

Cum să dezvoltăm inteligența emoțională în clasă



13-15

45 m

OBIECTIVELE LECȚIEI

- Să înțeleagă conceptul de inteligență emoțională și importanța acestuia
- Să învețe modalități sănătoase de a-și regla emoțiile
- Să utilizeze un instrument digital pentru a crea un infografic despre reglarea emoțiilor

MATERIALE NECESARE

- Un computer cu acces la internet
- Un proiector
- O tablă albă și markere
- Pixuri și hârtii
- Următoarele videoclipuri:

[“Emotional Intelligence” from HBS Online YouTube Channel](#)

[“Inside Out - Emotional Intelligence” from Alex Kneier YouTube Channel](#)

SCENARIUL LECȚIEI SI ACTIVITĂȚI PROPUSE

1) Prezentare (10 minutes)

Profesorul îi întreabă pe elevi dacă au mai auzit conceptul de inteligență emoțională și îi încurajează să încerce să-l definească. Apoi, profesorul proiectează primul videoclip, care explică termenul și le cere elevilor să răspundă la următoarele întrebări:

- Ce este inteligența emoțională?
- Care patru părți ale ei sunt menționate în videoclip?

Profesorul scrie apoi răspunsurile elevilor pe tablă.

2) Practică (15 minutes)

Profesorul proiectează apoi al doilea videoclip și îi întreabă pe elevi dacă pot identifica ce părți ale inteligenței emoționale sunt prezentate.

Profesorul îi întreabă pe elevi de ce este important să ne recunoaștem emoțiile și să le gestionăm (în diferite contexte ale vieții noastre, cum ar fi școala, locul de muncă și contextul familial). Un bun exemplu de inteligență emoțională la școală ar fi următorul: un coleg de clasă se luptă cu lecțiile, temele și volumul de muncă de la școală. Un elev cu inteligență emoțională ridicată va putea înțelege că colegul său de clasă se luptă la școală pentru că, evident, ceva se întâmplă acasă.

3) Aplicații (20 minutes)

Profesorul le cere elevilor să facă brainstorming și să facă diferența între modurile sănătoase și nesănătoase de a ne gestiona emoțiile.

DIFICULTATI AȘTEPTATE ȘI SOLUȚII PROPUSE

- Datorită naturii subiectului, unii elevi pot crede că aceasta nu este o lecție importantă și pot fi neatenți. Profesorul ar trebui să fie gata să explice cât de importantă este subiectul, chiar dacă elevii nu vor fi examinați în mod formal pe material.

EVALUARE

- Profesorul le cere elevilor să lucreze în grupuri de 2-3 pentru a crea un infografic cu informații despre modalitățile pe care cineva le poate folosi pentru a-și regla emoțiile. Elevii pot folosi Canva sau orice alt instrument digital pe care doresc să realizeze infograficul. Infograficele vor fi postate ulterior pe platformele de socializare ale școlii.

BIBLIOGRAFIE

- Serrat, O. (2017). "Understanding and Developing Emotional Intelligence". In Springer eBooks (pp. 329–339). https://doi.org/10.1007/978-981-10-0983-9_37
- HBS Online. (2022). "What Is Emotional Intelligence? YouTube". YouTube. Preluat June 29, 2023, from <https://www.youtube.com/watch?v=tbKr0EuiVjc>.
- Alex Kneier. (2016). "Inside Out - Emotional Intelligence". YouTube. Preluat June 29, 2023, from <https://www.youtube.com/watch?v=kdhjztWMnVw>.