clasă au ca obiectiv identificarea emoției pe care încearcă să o ilustreze colegul din fața clasei.	
Joc de rol	După identificarea celor 6 emoții, împărțiți elevii în 6 grupe. Oferiți fiecărei grupe o emoție. Spuneți-le elevilor că sarcina lor este aceea de a identifica cât mai multe situații în care trăiesc emoția respectivă, dar și cât mai multe comportamente pe care le execută oamenii atunci când simt acea emoție. (proiectați sau oferiți fiecărei echipe câte un exemplar din Anexa 3). Oferiți-le 10 minute pentru a realiza această sarcină. La finalul celor 10 minute, fiecare echipă prezintă ceea ce a realizat.	Dacă este cazul, oferiți sprijin elevilor pentru a identifica situațiile și comportamentele asociate emoției. Pentru a le facilita răspunsurile, menționați faptul că un comportament se referă la ceva observabil, la o acțiune (de ex., plâns, lovit etc.).

Anexa 1 - Definiția emoției

Frica (anxietatea) reprezintă un răspuns emoțional generat în contextul confruntării (prezente, viitoare) cu un stimul perceput ca fiind periculos.

Surpriza este o emoție generată în contextul confruntării cu un stimul neașteptat.

Dezgustul reprezintă o reacție de aversiune față de anumite lucruri, substanțe toxice sau față de un comportament considerat imoral.

Tristețea (depresia) este emoția rezultată în contextul unei pierderi (materiale sau sociale).

Furia este o emoție, rezultată în contextul unei acțiuni/fapte, atribuită unei cauze intenționate și considerată ca fiind nedreaptă.

Bucuria este o emoție asociată cu o stare de confort/bună dispoziție.

Anexa 2 - Bilețelele cu manifestările mimico-gestuale asociate emoțiilor

Frica (anxietatea) - ochi sunt larg deschiși, iar sprâncenele sunt ridicate și apropiate, buzele sunt încordate și întinse orizontal spre urechi, iar corpul este ușor lăsat pe spate.

Surpriza - ochii și gura sunt larg deschiși și sprâncenele sunt ridicate, colțul gurii este ridicat în sus, iar poziția corpului este dreaptă.

Tristețea (depresia) - colțurile gurii sunt lăsate în jos, pleoapele sunt căzute, iar poziția corpului este aplecată.

Dezgustul - nas încordat și ridicat care va provoca riduri, buzele încordate și gura întredeschisă.

Furia - privire fixă, sprâncenele sunt apropiate, gura închisă, buze încordate.

Bucuria - colțurile gurii sunt ridicate în sus, obrații ridicați, riduri în jurul ochilor.

Anexa 3 - Joc de rol

EMOȚIA:

SITUAȚIE	COMPORTAMENTE

Emoție albă - emoție neagră

Etapa	Strategii/metode/ conținuturi	Observații/sugestii specifice
Diferențierea emoțiilor sănătoase/ nesănătoase	<p>Începeți activitatea prin a explica elevilor distincția dintre emoțiile sănătoase și emoțiile nesănătoase. Menționați faptul că atât emoțiile pozitive cât și cele negative, pot fi încadrate în ambele categorii.</p> <p>Întrebați elevii când cred ei că o emoție este nesănătoasă. Rugați-i să își argumenteze răspunsurile și să ofere exemple. Explicați elevilor faptul că, în general, o emoție este nesănătoasă atunci când nu ne ajută să funcționăm optim, când ne împiedică să ne atingem obiectivele sau să identificăm soluții eficiente la problemele cu care ne confruntăm etc. Utilizați Anexa 1 pentru a oferi explicațiile.</p>	Pentru explicațiile teoretice cu privire la emoții sănătoase și nesănătoase, consultați capitolul teoretic dedicat acestei secțiuni.
Povești cu emoții sănătoase/ nesănătoase.	<p>Elevii sunt rugați să formeze grupe de câte 5 elevi. Fiecare grupă își va alege o emoție din cele prezente în Anexa 1. Sarcina lor va fi aceea de a elabora 2 povești, una care să ilustreze varianta sănătoasă a emoției, iar cealaltă pentru a ilustra varianta nesănătoasă a acesteia.</p> <p>Pentru realizarea poveștilor vor fi alocate 15 minute. Apoi fiecare grupă își va prezenta poveștile și veți discuta împreună despre poveștile tuturor grupelor.</p>	Puteți modifica activitatea astfel încât sarcina de a crea povești va fi înlocuită cu aceea de a identifica în literatură povești/situații relevante pentru emoția aleasă.

Anexa 1

Emoția	Funcționalitate	Disfuncționalitate
FRICĂ	-încercarea de a scăpa de amenințare/de a reduce riscurile confruntării cu ea; -posibilitatea de a riposta.	-incapacitatea de a se focaliza pe altceva în afară de stimulul aversiv; -izolare socială.
TRISTEȚE	-crește capacitatea de procesare a informațiilor; -facilitează sensibilitatea față de emoțiile celorlalți.	-pierderea interesului pentru activitățile cotidiene; -pierderea motivației.
FURIE	-beneficiul durabil al furiei este că ne determină să acționăm în conformitate cu percepția noastră cu privire la dreptate.	-expresia furiei determină activarea furiei și în rândul persoanelor cu care acționăm; -escaladarea conflictelor.
BUCURIE	-îmbunătățirea relațiilor cu cei din jur; -creșterea calității vieții în general.	-pe termen lung, bucuria poate influența negativ atingerea unor scopuri care presupun efort, prin decizia de a evita situațiile neplăcute.
SURPRIZA	-sporește starea de alertă și concentrarea atențională; -ne motivează să găsim răspunsuri.	-ne distrage temporar de la obiectivele/sarcinile de bază.
DISPREȚ	-disprețul este o declarație în privința statutului și a puterii și poate servi la menținerea acestor privilegii.	-poate să devină disfuncțională în momentul în care persoanele vis-a-vis de care se manifestă disprețul sunt umilite.
INVIDIE	-analiza atentă a invidiei noastre poate fi informativă, astfel încât unii stimuli declanșatori pot reprezenta tocmai obiectivele personale pe care vrem să le atingem.	-creează o și mai mare insatisfacție cu privire la imaginea de sine; -din cauza sentimentului de inferioritate, poate fi asociată și cu rușine.
GELOZIE	-gelozia, din punct de vedere evolutiv, promovează relațiile monogame care oferă o conexiune puternică între mamă și tată, ceea ce va duce la o dezvoltare mai sănătoasă a copilului.	-gelozia poate fi asociată cu comportamente nesănătoase și chiar violență.

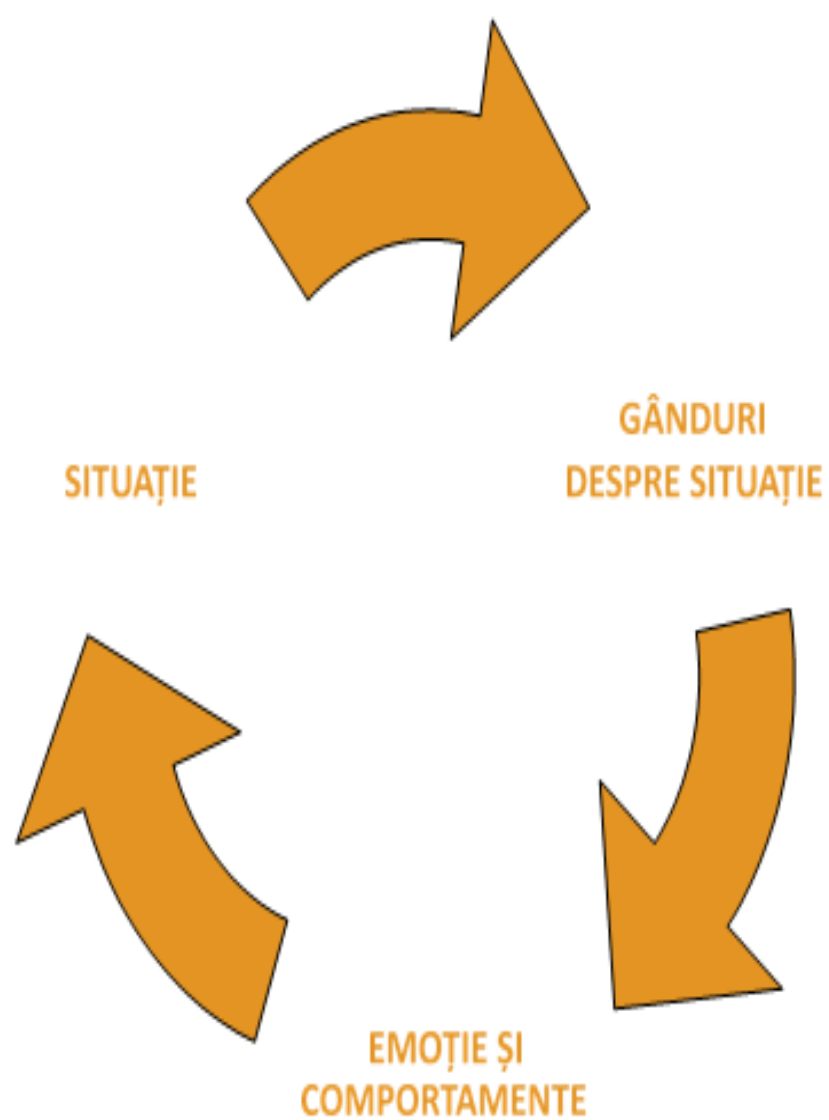
ANXIETATE	-uneori anxietatea ne face să fim mai vigilenți la pericolele din mediu (de exemplu, atunci când ne plimbăm singuri pe o stradă întunecată, noaptea).	-atac de panică, reduce capacitatea de concentrare, amnezie temporară, abuz de substanțe etc.
VINĂ (sentimentul de vină)	-vina poate determina comportamente dezirabile (de exemplu, în unele situații ne motivează să îi ajutăm pe ceilalți).	-neacceptare de sine; -autoblamare.
RUȘINE	-dacă această emoție ne determină ulterior să luăm măsuri constructive, atunci ea devine funcțională.	-devine disfuncțională în momentul în care ne împiedică să vorbim despre sentimentele noastre sau să luăm măsuri adecvate.
SPERANȚA	-ne încurajează să trecem peste obstacole, încurajează imaginația și asumarea de riscuri.	-uneori, speranța în lucruri care sunt imposibil de realizat poate avea ca finalitate dezamăgirea, pierderea încrederii în sine și în alții.
MÂNDRIE (PREȚUIRE DE SINE)	-oferă o recompensă intrinsecă pentru a continua acțiunile care duc la îndeplinirea scopurilor personale.	-în unele situații, mândria poate duce la o stimă de sine nerealistă (disfuncțională).
DRAGOSTE	-oferă confort, siguranță; -motivează comportamentul spre atingerea scopurilor.	-în situația în care dragostea nu este reciprocă, persoana îndrăgostită poate resimți durere, suferință etc.
RECUNOȘȚINȚA	-ne amintește să întoarcem o favoare și să păstrăm o relație sănătoasă de schimb reciproc cu oamenii cu care interacționăm.	-în unele situații, recunoștința poate provoca jenă sau rușine.
COMPASIUNE	-întărirea relațiilor interumane; -realizarea de programe de caritate pentru cei aflați în nevoie.	-în unele situații, compasiunea îl poate aduce pe cel care o resimte în postura de victimă.

Acest gând mă face să (mă) simt...

Etapa /Secvența	Strategii/metode/conținuturi	Observații/sugestii specifice
Definirea cognițiilor și explicarea relației cogniții - emoții	<p>Începeți activitatea prin prezentarea scopului activității. Apoi adresați elevilor următoarea întrebare: ce emoție ați simți dacă ați lua o notă mică la examenul de bacalaureat?</p> <p>Fiecare elev va avea 1 minut la dispoziție pentru a nota emoția. Apoi rugați-i să împărtășească emoția cu ceilalți. Discutați faptul că, deși situația este aceeași (rezultate scăzute la bacalaureat), emoția poate fi diferită. Întrebați-i care cred că este explicația acestui fapt (răspuns corect: fiecare are gânduri și interpretări diferite, gânduri diferite asupra situației, fiecare evaluează situația în manieră diferită).</p> <p>Continuați discuția, prezentându-le elevilor Anexa 1 și ilustrând faptul că problemele emoționale nu sunt determinate de evenimentele în sine, ci sunt rezultatul unui stil de gândire deficitar cu privire la acestea.</p>	<p>Se recomandă ca această activitate să fie realizată după activitatea <i>Emoție albă -emoțieneagră</i>.</p> <p>Pentru discutarea aspectelor teoretice din cadrul acestei secțiuni, consultați secvența teoretică aferentă acestui capitol.</p>

Etapa /Secvența	Strategii/metode/conținuturi	Observații/sugestii specifice
	<p>Astfel, într-o anumită situație, diferite stiluri de gândire provoacă anumite emoții care pot fi sănătoase sau nesănătoase pentru cel care le trăiește sau pentru ceilalți. Se va preciza faptul că dacă într-o situație gândurile sunt rigide, inflexibile și nu ne ajută, acestea duc la emoții și comportamente negative și nesănătoase. În caz contrar, dacă gândurile sunt flexibile, adaptate la situație, acestea conduc la emoții și comportamente care ajută elevul să evolueze, să identifice soluții adecvate.</p> <p>Discutați cu elevii despre tipurile de cogniții nesănătoase, prin intermediul unor exemple.</p> <p>Menționați faptul că primul indiciu care ne arată dacă o cogniție este sănătoasă sau nu, este emoția. Dacă emoția este prea intensă și ne împiedică să funcționăm optim, atunci, cel mai probabil, în spatele acesteia se află o cogniție nesănătoasă. Mai mult, adesea, aceste cogniții nu sunt adevărate, adică nu se susțin în realitate.</p> <p>Prezentați apoi elevilor Anexa 2, explicând tipurile de cogniții nesănătoase.</p>	
Identificarea cognițiilor	<p>Pentru a înțelege relația dintre gânduri și emoții elevii vor fi împărțiri în grupe de 5 elevi, iar fiecare grupă va primi unul dintre scenariile din Anexa 3. Sarcina lor va fi aceea de a răspunde la următoarea întrebare: ”Care credeți că au fost cognițiile fiecărui personaj din scenariul primit, care l-au determinat să simtă emoția și să reacționeze în modul în care a făcut-o? Numiți emoția fiecărui personaj” și precizați dacă sunteți de părere că aceste cogniții sunt sănătoase sau nesănătoase (ajută personajul să găsească soluții optime sau îl împiedică?).</p>	

Anexa 1- Ciclul Situație-Gând-Emoție-Comportament



Anexa 2 - Tipuri de cogniții nesănătoase

- Gândirea de tipul “totul sau nimic”
 - Uneori este numită “gândirea în alb și negru”
 - “Dacă nu fac un lucru așa cum trebuie, mai bine nu-l fac deloc”
- Filtrul mental
 - A da atenție doar unei categorii de dovezi/mărturii
 - Observarea cu precădere a propriilor greșeli, fără a remarca și succesele noastre
- Gândire emoțională
 - A crede că ceea ce gândim este adevărat pentru că ne simțim într-un anumit fel
 - “Mă simt rușinat, ceea ce înseamnă că sunt un idiot”
- Etichetarea
 - A ne pune etichete nouă înșine sau altora
 - “Sunt un ratat/ Sunt total nefolositor/ Sunt niște idioți”
- Suprageneralizare
 - “Totul este groaznic întotdeauna”, “niciodată nu se întâmplă nimic bun”
 - A trage concluzii ferme pe baza unui singur eveniment și a le considera valabile pentru o gamă întreagă de situații
- Discreditarea pozitivului
 - Dintr-un motiv sau altul, nu iei în considerare lucrurile bune care s-au întâmplat sau pe care le-ai făcut
 - “Asta nu contează”
- Maximizarea (catastrofarea) și minimizarea
 - A exagera proporțiile unei situații (catastrofare) sau a le minimaliza pentru a o faceșă pară mai puțin importantă
- Personalizarea
 - A te învinovăți sau a-ți asuma responsabilitatea pentru ceva de care nu ai fost responsabil. Invers, a-i învinui pe alții pentru ceva de care ai fost responsabil
- Trebuie - E obligatoriu
 - Folosirea cuvintelor critice/expresiilor imperative cum ar fi “trebuie”, “este obligatoriu” sau “neapărat” ne pot face să ne simțim vinovați sau ca și cum deja am fi dat greș
 - Dacă aplicăm “trebuie” sau “este obligatoriu” atunci când adresăm solicitări altor oameni, rezultatul este, de regulă, frustrarea.

Anexa 3 - Situații/experiențe emoționale

- a. Victor și Mihai sunt în clasa a XI-a, cei doi au luat nota 8 la simularea pentru bacalaureat la proba de matematică. Victor este extrem de trist în această situație și nici nu vrea să audă de simulări, însă colegul lui de bancă, Mihai, este bine dispus și chiar face glume despre această notă.
- b. Irina și Ioana sunt prietene foarte bune. Ele și-au propus ca în vacanța de iarnă să meargă împreună la ski. În ziua în care trebuiau să plece la munte, au aflat că nu este zăpadă și că prognoza meteo anunța vreme însorită, ceea ce înseamnă că nu vor putea merge pe pârtie. Ioana s-a infuriat foarte tare, însă Irina s-a conformat și a încercat să îi propună noi activități.
- c. Într-o zi însorită, Ana mergea liniștită spre casă, când în fața ei a apărut un câine mare care lătra agresiv la ea. Aceasta a simțit că nu se mai poate mișca și că inima îi bătea foarte puternic. În acel moment, vecinul ei, Vlad, a ajuns lângă ea și a gonit câinele, oferindu-se să o conducă până acasă. Ajunsă în fața blocului, Ana îi mulțumește lui Vlad pentru ajutorul acordat. (Aici se vor analiza doar gândurile Anei, la interacțiunea cu câinele și atunci când a ajuns în fața blocului).
- d. Teodora și Alexandra, două prietene, erau în finala campionatului de șah, una împotriva celeilalte. Meciul celor două s-a finalizat cu victoria Alexandrei. Aceasta și-a expus în cameră trofeul primit și nu pierdea nici o ocazie să povestească oricui despre victorie, în timp ce Teodora se înroșea de câte ori era întrebată despre campionatul de șah și prefera să nu povestească despre acest lucru.
- e. Andrei și Cosmin sunt frați. Într-una din zile, când cei doi se jucau, Andrei l-a împins pe Cosmin, iar acesta a căzut și și-a rupt mâna. Deși durerea era foarte mare, Cosmin era convins să va bine și că mâna i se va vindeca. Însă Andrei s-a simțit foarte vinovat de această întâmplare, motiv pentru care s-a oferit să îi copieze lecțiile lui Cosmin de la colegii acestuia.
- f. Larisa și Elena sunt colege de clasă. Larisa provine dintr-o familie înstărită, în timp ce familia Elenei este una cu o situație materială precară. Larisa evită să vorbească sau să lucreze cu Elena la proiecte, considerându-se superioară acesteia. Elena și-ar dori ca și familia ei să fie înstărită ca și familia Larisei, considerând că acest lucru ar putea să o facă mai fericită.

Pot să mă controlez?

Etapa	Strategii/metode/conținuturi	Observații/ sugestii specifice
Introducerea în activitate	<p>Discutați cu elevii despre ce înseamnă să îți pierzi controlul, ce înseamnă controlul impulsurilor, solicitați exemple de situații în care ei nu și-au putut controla reacțiile. Discutați despre efectele negative ale comportamentelor care rezultă din cauza lipsei de control, atât în mediul școlar cât și extrașcolar (de exemplu, în relație cu familia, prietenii).</p>	<p>Pentru derularea eficientă a acestei secvențe, vă recomandăm să parcurgeți secțiunile teoretice din acest ghid, referitoare la dezvoltarea adolescentului și reglarea emoțională. Insistați asupra particularităților legate de vârsta lor și menționați că și ei se pot controla la fel de bine ca și adulții, cu puțin efort. Identificați expresii specifice clasei, care exprima lipsa controlului (de ex., ”m-a scos din pepeni”, ”mi-am ieșit din fire”) și faceți trimitere spre emoția de furie și gândul asociat deseori cu aceasta – ”nu suport când...”. Astfel, putem scoate în evidență de ce nu este util comportamentul generat de incapacitatea elevilor de a-și controla impulsurile.</p>
Activitate individuală - identificarea stimulilor care pot declanșa ”pierderea controlului”	<p>Oferiți fiecărui elev un exemplar din Anexa 1 - <i>Ce mă face să îmi pierd controlul</i>. Solicitați-le elevilor să pună un X în dreptul stimulilor în prezența cărora își pierd controlul și apoi să menționeze (aleagă) trei stimuli din listă pe care ar dori să îi elimine (ar fi bine să realizeze o ierarhizare a primilor trei stimuli pe care ei îi consideră cei mai importanți).</p>	<p>Sugerați elevilor să se gândească la acei stimuli frecvent întâlniți, în prezența cărora trăiesc emoții neplăcute, dar mai ales la acei stimuli care creează contexte pentru reacții pe care ulterior și-ar fi dorit să le poată controla.</p>
”Soluții la probleme” - activitate de grup	<p>După ce fiecare elev a completat fișa de lucru, rugați-i să se grupeze în echipe de câte 4 elevi. Sarcina lor de lucru va fi:</p> <p>(a) pornind de la ”ierarhia” stabilită pe fișa individuală, să identifice 2 stimuli comuni tuturor membrilor echipei;</p> <p>(b) pentru fiecare dintre cei doi stimuli comuni, să propună trei strategii pe care le consideră potrivite pentru a-i sprijini în efortul lor de a controla impulsurile/ reacțiile la stimuli respectivi.</p>	<p>Monitorizați activitatea grupelor și oferiți sprijin acolo unde este cazul. Pentru această secvență, pentru a sprijini elevii care întâmpină dificultăți, puteți utiliza informațiile din Anexa 2, care ulterior va fi prezentată elevilor.</p>

Anexa 1 - Ce mă face să îmi pierd controlul

Cu toții am avut momente în care ne-am pierdut controlul și am reacționat așa cum poate nu ne-am fi dorit. Ca să poți să schimbi ceva, primul pas este să identifici care sunt aceste situații în care îți pierzi cumpătul. Marchează cu X care sunt acele situații în cazul tău, iar în spațiile punctate scrie-le pe cele care lipsesc, dar care te "stresează". În chenarul din partea de jos a paginii, realizează clasamentul primelor trei situații care sunt cele mai frecvente și în care ai dori să reacționezi diferit.

- _____ când cineva întârzie
- _____ când am prea multe teme pentru acasă
- _____ când trebuie să vorbesc în public
- _____ când merg la dentist
- _____ când mă cert cu prietenii
- _____ când părinții îmi spun că nu am voie să fac ceva/ îmi pun restricții
- _____ când trebuie să fac treburi casnice
- _____ când nu reușesc să adorm
- _____ când nu am cu cine să ies în oraș
- _____ când nu am iubit/ iubită
- _____ în timpul orei de
- _____ când nu știu ce să fac sau sunt plictisit/plictisită
- _____ când oamenii sunt nepoliticoși
- _____ când nu am bani
- _____ când trebuie să lucrez în grup
- _____ când pierd ceva valoros
- _____ când am disputele cu părinții
- _____ când sunt întrerupt atunci când lucrez
- _____ când mă cert cu prietenul/ prietena
- _____ când pierd la jocuri
- _____ când nu sunt respectat
- _____ când un prieten mă trădează
- _____
- _____
- _____

Clasamentul meu:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Anexa 2 - Strategii de control al reacțiilor impulsive

Abilitatea de a ne stăpâni reacțiile impulsive (abilitatea de autocontrol) ne ajută în special în situațiile dificile cu care ne confruntăm, în situațiile în care avem impresia că lucrurile nu sunt corecte, că situația este groaznică, că nu putem tolera să ni se întâmple așa ceva. Există însă câteva strategii care ne pot fi de folos:

1. Schimbarea modului în care privim/ interpretăm lucrurile. Când ești nervos/ supărat/ furios, ai tendința de avea gânduri exagerate și devii prea dramatic (problemele mici sunt considerate ca fiind mari/ grave). Dacă te superi și îți pierzi controlul, te poți simți chiar și mai rău. Prin înlocuirea gândurilor negative și exagerate cu unele tot negative, dar realiste și moderate, îți poți menține autocontrolul. De exemplu, decât să folosești cuvinte precum, "îngrozitor", "teribil" sau "groaznic" pentru a descrie o situație, spune-ți sau gândește-te că ceea ce ți se întâmplă este frustrant/ neplăcut, dar nu este sfârșitul lumii.
2. Comunicarea asertivă. Această formă de comunicare presupune exprimarea drepturilor personale în mod direct, însă fără să încalci drepturile unei alte persoane. Un mesaj asertiv începe cu "Eu...." și exprimă în primul rând emoția pe care o simți și ceea ce te deranjează (de exemplu, spui "sunt dezamăgit pentru că ai întârziat" și evită să spui "tu mereu întârzi la întâlniri").
3. Relaxarea. Uneori ai nevoie de un anumit timp ca să respiri adânc și abia apoi să vorbești. Când emoțiile sunt foarte puternice, întoarce-te cu spatele, numără încet până la 5, inspiră și expiră lent și apoi încearcă să vorbești cu celălalt. Sportul, meditația, plimbările în aer liber, scrierea unui jurnal intim, muzica, desenatul, te pot ajuta să privești lucrurile altfel. Nu uita că doar atunci când tu ești calm, te poți concentra mai bine pentru a rezolva o problemă.
4. Vorbește cu cineva. Discuțiile cu părinții, prietenii, psihologul, te pot ajuta să descoperi care sunt motivele tale reale de îngrijorare, cum ai vrea ca ceilalți din jurul tău să interacționeze cu tine, cum te pot ajuta ei să depășești anumite situații.
5. Uneori e bine să faci haz de necaz! Dacă cineva te supără foarte tare, îl poți desena într-un mod amuzant. Poți chiar să te desenezi pe tine în acea situație sub forma unui animal. Însă nu uita că a face haz de necaz nu înseamnă să râzi de ceilalți sau să îi ironizezi.

Vreau să reușesc și eu!

Etapa	Strategii/metode/conținuturi	Observații/ sugestii specifice
Discuție interactivă despre motivație	Prezentați elevilor tema și obiectivele lecției. Discutați despre aspectele care îi motivează pe elevi să facă diverse lucruri și cum s-a schimbat acest proces pe parcursul vieții lor (diferențe între ce îi motiva în gimnaziu sau școala primară și ce îi motivează acum).	Orientați discuția cu elevii spre conceptul de motivație intrinsecă și extrinsecă, explicați termenii și urmăriți implicarea a cât mai multor elevi în discuție.
Identificarea experiențelor anterioare de succes și a unor calități personale	<p>Prezentați elevilor sarcina de lucru după cum urmează:</p> <p>Fiecare dintre voi va primi o fișă de lucru (Anexa 1- <i>Despre mine</i>) în care veți scrie o experiență care v-a făcut să vă simțiți mândri de propria voastră persoană. Apoi detaliați de ce considerați importantă acea experiență, ce abilități, cunoștințe, informații, atitudini ați dobândit trecând prin acea situație.</p> <p>Formulați cel puțin 2 obiective personale pe care vreți să le atingeți în următoarele 3-4 luni sau până anul viitor. 3. După ce terminați de completat fișa, rugați 5 colegi să vă spună un cuvânt prin care ei cred că v-ar putea caracteriza (ceva ce le place la voi, o abilitate, calitate etc.) Veți nota aceste cuvinte pe ultimul rând al fișei de lucru.</p>	<p>Prezentați elevilor fișa de lucru, oferiți explicații suplimentare pentru completarea ei, dacă este cazul (asigurați-vă că elevii au înțeles că nu își pot adresa cuvinte jignitoare când vor completa ultimul rând din fișă; însă pot acorda atribute cu care ceilalți nu sunt de acord</p> <p>- de ex., încăpățânat, certăreț, nepăsător - dacă explică de ce spun acel lucru/ la ce se referă).</p>
Activitate în echipe	<p>Rugați elevii să se grupeze în echipe de câte 3-4 elevi. Solicitați-le apoi să își prezinte unul altuia fișa de lucru completată și să aleagă, în urma unei dezbateri de grup, 2 obiective care ar putea fi comune tuturor membrilor grupului (de ex., să promoveze bacalaureatul, să meargă la mare în vacanța de vară). Distribuți-le bilețele autoadezive colorate astfel încât fiecare pereche să primească 1-2 bilețele galbene și 1-2 bilețele verzi. Rugați-i să scrie pe cele galbene câteva modalități prin care experiențele lor anterioare îi pot ajuta să își atingă obiectivele stabilite, iar pe cele verzi ce altceva/sau cine altcineva i-ar determina să fie perseverenți pentru a-și atinge scopurile/ i-ar determina să se automotiveze pentru atingerea scopurilor propuse.</p> <p>La sfârșitul activității, elevii vor citi ce au scris și vor lipi bilețelele în funcție de culoare pe foile de flipchart/ sau pe colile A0.</p>	<p>Încurajați discuția între elevi, astfel încât aceștia să se sprijine reciproc în completarea bilețelelor.</p> <p>Înainte de citirea bilețelelor, elevii vor menționa obiectivele echipelor lor, fără a specifica cărui co-echipier îi aparțin obiectivele.</p>

Anexa 1- Despre mine

1. O experiență/ situație de care sunt mândru/ mândră

--

2. Spune:

De ce consideri că această experiență este importantă pentru tine?	
Ce abilități, cunoștințe, informații, atitudini ai dobândit în urma acestei experiențe?	
Ce ți-a plăcut cel mai mult din această experiență?	
2 obiective pe care ți le-ai propus pentru următoarele 3-4 luni / până anul viitor	

3. Cum mă văd ceilalți

.....

.....

.....

Sunt de acord că nu suntem de acord!

Etapa	Strategii/metode/conținuturi	Observații/sugestii specifice
Introducere	<p>Oferiți participanților câte două cartonașe colorate: unul roșu (care înseamnă NU SUNT DE ACORD) și unul verde (care înseamnă SUNT DE ACORD). Propuneți participanților câteva afirmații controversate în societatea/comunitatea/școala în care trăim. De exemplu:</p> <p>Elevii cu dizabilități/nevoi speciale trebuie să învețe în școli de masă.</p> <p>În școală este bine să fie purtate uniforme.</p> <p>Persoanele de același sex ar trebui să beneficieze de dreptul la căsătorie legală.</p> <p>Elevii supradotați ar trebui să învețe în școli special destinate acestora.</p> <p>Pentru fiecare afirmație, rugați participanții să ridice unul dintre cartonașe – roșu, dacă nu sunt de acord, verde dacă sunt de acord. Invitați participanții să aducă cel puțin un argument pentru votul lor.</p>	<p>În această etapă a exercițiului, nu faceți judecăți de valoare cu privire la votul participanților și nici la argumentele pro sau contra care sunt prezentate. Păstrați o atitudine neutră și încurajați participanții să prezinte cât mai multe argumente.</p>
Exercițiul <i>Potcoava</i>	<p>Propuneți participanților să aleagă 1-2 dintre afirmațiile de mai sus sau să propună altele, care sunt relevante pentru contextul în care trăiesc. Desenați cu creta pe podea o potcoavă mare (forma literei U) de-a lungul căreia se pot așeza toți participanții. Marcați la un capăt al potcoavei varianta TOTAL DE ACORD, iar la celălalt TOTAL ÎMPOTRIVĂ. Alegeți pe rând afirmațiile și invitați participanții să se așeze pe linia potcoavei, în raport cu propria opinie legată de afirmația pusă în dezbatere.</p> <p>Rugați apoi elevii situați la extreme, dar și participanții care s-au așezat în zona mediană, să argumenteze alegerea. La finalul prezentării argumentelor, rugați participanții să se gândească dacă vor să își schimbe locul pe potcoavă. Rugați-i pe cei care și-au schimbat poziția să spună care au fost argumentele care i-au făcut să se deplaseze într-un alt loc pe potcoavă.</p>	<p>Insistați asupra exprimării argumentelor și opiniilor personale, asigurându-i în același timp că este în regulă să avem opinii diferite despre același subiect.</p> <p>Sușțineți controversele care ar putea apărea la nivelul opiniilor și asigurați-vă că se fac referiri doar la opinii, nuși la persoane.</p>
Formulareade opinii personale cu privire la teme etice și morale contro- versate	<p>Repetati exercitiul de mai sus, alegand pe rand mai multe afirmatii controversate pe care le extrageți dintr-o urnă.</p>	<p>Utilizați atâtea afirmații cât vă permite timpul alocat acestei activități.</p>

VII. Sfaturi pentru dezvoltarea inteligenței emotionale

- ◆ În timp ce ai emoții negative, observă-te. Observă-le. Ce anume le-a cauzat? Este reacția ta justificată? Dacă da, ești sigur?
- ◆ Învață să râzi de tine însuși. Învață să te iei singur peste picior, cu umor. Evită să fii exagerat de serios.
- ◆ Învață să nu mai iei la modul personal ceea ce ți se întâmplă. Majoritatea problemelor care apar sau care ne sunt create de altcineva nu sunt îndreptate special împotriva noastră. Nu ți se întâmplă doar ție, cu toții “beneficiem” de aceleași probleme.
- ◆ Spune „Îmi pare rău”, „Ai dreptate” și „Îmi cer scuze”.
- ◆ Fă-ți ordine în lucruri. Dăruiește-le pe cele care nu-ți mai sunt necesare.
- ◆ Fă complimente. Nu aștepta ceva în schimb. Mulțumește atunci când le primești. Zâmbește.
- ◆ Cere ajutorul altora când ai nevoie de el. De obicei îl vei primi.
- ◆ Alege-ți cu atenție prietenii. Gândește-te ce înseamnă că cineva îți este prieten și fii mai selectiv.
- ◆ Când nu știi dacă să faci ceva sau nu, imaginează-ți ce se poate întâmpla în cel mai rău caz posibil. Dar în cel mai bun? Și acum întreabă-te ce e cel mai probabil să se întâmple?
- ◆ Lucrează puțin să devii mai încrezător în propriile forțe. Ca orice altă “abilitate” îți poți dezvolta și o mai bună încredere în tine.
- ◆ Vorbește cu cineva despre problemele tale. Lasă tensiunea din interior să iasă. Ajută enorm ca să-ți dezvolți inteligenta emotionala.
- ◆ Privește fotografiile ale oamenilor la care ții.
- ◆ Acordă atenție modului în care arăți. Un aspect îngrijit pe care-l vei observa în oglindă sau în ochii celorlalți, te va ajuta în relațiile cu cei din jur.
- ◆ Acceptă lucrurile pe care nu le poți schimba, așa cum sunt.
- ◆ Felicită-te atunci când ai făcut o treabă bună. Poți să te și bați pe spate încurajator.
- ◆ Respectă-te. Poți să te critici, dacă o faci constructiv.
- ◆ Spune „Mulțumesc”.

