



Erasmus+

PROJECT:

## Modulul 5

Îmbunătățirea inteligenței  
emoționale pentru profesorii  
care lucrează cu copiii rromi



**PAL LAB**



Co-funded by  
the European Union

## Cuprins

|                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Modulul de formare 5: Îmbunătățirea inteligenței emoționale pentru profesorii care lucrează cu copii rromi ..... | 3  |
| 1. Partea I: Introducere în inteligența emoțională .....                                                         | 3  |
| 1.1. Definiția și componentele inteligenței emoționale .....                                                     | 3  |
| 1.2. Importanța inteligenței emoționale în predare și învățare .....                                             | 4  |
| 1.3. Impactul inteligenței emoționale asupra succesului elevilor, în special asupra copiilor rromi .....         | 5  |
| 2. Partea a II-a: Modulul de formare 5.2.: Înțelegerea comunității rome .....                                    | 6  |
| 2.1. 2.1. Introducere .....                                                                                      | 6  |
| 2.2. Provocările și barierele cu care se confruntă copiii rromi în educație .....                                | 6  |
| 2.3. Stereotipuri și concepții greșite în jurul copiilor rromi .....                                             | 7  |
| 3. Partea a III-a: Dezvoltarea conștiinței de sine și a autoreglementării .....                                  | 9  |
| 3.1. Tehnici de recunoaștere și gestionare eficientă a emoțiilor .....                                           | 10 |
| 3.2. Strategii de gestionare a stresului pentru profesorii care lucrează cu diverse populații de elevi .....     | 10 |
| 3.3. Practici reflexive pentru creșterea personală și profesională .....                                         | 11 |
| 4. Partea a IV-a: Construirea empatiei și a abilităților interpersonale .....                                    | 14 |
| 5. Partea V: Promovarea inteligenței emoționale în clasă .....                                                   | 17 |
| Referințe .....                                                                                                  | 19 |

Acest document a fost creat în cadrul proiectului "Abordări pedagogice pentru perfecționarea profesorilor, mediatorilor și experților care lucrează cu copiii și tinerii romi - Egalitatea de șanse și reducerea părăsirii timpurii a școlii", finanțat Uniunea Europeană cu contractul N 2022-1-RO01-KA220-SCH- 000086373.

Cu toate acestea, punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu le reflectă neapărat pe cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

# Modulul de formare 5: Îmbunătățirea inteligenței emoționale pentru profesorii care lucrează cu copiii romi

## 1. Partea I: Introducere în inteligența emoțională

### 1. Introducere în inteligența emoțională – 60 de minute teorie și discuție

#### 1.1. Definiția și componentele inteligenței emoționale

De la popularizarea sa la începutul anilor 1990, inteligența emoțională (IE) a devenit o construcție proeminentă în psihologia modernă, captând imaginația comunității academice și educaționale, a lumii comerciale și a publicului larg deopotrivă. IE este adesea mai ușor de recunoscut în practică decât de definit teoretic. Această calitate este evidentă la liderii care pot articula viziunea adepților lor, la profesorii care inspiră chiar și cel mai recalcitrant copil și la profesioniștii în roluri de îngrijire care atenuează suferința mentală.

Vizibilitatea aparentă a competenței emoționale sugerează că îmbunătățirea IE ar putea servi ca o soluție rapidă pentru diverse probleme în relațiile personale, mediile de lucru și mediile educaționale. IE mai mare este văzută ca o soluție potențială pentru a face față stresului la locul de muncă, obținerea succesului academic, repararea relațiilor personale și depășirea multor alte provocări ale vieții. În consecință, formarea IE la locul de muncă, școli și clinici de sănătate mintală este percepută ca o abordare viabilă și valoroasă pentru a aborda o gamă largă de nevoi individuale, comunitare, naționale și globale (Zeidner și Matthews, 2018).

#### Modele propuse de inteligență emoțională

Faltas (2017) discută trei modele majore de inteligență emoțională (IE) dezvoltate din cercetări extinse și studii științifice. Aceste modele sunt:

1. Modelul de performanță EI al lui Goleman
2. Modelul de competențe IE al Bar-On
3. Modelul de abilități EI al lui Mayer, Salovey și Caruso

Să examinăm fiecare dintre aceste modele mai detaliat:

#### 1. Modelul de performanță EI al lui Goleman

Prezentare generală:

Modelul lui Daniel Goleman conceptualizează IE ca un set de abilități și competențe care se concentrează pe patru capacități cheie: conștientizarea de sine, auto-managementul, conștientizarea socială și managementul relațiilor. Aceste capacități formează baza a 12 subscale.

Cele patru capacități și subscale:

**Conștientizarea de sine - Auto-management - Conștientizarea socială - Managementul relațiilor:**

**Aplicație:**

Modelul lui Goleman este deosebit de util în mediile organizaționale, subliniind modul în care competențele IE pot îmbunătăți performanța, conducerea și dinamica echipei.

#### 2. Modelul de competențe IE al Bar-On

Prezentare generală:

Modelul lui Reuven Bar-On vede IE ca pe un sistem de comportamente interconectate care decurg din competențele emoționale și sociale. Aceste competențe influențează performanța și comportamentul uman.

**Cele cinci scale și subscale:**

**- Percepția de sine - Exprimarea de sine - Interpersonal - Luarea deciziilor - Managementul stresului:**

**Aplicație:**

Modelul lui Bar-On este cuprinzător, legând competențele IE de performanță și comportament în diferite domenii ale vieții, inclusiv bunăstarea personală și eficacitatea profesională.

### **3. Modelul de abilități EI al lui Mayer, Salovey și Caruso**

**Prezentare generală:**

Modelul lui John Mayer, Peter Salovey și David Caruso subliniază componentele cognitive ale IE, descriind-o ca un set de abilități legate de procesarea și gestionarea informațiilor emoționale.

**Modelul cu patru ramuri:**

**- Perceperea emoțiilor - Utilizarea emoțiilor pentru a facilita gândirea - Înțelegerea emoțiilor - Gestionarea emoțiilor.**

**Aplicație:**

Acest model este adesea utilizat în medii academice și de cercetare datorită accentului pus pe abilitățile cognitive măsurabile implicate în IE. Oferă un cadru pentru înțelegerea modului în care emoțiile influențează gândirea și comportamentul.

**Concluzie**

Cele trei modele de IE – modelul de performanță al lui Goleman, modelul de competențe al lui Bar-On și modelul de abilități al lui Mayer, Salovey și Caruso – oferă perspective diferite asupra modului în care inteligența emoțională poate fi înțeleasă și aplicată. Modelul lui Goleman se concentrează pe abilități și competențe practice la locul de muncă, modelul lui Bar-On conectează comportamentele emoționale și sociale cu performanța generală, iar modelul lui Mayer, Salovey și Caruso evidențiază procesele cognitive implicate în înțelegerea și gestionarea emoțiilor.

Înțelegerea acestor modele poate ajuta educatorii, în special cei care lucrează cu copiii romi, să-și îmbunătățească inteligența emoțională pentru a crea un mediu educațional mai favorabil și mai incluziv. Prin integrarea elementelor din fiecare model, profesorii pot dezvolta o abordare cuprinzătoare a IE care abordează conștiința de sine, empatia, abilitățile sociale și reglarea emoțională, promovând astfel relații mai bune și strategii de predare mai eficiente.

## **1.2. Importanța inteligenței emoționale în predare și învățare**

### **Îmbunătățirea inteligenței emoționale pentru profesorii care lucrează cu copiii romi**

Având în vedere provocările unice cu care se confruntă copiii romi, îmbunătățirea IE în rândul profesorilor este esențială pentru crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil. Iată câteva strategii pentru a îmbunătăți IE pentru profesorii care lucrează cu copiii romi:

#### **1. Conștientizarea de sine și reflecția**

Încurajarea profesorilor să-și dezvolte conștiința de sine îi ajută să-și înțeleagă propriile emoții și prejudecăți, ceea ce este esențial atunci când lucrează cu elevi diverși din punct de vedere cultural.

#### **2. Dezvoltarea empatiei**

Empatia este fundamentală pentru înțelegerea și răspunsul la nevoile copiilor romi.

### **3. Îmbunătățirea abilităților sociale**

#### **4. Reglarea emoțională**

#### **5. Crearea unui mediu de clasă incluziv**

#### **6. Dezvoltare profesională continuă**

#### **1.3. Impactul inteligenței emoționale asupra succesului elevilor, în special asupra copiilor romi**

Inteligența emoțională (IE) joacă un rol crucial în succesul academic și personal al elevilor. Acest lucru este deosebit de important pentru copiii romi, care se confruntă adesea cu provocări unice din cauza excluziunii sociale, a discriminării și a diferențelor culturale. Îmbunătățirea IE atât la elevi, cât și la profesori poate duce la un mediu educațional mai incluziv, mai favorabil și mai eficient. Iată cum IE influențează succesul elevilor, cu accent pe copiii romi:

##### **1. Performanță academică îmbunătățită**

##### **2. Abilități sociale îmbunătățite**

##### **3. Sănătate emoțională și mentală mai bună**

##### **4. Probleme de comportament reduse**

##### **5. Sensibilitate și incluziune culturală**

Strategii de consolidare a IE pentru sprijinirea copiilor romi

##### **1. Dezvoltarea profesională a profesorilor**

Formarea profesorilor în cadrul IE poate avea un impact semnificativ asupra capacității lor de a sprijini elevii romi.

- Competență culturală - Reglare emoțională - Antrenament de empatie

##### **2. Curriculumul IE pentru studenți**

Integrarea IE în curriculum poate ajuta copiii romi să dezvolte abilități emoționale și sociale esențiale.

- Învățare socio-emoțională (SEL) - Mentorat de la egal la egal - Activități incluzive

##### **3. Implicarea familiei și a comunității**

Implicarea familiilor și comunităților este esențială pentru dezvoltarea holistică a copiilor romi.

- Ateliere parentale - Evenimente comunitare - Rețele de sprijin

#### **Concluzie**

Inteligența emoțională are un impact semnificativ asupra succesului tuturor elevilor, în special a celor din comunități marginalizate precum romii. Prin îmbunătățirea IE atât la profesori, cât și la elevi, școlile pot crea medii de învățare mai incluzive, mai favorabile și mai eficiente. Acest lucru duce la performanțe academice mai bune, abilități sociale îmbunătățite, bunăstare emoțională sporită și probleme de comportament reduse, contribuind în cele din urmă la succesul și bunăstarea generală a copiilor romi. Îmbunătățirea IE în rândul profesorilor care lucrează cu copii romi este esențială pentru promovarea unui mediu educațional incluziv și favorabil. Concentrându-se pe conștientizarea de sine, empatie, abilități sociale, reglare emoțională și practici incluzive, profesorii pot sprijini mai bine nevoile diverse ale elevilor lor. Dezvoltarea profesională continuă asigură că profesorii rămân echipați pentru a face față provocărilor în continuă evoluție din clasele lor.

## 2. Partea a II-a: Modulul de formare 5.2.: Înțelegerea comunității rrome

### 2. Înțelegerea comunității rrome - 60 de minute de discuție ghidată

- Provocările și barierele cu care se confruntă copiii romi în educație
- Stereotipuri și concepții greșite în jurul copiilor romi

#### 2.1.2.1. Introducere

Romii se identifică de obicei pe ei înșiși și unii pe alții pe baza caracteristicilor externe ale limbii, aspectului (în special îmbrăcămintea femeilor) și ocupațiilor (în special ocupațiile bărbaților). Caracteristicile interne, cum ar fi obiceiurile, practicile și atitudinile, constituie caracteristici de identificare suplimentare, dar sunt mai susceptibile de a varia între diferite grupuri. Unele aspecte ale limbii, îmbrăcămintei și ocupației pot varia, de asemenea. Prin urmare, atunci când discutăm despre o populație atât de dispersată ca romii, este esențial să se ia în considerare diversitatea internă, precum și asemănările. Nu toate populațiile rrome folosesc cuvântul romi pentru a-și desemna grupul etnic, dar acest cuvânt apare de obicei într-o derivație sau alta fie în numele limbii vorbite de grup (romanes, romaneh, roman, romacilikanes etc.), fie în termenii folosiți în cadrul grupului pentru a desemna "soț și soție" (rom și romni). În acest fel, putem defini granițele populației la care ne-am putea referi colectiv ca romi sau romi.

Societatea romă se bazează în jurul grupului de rude apropiate, care în majoritatea comunităților tradiționale de romi formează o gospodărie singulară. În comunitățile așezate, membrii familiei extinse împart locuințele. În comunitățile itinerante, familiile extinse călătoresc împreună și împart locuri de odihnă. Indiferent de tipul de locuință, familia extinsă este unitatea în care sunt împărțite resursele, munca este organizată și mâncarea este pregătită și împărțită. Unitatea tipică de casă va include capul familiei și soția sa, fiii și nurele lor căsătorite (borja) cu copiii lor, precum și fiii și fiicele necăsătorite și, ocazional, fiicele divorțate sau văduve care se întorc în gospodăria părintească.

Dincolo de grupul de rudenie extins, majoritatea romilor se identifică ca aparținând unei "națiuni" sau unui subgrup etnic specific. Aceasta include grupuri de rudenie care pot fi sau nu direct înrudite, dar care au caracteristici externe, cum ar fi varietatea specifică a limbii romani, un anumit cod vestimentar, cum ar fi tipul de vâl sau șorț, lungimea și stilul fustei și coafura, pentru femei, sau stilul pălăriei, prezența și stilul mustății; printre bărbați. "Naționala" sau subgrupul etnic împărtășește adesea o regiune tradițională de așezare sau origine, precum și un profil tipic de ocupații și comerțuri. În sud-estul Europei, subgrupurile etnice tind să-și elimine numele din comerțul lor tradițional sau istoric. Uneori, numele grupurilor sunt derivate din regiunea de așezare sau din religia adoptată de grup.

Membrii unui subgrup etnic sau "națiune" se căsătoresc de obicei. Ei tind să împărtășească obiceiuri în jurul evenimentelor importante ale ciclului de viață, cum ar fi nașterea, căsătoria și înmormântarea, precum și festivitățile, și adesea împărtășesc valori, atitudini și mode într-o varietate de domenii. Un subgrup etnic împărtășește de obicei același tip de conducere și structuri de soluționare a conflictelor. Membrii subgrupului etnic trebuie să participe la înmormântarea altor membri, chiar dacă nu cunoșteau personal decedatul sau familia lor apropiată (Matras, 2002).

#### 2.2.Provocările și barierele cu care se confruntă copiii rromi în educație

Mulți romi vorbesc unul dintre numeroasele dialecte romani ca limbă maternă și de obicei vorbesc limba țărilor lor de origine ca a doua limbă (de exemplu, poloneză, slovacă sau română). Vocabularul într-o a doua limbă poate fi limitat în funcție de nivelul de educație. Regulile culturale și tabuurile pot însemna că romilor le lipsește un vocabular legat de sănătate, stare de spirit și exprimarea sentimentelor. Nivelul de educație este în general scăzut în comunitățile de romi (adesea ca urmare a discriminării în școli), iar mulți adulți romi sunt analfabeți.

Copiii romi se confruntă cu provocări semnificative în călătoria lor educațională, inclusiv sărăcia, izolarea, segregarea, căsătoriile timpurii, analfabetismul și lipsa de conștientizare educațională în rândul părinților. În plus, stereotipurile asociate culturii rome, cum ar fi murdăria, lenea și înapoierea, exacerbează aceste probleme. În consecință, profesorii non-romi demonstrează adesea un angajament și o motivație mai scăzute atunci când lucrează cu copiii romi, ceea ce duce la un standard mai scăzut de educație pentru acești elevi (Kirilova & Repaire, 2003; Gažovičová, 2015).

Îmbunătățirea inteligenței emoționale (IE) atât în rândul profesorilor, cât și al elevilor romi poate juca un rol esențial în depășirea acestor provocări și în promovarea unui mediu educațional mai incluziv și mai favorabil. Iată o explorare aprofundată a modului în care IE poate fi folosită pentru a sprijini succesul copiilor romi.

Strategii-cheie pentru consolidarea IE pentru sprijinirea copiilor romi

#### 1. Dezvoltarea profesională a profesorilor

- Formarea competențelor culturale - Tehnici de reglare emoțională - Activități de construire a empatiei:

#### 2. Dezvoltarea IE la studenți

- Programe de învățare socio-emoțională (SEL) - Grupuri de mentorat și sprijin de la egal la egal - Activități extracurriculare

#### 3. Implicarea familiei și a comunității

- Ateliere și sprijin pentru părinți - Implicarea comunității - Resurse educaționale

Abordarea provocărilor specifice

#### 1. Sărăcia și dificultățile economice

- Furnizarea de resurse - Programe de sprijin financiar

#### 2. Segregare și izolare

- Politici incluzive - Instruire anti-discriminare

#### 3. Căsătorii și nașteri timpurii

- Educație sexuală și conștientizare a sănătății - Servicii de sprijin

Concluzie

Îmbunătățirea inteligenței emoționale atât la profesori, cât și la elevi este esențială pentru abordarea provocărilor unice cu care se confruntă copiii romi. Concentrându-se pe competența culturală, empatia, învățarea socio-emoțională și implicarea comunității, educatorii pot crea un mediu educațional mai favorabil și mai incluziv. Acest lucru, la rândul său, poate duce la performanțe academice îmbunătățite, abilități sociale mai bune, bunăstare emoțională sporită și un standard mai ridicat de educație pentru copiii romi. Depășirea barierelor sărăciei, segregării și discriminării prin dezvoltarea IE poate deschide calea pentru succesul și bunăstarea studenților romi, ajutându-i să-și atingă potențialul maxim.

### 2.3. Stereotipuri și concepții greșite în jurul copiilor rromi

Copiii romi se confruntă adesea cu obstacole semnificative în calea educației, inclusiv:

Sărăcie și condiții precare de viață - Izolare și segregare - Bariere culturale - Căsătorii și nașteri timpurii - Stereotipuri și prejudecăți:

Abordarea concepțiilor greșite și a stereotipurilor din perspectiva persoanelor de etnie romă

Persoanele romi au articulat opresiunea cu care se confruntă din cauza stereotipurilor precum "murdar, leneș, puturos" și predispus la comportament criminal. Aceste stereotipuri au un impact semnificativ asupra vieții lor de zi cu zi și contribuie la marginalizarea lor. Participanții romi sugerează că o educație sporită despre istoria, cultura și nevoile lor unice, oferită în parteneriat cu membrii comunității, este esențială pentru a risipi aceste mituri (Walsh și Krieg, 2007).

Din perspectiva furnizorilor de servicii

Furnizorii de servicii au adesea stereotipuri negative despre romi, considerându-i neintegrați, înclinați spre infracțiune și rezistenți la educație. Aceste concepții greșite sunt exacerbate de lipsa de informații corecte și de experiență personală. Unii furnizori de servicii recunosc dificultatea și caracterul dureros al acestor stereotipuri, în timp ce alții le întăresc prin interacțiunile lor cu comunitatea romă (Walsh și Krieg, 2007).

### 3. Partea a III-a: Dezvoltarea conștiinței de sine și a autoreglementării

#### 3. Dezvoltarea conștiinței de sine și a autoreglementării

##### Introducere

Dezvoltarea conștientizării de sine și a autoreglării sunt abilități cruciale care contribuie semnificativ la succesul personal și profesional. Aceste abilități îi ajută pe indivizi să se înțeleagă mai bine, să-și gestioneze emoțiile eficient și să-și atingă obiectivele. Iată strategii pentru a spori conștientizarea de sine și autoreglarea:

##### Strategii pentru dezvoltarea conștiinței de sine

1. Auto-reflecție:
2. Căutați feedback:
3. Mindfulness și meditație:
4. Țineți un jurnal:
5. Evaluări de personalitate:

##### Strategii de dezvoltare a autoreglementării

1. Stabilirea și planificarea obiectivelor:
  - Stabiliți obiective clare și realizabile pe termen scurt și lung.
  - Creați planuri de acțiune detaliate pentru a atinge aceste obiective și monitorizați-vă progresul.
2. Managementul timpului:
  - Prioritizați sarcinile și gestionați-vă timpul eficient pentru a evita amânarea.
  - Utilizați instrumente precum calendare, liste de sarcini și tehnici de blocare a timpului.
3. Reglarea emoțională:
  - Învăța tehnici de gestionare a stresului și a emoțiilor negative, cum ar fi respirația profundă, relaxarea musculară progresivă sau mindfulness.
  - Exersați să rămâneți calm și calm în situații dificile.
4. Autodisciplină:
  - Dezvoltați rutine și respectați-le în mod constant.
  - Folosiți tehnici de automonitorizare pentru a vă urmări progresul și a vă responsabiliza.
5. Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor:
  - Îmbunătățiți-vă abilitățile de rezolvare a problemelor prin practicarea gândirii critice și a soluțiilor de brainstorming.
  - Luați decizii informate cântărind argumentele pro și contra și luând în considerare potențialele rezultate.

##### Aplicații practice

- Jurnal zilnic: Înregistrați-vă experiențele, emoțiile și reflecțiile zilnice pentru a îmbunătăți conștiința de sine și autoreglarea.
- Practici de mindfulness: Implicați-vă în exerciții de mindfulness, cum ar fi respirația conștientă sau scanările corpului, pentru a vă îmbunătăți conștientizarea momentului prezent.

- Bucle de feedback: Solicitați în mod regulat și acționați pe baza feedback-ului de la alții pentru a obține perspective externe asupra comportamentului și progresului dvs.
- Cursuri de dezvoltare personală: Participați la ateliere sau cursuri despre dezvoltare personală, inteligență emoțională și managementul timpului.
- Revizuiți de rutină: Revizuiți-vă periodic obiectivele, planurile și rutinele pentru a vă asigura că se aliniază cu valorile dumneavoastră și ajustați-le după cum este necesar.

Dezvoltarea conștientizării de sine și a autoreglementării necesită efort și practică continuă. Prin implementarea acestor strategii, vă puteți îmbunătăți capacitatea de a vă înțelege și de a vă gestiona, ceea ce duce la îmbunătățirea bunăstării și a succesului în diferite aspecte ale vieții dvs.

### 3.1. Tehnici de recunoaștere și gestionare eficientă a emoțiilor

Abilități emoționale esențiale pentru manageri, liderii de resurse umane din întreaga lume sunt supuși unei presiuni intense pentru a-și alinia acțiunile și investițiile cu strategiile de afaceri și pentru a demonstra o rentabilitate semnificativă a investițiilor. Astfel, îmbunătățirea talentului și a abilităților și managementul a făcut esențial ca managerii să dobândească anumite abilități emoționale pentru a fi vedete pentru succesul în viața profesională. Coeficientul emoțional (EQ) cuprinde două aspecte ale inteligenței

Înțelegerea ta, a obiectivelor, intențiilor, a răspunsurilor, a comportamentelor și a tuturor lucrurilor. Înțelegerea celorlalți și a sentimentelor lor

**Goleman a identificat cele cinci domenii ale EQ ca:**

1. Cunoașterea emoțiilor.
2. Gestionarea propriilor emoții.
3. Motivați-vă!
4. Recunoașterea și înțelegerea emoțiilor altor persoane.
5. Gestionarea relațiilor, adică gestionarea emoțiilor celorlalți.

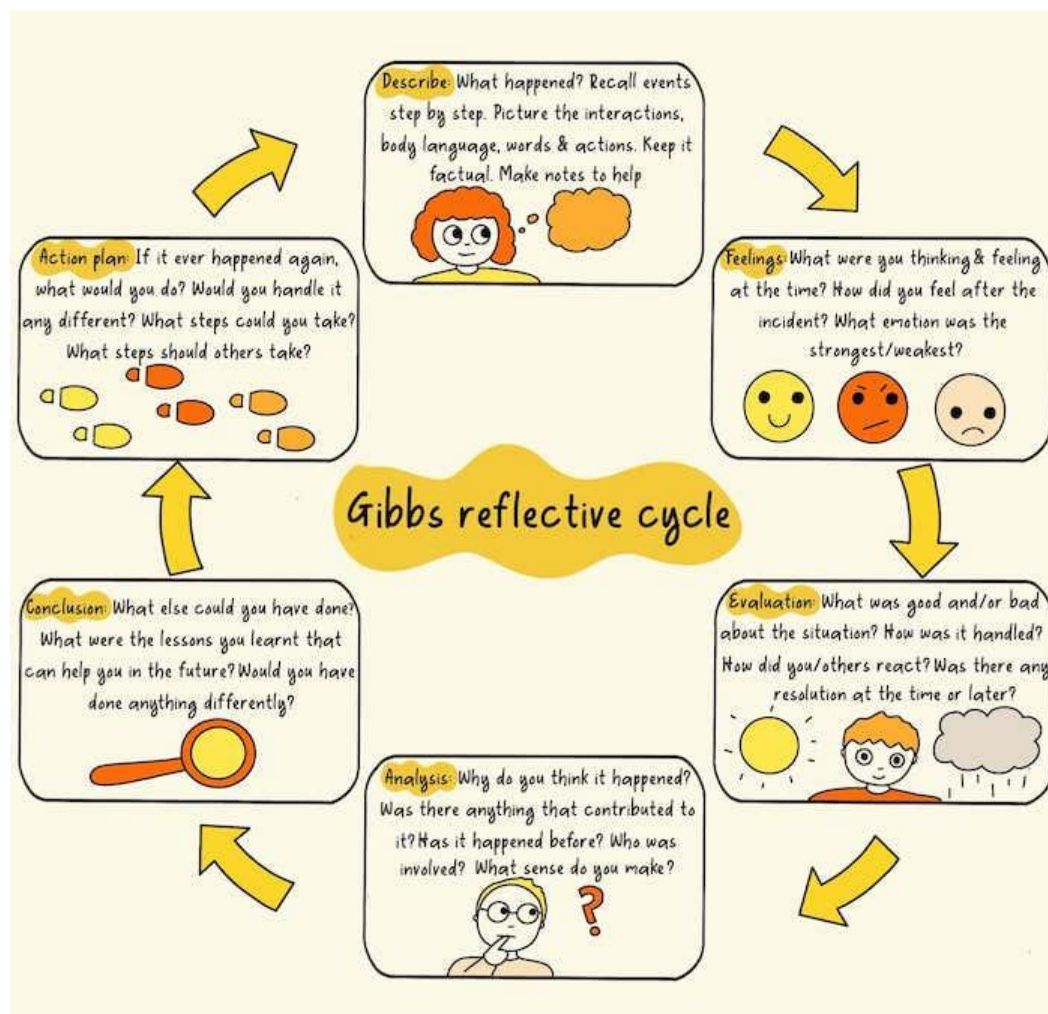
### 3.2. Strategii de gestionare a stresului pentru profesorii care lucrează cu diverse populații de elevi

Profesorii care lucrează cu diverse populații de elevi se confruntă cu provocări unice care pot duce la stres semnificativ. Gestionarea acestui stres este crucială pentru menținerea bunăstării și eficacității lor în clasă. Iată câteva strategii de gestionare a stresului special concepute pentru profesorii din aceste medii:

1. Competență și conștientizare culturală
2. Comunicare eficientă
3. Managementul clasei
4. Îngrijirea de sine și bunăstarea
5. Managementul timpului
6. Asistență profesională
7. Tehnici de mindfulness și relaxare
8. Dezvoltare profesională
9. Metode de predare flexibile și adaptabile
10. Implicarea comunității și a părinților

### 3.3.Practici reflexive pentru creșterea personală și profesională

Cel mai bun exemplu al acestei secțiuni este Ciclul reflexiv al lui Gibbs, care este într-adevăr un model bine considerat pentru reflecție, dezvoltat de Graham Gibbs în 1988 la Oxford Polytechnic (acum Universitatea Oxford Brookes). Oferă o abordare structurată a gândirii sistematice la fazele unei experiențe sau activități, făcându-l un instrument eficient pentru învățare și dezvoltare personală. Modelul constă din șase etape:



#### 1. Descriere:

- Ce s-a întâmplat?
- Oferiți o descriere detaliată și factuală a experienței.
- Concentrați-vă pe elementele cheie fără a analiza sau interpreta evenimentul.

#### 2. Sentimente:

- La ce te gândeai și simțeai?
- Reflectați la emoțiile și gândurile pe care le-ați experimentat în timpul evenimentului.
- Gândiți-vă la modul în care aceste emoții v-au afectat comportamentul și reacțiile.

#### 3. Evaluare:

- Ce a fost bun și rău la experiență?
- Evaluați ce a mers bine și ce nu.

- Analizați aspectele pozitive și negative fără a face judecăți.

#### 4. Analiză:

- Ce sens poți da situației?
- Examinați de ce s-au întâmplat lucrurile așa cum s-au întâmplat.
- Căutați modele sau teme și luați în considerare diverse perspective pentru a înțelege mai bine situația.

#### 5. Concluzie:

- Ce altceva ai fi putut face?
- Reflectați la ceea ce ați învățat din experiență.
- Luați în considerare acțiuni și rezultate alternative, identificând ce ați putea face diferit data viitoare.

#### 6. Plan de acțiune:

- Dacă ar apărea din nou, ce ai face?
- Dezvoltați un plan pentru situații viitoare.
- Identificați pașii pe care îi puteți face pentru a vă îmbunătăți sau schimba abordarea.

<https://youtu.be/-gbczr0lRf4?si=MNj8DRzhI9xoGelN>

#### Aplicarea ciclului de reflexie al lui Gibbs

Ciclul de reflecție al lui Gibbs poate fi aplicat în diverse domenii, cum ar fi sănătatea, educația și managementul, pentru a îmbunătăți dezvoltarea profesională și personală. Iată cum poate fi utilizat în diferite contexte:

##### În domeniul sănătății:

- Scenariu: O asistentă medicală care reflectă asupra unei interacțiuni provocatoare cu pacientul.
- Descriere: Subliniați interacțiunea specifică, inclusiv starea pacientului și acțiunile asistentei.
- Sentimente: Reflectați asupra emoțiilor asistentei în timpul interacțiunii (de exemplu, stres, empatie).
- Evaluare: Evaluați ce aspecte ale interacțiunii au fost bine gestionate și ce ar fi putut fi îmbunătățit.
- Analiză: Explorați motivele din spatele comportamentului pacientului și răspunsurile asistentei.
- Concluzie: Identificați lecțiile învățate despre comunicarea și îngrijirea pacienților.
- Plan de acțiune: Dezvoltați strategii pentru gestionarea mai eficientă a situațiilor similare în viitor.

##### În educație:

- Scenariu: Un profesor care reflectă la o lecție care nu a mers așa cum a fost planificat.
- Descriere: Descrieți lecția, inclusiv obiectivele, activitățile și răspunsurile elevilor.
- Sentimente: Reflectați asupra emoțiilor profesorului în timpul lecției (de exemplu, frustrare, confuzie).
- Evaluare: Evaluați ce părți ale lecției au avut succes și ce nu.
- Analiză: Analizați de ce anumite activități nu au funcționat și cum a fost afectată învățarea elevilor.
- Concluzie: Identificați ce s-ar fi putut face diferit pentru a obține rezultate mai bune.
- Plan de acțiune: Planificați ajustări în lecțiile viitoare pentru a îmbunătăți implicarea și înțelegerea elevilor.

##### În management:

- Scenariu: Un manager care reflectă asupra unui proiect de echipă care a ratat termenele limită.
- Descriere: Descrieți proiectul, inclusiv sarcinile cheie, membrii echipei și termenele limită.
- Sentimente: Reflectați asupra emoțiilor managerului în timpul proiectului (de exemplu, stres, dezamăgire).
- Evaluare: Evaluați ce aspecte ale managementului de proiect au fost eficiente și ce nu.
- Analiză: Analizați motivele din spatele termenelor limită ratate și dinamica echipei.
- Concluzie: Identificați lecțiile învățate despre managementul de proiect și coordonarea echipei.
- Plan de acțiune: Dezvoltarea strategiilor pentru o mai bună gestionare a timpului și comunicare în proiectele viitoare.

Urmând ciclul de reflecție al lui Gibbs, indivizii pot reflecta sistematic asupra experiențelor lor, ceea ce duce la îmbunătățirea continuă și creșterea profesională. Acest proces de reflecție structurat ajută la înțelegerea situațiilor complexe, la învățarea din ele și la aplicarea acestor perspective în scenarii viitoare.

## 4. Partea a IV-a: Construirea empatiei și a abilităților interpersonale

### Introducere

Empatia și abilitățile interpersonale sunt componente critice ale inteligenței emoționale (IE) care pot îmbunătăți semnificativ experiențele și rezultatele educaționale pentru copiii romi. Dezvoltarea acestor abilități atât la profesori, cât și la elevi este esențială pentru crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil. Iată strategii pentru construirea empatiei și a abilităților interpersonale în cadrul mediilor educaționale.

### Pentru profesori

#### 1. Formarea competențelor culturale

- Înțelegerea culturii rome: Profesorii ar trebui să primească instruire cu privire la istoria, cultura și provocările unice cu care se confruntă comunitățile rome. Aceasta include învățarea despre tradițiile, valorile și dificultățile socio-economice pe care le întâmpină adesea.

- Ateliere și seminarii: Organizați ateliere și seminarii regulate cu vorbitori romi și experți culturali pentru a oferi informații de primă mână și pentru a promova o înțelegere mai profundă a vieții romilor.

#### 2. Exerciții de empatie

- Activități de luare a perspectivei: Implicați profesorii în activități care le cer să vadă situațiile din perspectiva elevilor romi. Exercițiile de joc de rol pot ajuta profesorii să înțeleagă provocările emoționale și sociale cu care se confruntă elevii lor.

- Practici reflexive: Încurajați profesorii să reflecteze asupra propriilor prejudecăți și experiențe prin jurnal sau discuții de grup, promovând conștiința de sine și empatia față de elevii romi.

#### 3. Abilități de comunicare eficiente

- Ascultare activă: Instruirea profesorilor să practice ascultarea activă, asigurându-se că înțeleg și validează pe deplin experiențele și sentimentele elevilor lor romi.

- Comunicare non-verbală: Subliniați importanța comunicării non-verbale, cum ar fi menținerea contactului vizual și utilizarea limbajului corpului care transmite respect și înțelegere.

#### 4. Practici de predare incluzive

- Învățare colaborativă: Implementați strategii de învățare colaborativă care încurajează elevii romi să lucreze cu colegii lor, promovând respectul și înțelegerea reciprocă.

- Curriculum relevant din punct de vedere cultural: Integrarea culturii și istoriei romilor în curriculum pentru a face învățarea mai relevantă și mai incluzivă pentru elevii romi.

### Pentru studenți

#### 1. Programe de învățare socio-emoțională (SEL)

- Conștientizarea de sine și auto-management: Învățați elevii romi să-și recunoască și să-și gestioneze propriile emoții prin programe SEL care se concentrează pe tehnici de auto-conștientizare și autoreglare.

- Conștientizare socială și abilități de relație: Încorporați lecții care promovează empatia, cooperarea și comunicarea eficientă între elevi. Activități precum proiectele de grup și mentoratul de la egal la egal pot îmbunătăți aceste abilități.

#### 2. Sisteme de sprijin de la egal la egal

- Programe de mentorat de la egal la egal: Asociați studenții romi cu colegi care vă pot oferi îndrumare, prietenie și asistență academică. Aceste programe ajută la construirea unui sentiment de apartenență și comunitate.

- Grupuri de sprijin: Creați grupuri de sprijin în care studenții romi își pot împărtăși experiențele și provocările într-un mediu sigur și de susținere, încurajând empatia și solidaritatea între participanți.

### 3. Activități extracurriculare

- Cluburi și echipe incluzive: Încurajați elevii romi să participe la activități extracurriculare, cum ar fi echipe sportive, cluburi de teatru și grupuri de artă. Aceste activități oferă oportunități de interacțiune socială și de dezvoltare a abilităților într-un cadru non-academic.

- Proiecte de servicii comunitare: Implicați studenții în proiecte de servicii comunitare care promovează munca în echipă, empatia și simțul responsabilității sociale.

### Pentru părinți și comunitate

#### 1. Implicarea părinților

- Ateliere pentru părinți: Organizați ateliere pentru a educa părinții romi despre importanța inteligenței emoționale și modul în care aceștia pot sprijini dezvoltarea emoțională și socială a copiilor lor.

- Întâlniri părinți-profesori: Încurajează comunicarea regulată și deschisă între profesori și părinții romi pentru a asigura o abordare colaborativă a educației copiilor lor.

#### 2. Implicarea comunității

- Sărbători culturale: Găzduiți evenimente culturale care sărbătorească moștenirea romă și promovează înțelegerea și aprecierea în rândul comunității școlare mai largi.

- Parteneriate cu organizații de romi: Colaborarea cu organizațiile locale de romi pentru a oferi resurse și sprijin studenților romi și familiilor lor (Ratka, 2008).

### Implementare și monitorizare

#### 1. Dezvoltare profesională

- Formare continuă: Asigurați-vă că formarea empatiei și a abilităților interpersonale pentru profesori este în curs de desfășurare, cu cursuri regulate de perfecționare și actualizări ale celor mai bune practici.

- Programe de mentorat: Stabiliți programe de mentorat în care profesorii cu experiență își pot ghida colegii în dezvoltarea și aplicarea empatiei și a abilităților interpersonale.

#### 2. Evaluare și feedback

- Feedback-ul studenților: Colectați în mod regulat feedback de la studenții romi despre experiențele lor și eficacitatea strategiilor implementate.

- Monitorizarea progresului: Utilizați evaluări și sondaje pentru a monitoriza dezvoltarea empatiei și a abilităților interpersonale atât în rândul profesorilor, cât și al elevilor, făcând ajustări după cum este necesar.

### Concluzie

Promovarea inteligenței emoționale în rândul educatorilor este un pas vital pentru abordarea provocărilor educaționale unice cu care se confruntă copiii romi. Dezvoltarea empatiei, a conștientizării de sine și a comunicării interpersonale eficiente în cadrul educațional poate transforma mediul de învățare, făcându-l mai incluziv și mai favorabil pentru toți elevii. Copiii romi, care se confruntă adesea cu bariere precum sărăcia, izolarea culturală și stereotipurile înrădăcinate, au nevoie de educatori care sunt echipați cu competențele

emoționale necesare pentru a înțelege și a răspunde nevoilor lor specifice. Prin implementarea strategiilor de dezvoltare a empatiei și a abilităților interpersonale, școlile pot sprijini mai bine succesul academic și bunăstarea emoțională a elevilor romi. Pentru profesori, formarea competențelor culturale, exercițiile de empatie, abilitățile de comunicare eficiente și practicile de predare incluzive sunt esențiale. Pentru elevi, programele de învățare socio-emoțională, sistemele de sprijin de la egal la egal și implicarea în activități extracurriculare pot promova un sentiment de apartenență și comunitate. În plus, implicarea părinților și a comunității prin ateliere și sărbători culturale încurajează o abordare colaborativă a educației.

Dezvoltarea profesională continuă a educatorilor, împreună cu evaluarea și feedback-ul continuu, asigură că strategiile de construire a empatiei și a abilităților interpersonale rămân eficiente și relevante. Aceste eforturi contribuie la o societate mai echitabilă și mai dreaptă prin îmbunătățirea experiențelor și rezultatelor educaționale pentru copiii romi. În cele din urmă, promovarea inteligenței emoționale în educație aduce beneficii nu numai elevilor romi, ci și comunității școlare mai largi, cultivând o cultură a empatiei, înțelegerii și respectului reciproc.

## 5. Partea V: Promovarea inteligenței emoționale în clasă

### Introducere

Școlile de succes asigură că toți elevii stăpânesc abilități de bază, cum ar fi citirea și matematica, și au o pregătire solidă în alte domenii, inclusiv știință, istorie și limbi străine. Recent, însă, educatorii și părinții au început să susțină o agendă educațională mai largă – una care îmbunătățește abilitățile sociale și emoționale ale profesorilor și elevilor (Greenberg et al, 2003). Această schimbare către promovarea inteligenței emoționale (IE) în clasă recunoaște rolul crucial pe care competențele sociale și emoționale îl joacă în dezvoltarea și succesul general al elevilor.

### Importanța inteligenței emoționale în educație

Inteligența emoțională, care include abilități precum conștientizarea de sine, autoreglarea, empatia și abilitățile interpersonale, este esențială pentru promovarea unui mediu de învățare pozitiv și productiv. Elevii care dezvoltă o IE puternică sunt mai bine echipați pentru a-și gestiona emoțiile, pentru a construi relații sănătoase și pentru a lua decizii responsabile. Aceste abilități nu numai că contribuie la succesul academic, dar pregătesc și studenții pentru provocările viitoare din viața lor personală și profesională.

### Strategii de promovare a inteligenței emoționale în clasă

#### 1. Integrarea programelor de învățare socio-emoțională (SEL)

- Integrarea curriculumului: Încorporați programele SEL în curriculumul existent pentru a-i învăța pe elevii abilități emoționale și sociale esențiale alături de conținutul academic. Programe precum cadrul SEL al Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) oferă lecții structurate care pot fi adaptate la diferite niveluri de clasă.
- Practici zilnice: Încorporați activități SEL în rutina zilnică, cum ar fi întâlnirile de dimineață, exercițiile de mindfulness și jurnalul reflexiv, pentru a consolida în mod constant abilitățile emoționale.

#### 2. Crearea unui mediu de clasă de susținere

- Relații pozitive: Promovați o cultură a clasei care pune accentul pe respect, bunătate și colaborare. Profesorii pot modela aceste comportamente și pot crea oportunități pentru elevi să le exerseze.
- Spații sigure: Stabiliți un mediu de clasă în care elevii să se simtă în siguranță să-și exprime emoțiile și să-și împărtășească experiențele. Acest lucru poate fi realizat prin discuții deschise, cercuri de sprijin și strategii de soluționare a conflictelor.

#### 3. Dezvoltare profesională pentru profesori

- Formare IE: Oferiți profesorilor oportunități de dezvoltare profesională axate pe îmbunătățirea propriei inteligențe emoționale. Aceasta include instruirea în conștientizarea de sine, gestionarea stresului și comunicarea eficientă.
- Practici reflexive: Încurajați profesorii să se angajeze în practici reflexive, cum ar fi jurnalul și discuțiile de la egal la egal, pentru a-și îmbunătăți continuu abilitățile emoționale și abordările de predare.

#### 4. Implicarea părinților și a comunității

- Ateliere pentru părinți: Oferiți ateliere și resurse pentru părinți pentru a-i ajuta să sprijine dezvoltarea emoțională a copiilor lor acasă. Subiectele pot include comunicarea eficientă, empatia și reglarea emoțiilor.
- Parteneriate comunitare: Colaborați cu organizațiile comunitare pentru a oferi resurse suplimentare și sprijin pentru inițiativele SEL. Aceasta poate include vorbitori invitați, programe de mentorat și activități după școală.

#### 5. Evaluare și feedback

- Monitorizarea progresului: Implementați evaluări pentru a măsura competențele socio-emoționale ale elevilor și pentru a urmări progresul lor în timp. Instrumente precum autoevaluările, evaluările de la egal la egal și observațiile profesorilor pot oferi informații valoroase.
- Mecanisme de feedback: Creați canale pentru ca elevii și profesorii să ofere și să primească feedback cu privire la dezvoltarea abilităților lor emoționale și sociale. Acest lucru ajută la identificarea zonelor de îmbunătățire și la sărbătorirea succeselor.

## Concluzie

Promovarea inteligenței emoționale în clasă este esențială pentru crearea unei experiențe educaționale holistice care pregătește elevii atât pentru succesul academic, cât și pentru succesul în viață. Prin integrarea programelor SEL, promovarea unui mediu de susținere, oferirea de dezvoltare profesională pentru profesori, implicarea părinților și a comunității și evaluarea continuă a progresului, școlile pot îmbunătăți în mod eficient abilitățile sociale și emoționale ale elevilor lor. Această agendă educațională mai largă nu numai că aduce beneficii elevilor individuali, dar contribuie și la o comunitate școlară mai empatică, mai rezistentă și mai conectată.

## Referințe

- Faltas, I. (2017). Three models of emotional intelligence. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/314213508\\_Three\\_Models\\_of\\_Emotional\\_Intelligence/download](https://www.researchgate.net/publication/314213508_Three_Models_of_Emotional_Intelligence/download)
- Gažovičová, T. (2015). Romani pupil s in Slovakia: Trapped between Romani and Slovak languages. *Zeitschrift für internationale Bildungsforschung und Entwicklungspädagogik*, 38(1), 18-23.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). *Primal leadership: Realizing the power of emotional intelligence*. Boston: Harvard Business School.
- Greenberg, M. T, Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning, *American Psychologist*, 58, 466–474.
- Kirilova, F. & V. Repaire (2003). The innovatory practices in the field of education of Roma children. Report for the Council of Europe: Directorate General IV, Directorate of School, Out-of-School and Higher Education, European Dimension of Education Division.
- [https://www.coe.int/t/dg4/education/roma/Source/GoodPractice\\_EN.PDF](https://www.coe.int/t/dg4/education/roma/Source/GoodPractice_EN.PDF)
- Lall, M. (2010). Physiological understanding of human emotions for effective management. *Global Business and Management Research: An International Journal*, 1(3), 117.
- Matras, Y. (2002). *Romani: A linguistic introduction*. Cambridge University Press.
- Ratka A. (2018) Empathy and the Development of Affective Skills. *Am J Pharm Educ*. Dec; 82(10):7192.
- Walsh, C., & Krieg, B. (2007). Roma identity: Contrasting constructions. *Canadian Ethnic Studies*, 39(1-2), 169-186.
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2018). Emotional intelligence: a brief historical introduction. *An introduction to emotional intelligence*, 1-17.