Abilităţile socioemoţionale: prioritate a educaţiei secolului al XXI-lea



Tatiana **TURCHINĂ**
psiholog, Universitatea de Stat din Moldova
formator, Centrul Educaţional PRO DIDACTICA

Rezumat: *Competenţele sociale şi emoţionale sunt pilonul succesului în viaţă. Mediul şcolar devine cel mai propice pentru promovarea competenţelor socioemoţionale ale elevilor. Şcoala este dotată cu toate cele necesare pentru a-i conecta pe actorii din educaţie şi a crea un climat şcolar sigur, echitabil şi angajator, astfel încât fiecare elev să dobândească şi să-şi îmbunătăţească cunoştinţele, abilităţile şi dispoziţiile de care are nevoie pentru succes în viaţă.*

Cuvinte-cheie: *competenţe, învăţare socioemoţională.*

Abstract: *A person's social and emotional skills constitute the basis of his or her success in life, and the school environment is most appropriate for the development of students' social-emotional skills. Schools possess the competences needed to connect all actors of education between them and to create a secure, equitable, and engaging learning climate so that every student may obtain and improve the appropriate knowledge, skills, and mood for success in life.*

Keywords: *competences, social-emotional learning*.

Fiecare părinte îşi doreşte fericire pentru copilul său. Fiecare învăţător îşi doreşte ca elevii săi să devină personalităţi realizate. Societatea îşi doreşte membri activi şi deschişi, participativi şi flexibili. Din această perspectivă, abilităţile sociale şi emoţionale sunt indicatori ai faptului cât de bine o persoană se adaptează la mediul social şi se schimbă. Până la urmă, sunt indicatori ai succesului pe care omul îl va avea în viaţă.

Abilităţile socioemoţionale reprezintă setul de aptitudini care ajută la recunoaşterea emoţiilor, la exprimarea şi gestionarea acestora adecvat contextului sociocultural, contribuind, astfel, la dezvoltarea unor relaţii sănătoase cu cei din jur. Aceste abilităţi presupun, în primul rând, identificarea şi înţelegerea propriilor emoţii, gestionarea şi manifestarea lor corespunzătoare, citirea şi înţelegerea emoţiilor altora.

Fiecare copil vine pe lume echipat cu cele necesare pentru a aduna, interpreta, sintetiza, aplica şi modifica o cantitate enormă de informaţii. Împreună, aceste procese îi permit să asimileze o varietate remarcabilă de abilităţi şi cunoştinţe – de la matematică complexă până la conducerea unei maşini. Creierul nostru este echipat şi pentru a dobândi abilităţi şi cunoştinţe referitoare la comportamentele sociale şi la emoţii – este vorba de *învăţare socioemoţională* (eng. *social-emotional learning* (SEL)). Mai mult decât atât, studiile au demonstrat că toate formele de învăţare, fie că sunt academice, sociale sau emoţionale, sunt interconectate [9].

CE ESTE ÎNVĂŢAREA SOCIOEMOŢIONALĂ?

În prima publicaţie care descrie utilizarea *învăţării socioemoţionale* în educaţie [4], autorii o definesc drept procesul prin care oamenii învaţă să recunoască şi să gestioneze emoţiile, să aibă grijă de ceilalţi, să ia decizii bune, să se comporte etic şi responsabil, să dezvolte relaţii pozitive şi să evite comportamentele negative. Aceste abilităţi reprezintă o componentă esenţială pentru reuşita tuturor şcolilor.

Mai multe rapoarte, elaborate de organizaţii proeminente (de ex., Carnegie Council on Adolescent Development Task Force şi The Learning First Alliance), au recunoscut că „învăţarea este posibilă numai după ce au fost satisfăcute nevoile sociale, emoţionale şi fizice ale elevilor. Doar astfel ei au mai multe şanse să reuşească în şcoală" [2]. Învăţarea socioemoţională le oferă elevilor strategii emoţionale şi sociale pentru a demonstra calităţile, atitudinile şi valorile personale. *Învăţarea emoţională* presupune acţiunea de a-i ghida pe elevi în achiziţia anumitor abilităţi: cunoaşterea sinelui, autoreglarea, controlul impulsurilor, amânarea satisfacţiei, gestionarea furiei, reducerea stresului etc. *Învăţarea socială* îi ajută pe elevi să-şi dezvolte abilitatea de a adopta o perspectivă diferită, de a identifica emoţiile celorlalţi, de a fi empatici, de a asculta şi comunica eficient.

DE CE ESTE IMPORTANTĂ ÎNVĂŢAREA SOCIOEMOŢIONALĂ?

Abilităţile de bază care asigură dezvoltarea, precum *conştiinciozitatea*, *stabilitatea emoţională*, *deschiderea*, *calitatea de a fi agreabil*, pot fi mai importante decât inteligenţa cognitivă în determinarea viitoarei angajări. Deşi sunt legate de rezultate relevante pentru viaţă, a găsi modalităţi eficiente de a prioritiza, a preda şi a evalua abilităţile sociale şi emoţionale ale elevilor ar putea fi o provocare pentru profesori. Dezvoltarea acestor abilităţi esenţiale prin învăţarea socioemoţională este crucială pentru educaţia copilului, deoarece este direct corelată cu succesul şi fericirea lui ca adult. Pentru mulţi copii, şcoala este singurul loc unde poate fi abordată orice deficienţă în aceste abilităţi, înainte ca ei să devină membri ai societăţii. Combinarea acestor abilităţi cu cele academice creează experienţe de învăţare de înaltă calitate şi medii de învăţare care împuternicesc elevii să contribuie astăzi mai eficient în clasele lor, iar mâine – la locurile de muncă sau în comunităţi.

Cercetătorii Taylor şi colegii [8] atestă că elevii care au beneficiat de învăţarea socioemoţională şi de programe de sprijin au dobândit performanţe academice mai mari, aptitudini sociale, abilităţi comportamentale şi atitudini corespunzătoare, spre deosebire de elevii care nu au fost implicaţi în astfel de programe.

Şcolile în care au fost incluse programe de învăţare socioemoţională au obţinut o creştere semnificativă a ataşamentului elevilor faţă de şcoală şi a receptivităţii la învăţare, factori ce sunt legaţi direct de succesul academic [1; 7]. Implementate corect, programele respective pot contracara în mod semnificativ factorii de risc care generează comportamente nesănătoase, inclusiv abuzul de substanţe, violenţa şi eşecul în şcoală. Concomitent, acestea pot spori capacitatea tuturor elevilor de a deveni „membri ai societăţii responsabili, grijulii, productivi, nonviolenţi, contribuabili şi cu cunoştinţe" [9].

Dezvoltarea emoţională este în strânsă legătură cu dezvoltarea creierului, ambele fiind un rezultat al experienţei personale de viaţă a copilului şi adolescentului. Cercetările asupra creierului arată că emoţia şi cunoaşterea sunt procese profund interdependente. Descoperirile recente din ştiinţele neurocognitive sugerează că mecanismele neuronale care stau la baza reglării emoţiilor pot fi aceleaşi care stau la baza proceselor cognitive. Emoţia şi cunoaşterea lucrează împreună, contribuind

PROIECTE CEPD

Un viitor pentru copiii noștri

Perioada de implementare: Septembrie 2005-decembrie 2006, ianuarie 2007-decembrie 2008
Finanţatori: RE:FINE OSI (Resurse pentru Educaţie: Fondul pentru Inovaţii şi Dezvoltare de Reţele, Institutul pentru o Societate Deschisă (Budapesta)); Fundaţia *Liechtenstein Development Service*
Scopul proiectului: Contribuirea la dezvoltarea abilităţilor de inserţie socială ale copiilor aflaţi în dificultate, în special ale celor din familiile dezintegrate

Rezultate: Proiectul pilotat în raioanele cu cel mai mare număr de copii care provin din familii dezintegrate: Ungheni, Cahul, Floreşti, Drochia, Hânceşti; 12 formatori cu experienţă de lucru în domeniul psihologiei, pedagogie şi al integrării sociale a copiilor aflaţi în dificultate pregătiţi; 2000 de exemplare de ghid *Învăţ să fiu* elaborat în limba română; 1000 de exemplare de ghid *Învăţ să fiu* elaborat în limba rusă; *Agenda elevului* elaborată pentru sprijin profesional psihologilor, diriginţilor, profesorilor; Unitate Specializată de Informare şi Resurse care a achiziţionat 215 titluri de carte cu tematică ce vizează obiectivele proiectului; consultanţă oferită echipelor comunitare implicate în proiect; 37 de seminarii metodice realizate; 1238 de directori adjuncţi pentru educaţie şi 37 de specialişti principali de la Direcţiile de Învăţământ din aceste raioane participanţi la seminare; 1900 de ghiduri *Învăţ să fiu* distribuite în şcolile din ţară; auxiliarul didactic *Citind, învăţ să fiu* în limbile română şi rusă elaborat; Programul de Burse desfăşurat pentru grupe de profesori-diriginţi din UTAG.

la formarea proceselor atenţionale, a percepţiilor copilului despre situaţii; la reglarea comportamentului. Mai mult, procesele cognitive, cum ar fi luarea deciziilor, sunt afectate de emoţii. Comportamentele sociale şi emoţiile influenţează capacitatea tânărului de a persista în activitatea orientată spre scopuri, de a căuta ajutor atunci când este necesar, de a participa şi a beneficia de relaţii.

Cercetările demonstrează relaţia dintre ajustarea socială, emoţională şi comportamentală sănătoasă a elevilor şi performanţele academice [6].

Dezvoltarea relaţională a abilităţilor emoţionale şi cognitive se bazează pe apariţia, maturizarea şi interconectarea anumitor zone din creier. Cercetătorii din domeniul neuroştiinţelor au observat că, atunci când resimţim şi ne reglăm emoţiile, se manifestă o interconectare a circuitelor neuronale complexe, în zone precum cortexul prefrontal, amigdala, hipotalamusul, hipocampul şi trunchiul cerebral. Practic, foarte multe zone din creier, conectate într-o reţea neurală, comunică în timp real şi foarte rapid, pentru ca noi să ne putem adapta eficient la o situaţie. Funcţionalitatea şi conectivitatea acestor zone ne ajută să integrăm toate informaţiile. Asemenea structuri ale creierului au un rol important atât în procesele atenţionale, cât şi în luarea deciziilor, iar atunci când emoţiile nu sunt reglate corespunzător, acestea pot interveni negativ în procesele menţionate anterior.

COMPETENȚE-CHEIE SOCIOEMOȚIONALE

După decenii de studiere a modului în care copiii se comportă şi interacţionează atât în interiorul, cât şi în afara şcolii, experţii au identificat competenţele specifice sociale şi emoţionale, care reprezintă abilităţile fundamentale pentru construirea unor relaţii pozitive, gestionarea emoţiilor şi luarea deciziilor [3; 5; 8 și The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL, 2017)].

Conştiinţa de sine	• Capacitatea de a recunoaşte emoţiile şi de a înţelege legătura dintre emoţii, gânduri şi comportamente; • Abilitatea de a reflecta asupra propriilor emoţii, gânduri şi valori şi modul în care acestea influenţează comportamentul; • Capacitatea de a evalua cu acurateţe punctele forte şi limitele personale, cu un sentiment de încredere, optimism şi o „mentalitate de creştere”.
Automanagementul	• Setul de abilităţi ce include automotivarea, stabilirea de scopuri, organizarea personală, autodisciplina, controlul impulsului şi utilizarea strategiilor de *coping* în stres; • Abilitatea de a regla emoţiile, gândurile şi comportamentele în situaţii diferite; • Abilitatea de a stabili scopuri şi de a atinge obiectivele personale şi academice.
Conştientizarea socială	• Capacitatea de a vedea situaţia din perspectivele altuia, de a respecta normele sociale şi culturale ale altora şi a aprecia diversitatea; • Abilitatea de a empatiza cu ceilalţi, inclusiv cu cei din diferite medii şi culturi, de a recunoaşte resursele şi sprijinul familial, şcolar şi comunitar.
Abilităţile de relaţionare	• Abilitatea de a iniţia şi menţine relaţii pozitive şi pline de satisfacţie cu semenii, profesorii, familia şi alţii; • Capacitatea de a comunica în mod clar, de a asculta, de a coopera cu ceilalţi, de a rezista presiunii sociale, de a negocia conflictele în mod constructiv şi de a cere şi oferi ajutor atunci când este necesar.
Responsabilitatea luării deciziilor	• Abilitatea de a evalua cu acurateţe riscurile, de a lua decizii potrivite legate de starea de bine proprie şi a celorlalţi; • Abilitatea de a evalua realist consecinţele a diverse acţiuni; • Abilitatea de a face alegeri constructive privind comportamentul personal şi asumarea responsabilităţii deciziei.

Cercetările realizate de CASEL (2005) relevă faptul că şcolile care au atins un nivel al excelenţei academice, sociale şi emoţionale împărtăşesc următoarele caracteristici: 1) un climat şcolar care promovează subiecte sau valori specifice, cum ar fi respectul, responsabilitatea, corectitudinea şi onestitatea; se arată clar că toată şcoala participă în promovarea acestora; 2) instrucţiuni explicite şi practice în formarea abilităţilor vizate; 3) instrucţiuni potrivite particularităţilor de dezvoltare privind promovarea sănătăţii şi prevenirea problemelor; 4) servicii şi sisteme care sporesc abilităţile de *coping* ale elevilor şi oferă suport social pentru gestionarea tranziţiilor, crizelor şi conflictelor; 5) oportunităţi sistematice de servicii pozitive.

Conform publicaţiilor companiei McGraw-Hill Education (SUA), pentru includerea eficientă a SEL în programul şcolar, se sugerează respectarea următoarelor principii directoare, ce pot fi utilizate în planificarea şi realizarea

învăţării socioemoţionale la nivel de clasă şi şcoală:

- *Creare*: Crearea conştientă a unui mediu prietenos, sigur şi protector pentru elevi;
- *Integrare*: Integrarea dezvoltării abilităţilor socioemoţionale în instruirea academică ori de câte ori este posibil;
- *Comunicare*: Informarea cât mai devreme a tuturor părţilor interesate despre SEL;
- *Instrucţiune*: Oferirea unor îndrumări şi instrucţiuni explicite în formarea competenţelor socioemoţionale;
- *Împuternicire*: Împuternicirea elevilor să se ocupe de propria lor învăţare socială şi emoţională.

STRATEGII RECOMANDATE PENTRU REALIZAREA PRINCIPIILOR DIRECTOARE

Creare

- Salutaţi fiecare elev după prenume.
- Formulaţi regulile şi aşteptările clasei în colaborare cu elevii.
- Încurajaţi elevii să se angajeze reciproc în interacţiuni sociale.
- Oferiţi-le mai multe modalităţi de a se raporta reciproc, a discuta şi a lucra, fiind în situaţii dificile şi provocatoare.
- Recompensaţi comportamentele pozitive (de exemplu, demonstraţi respectul).
- Promovaţi politici *anti-bullying* la nivel şcolar şi monitorizaţi toate spaţiile şcolare (inclusiv terenul de joacă, WC-ul, ospătăria).

Integrare

- Alegeţi un text cu un subiect legat de SEL pentru a fi utilizat într-o lecţie de introducere.
- Oferiţi realizarea unui proiect în baza unor teme de interes pentru elevi.
- Proiectaţi o unitate de învăţare bazată în întregime pe o temă din viaţa reală (de exemplu, *Cum să ajutăm o organizaţie locală să sporească protecţia mediului*).
- Evidenţiaţi modul în care abilităţile academice pot fi aplicate în promovarea interacţiunilor sociale pozitive şi constructive.
- Creaţi sarcini în scris şi/sau activităţi care să le permită elevilor să-şi exprime emoţiile într-un spaţiu sigur.
- Metacogniţia (capacitatea de a reflecta asupra propriilor gânduri) este o parte importantă a SEL. Toate instrucţiunile pot fi îmbunătăţite prin oferirea unor oportunităţi de autoreflecţie.

Comunicare cu familia

- Prezentaţi-le familiilor conceptele generale pe care le-aţi prezentat elevilor. De exemplu, dacă încurajaţi elevii să manifeste anumite reacţii la sentimentele altora, explicaţi procesul dat membrilor familiei, astfel încât aceste reacţii să poată fi modele de urmat.
- Cunoaşteţi familiile elevilor prin interacţiune faţă în faţă. Acest lucru vă va ajuta să vă asiguraţi că instruirea SEL este receptivă la factorul cultural, că se bazează pe puncte forte şi pe cunoaşterea familiilor.
- Demonstraţi şi modelaţi aceleaşi abilităţi de empatie pe care îi învăţaţi pe elevi. Manifestaţi respect şi înţelegere pentru unicitatea fiecărei familii.
- Trimiteţi notiţe scurte la domiciliu atunci când un elev a demonstrat cu succes o abilitate socioemoţională (de exemplu, ”Atunci când un alt elev a căzut pe terenul de joacă, N. s-a apropiat imediat de el pentru a se asigura că acesta este bine!”).

Comunicare cu colegii de la serviciu

- Pregătirea profesorilor este cheia succesului implementării învăţării socioemoţionale. Formarea profesională continuă este o modalitate crucială de a abilita cadrele didactice cu strategiile SEL.
- Cercetătorii recomandă ca şcolile să formeze o echipă de bază a personalului şcolii responsabilă de comunicarea şi integrarea SEL în practica şcolară.
- Personalul şcolii ar putea să organizeze sesiuni regulate de observare şi *coaching*, pentru a practica, discuta şi rafina strategiile SEL.

Instrucţiune

Deseori, ghidarea în formarea interacţiunilor sociale, emoţionale şi ghidarea comportamentului au loc în situaţii de criză, după ce au avut loc incidente negative. Cadrele didactice şi administraţia şcolii ar trebui să simuleze momente de învăţare înainte de declanşarea incidentelor, astfel prevenindu-le. Puteţi facilita procesul de învăţare socioemoţională prin parcurgerea aceloraşi paşi de introducere şi dezvoltare a fiecărei competenţe.

Pasul 1. Oferiţi o justificare. Pentru a spori motivaţia şi atenţia elevilor, explicaţi de ce acest program este important pentru toţi. Dacă este posibil, aduceți un exemplu din lumea reală.

Pasul 2. Definiţi competenţa. Propuneţi o definiţie concisă, concretă. Utilizaţi un limbaj simplu şi asiguraţi-vă că elevii înţeleg definiţia.

Pasul 3. Prezentaţi modul în care va fi aplicată competenţa. Oferiţi-le elevilor exemple despre felul în care o pot utiliza în diferite contexte. Dacă este posibil, rugaţi-i să vă ajute să demonstraţi prin jocuri de rol aplicabilitatea competenţei în diverse contexte.

Pasul 4. Prezentaţi oportunităţi de aplicare a competenţei. Activităţile interactive şi sub formă de joc sunt strategii didactice eficiente pentru exersarea unei noi competenţe. Exemplificaţi mai multe situaţii din viaţa

reală, unde poate fi aplicată competenţa respectivă. Ca şi în orice alt proces de învăţare, feedback-ul, atât din partea profesorilor, cât din partea colegilor, este o parte importantă a etapei de aplicare.

Pasul 5. Încurajaţi practicarea competenţei pe tot parcursul anului. Cercetările au arătat că centrarea pe un subiect din programul SEL pe termen scurt este mai puţin eficientă decât parcurgerea, revenirea şi refortificarea abilităţilor în timp, inclusiv de la o treaptă la alta. La fiecare două săptămâni, revizuiţi abilităţile însuşite anterior şi evidenţiaţi cum pot fi conectate la ceea ce se exersează în prezent.

Împuternicire

- Evaluaţi propriile convingeri ca pedagog. Dacă credeţi că elevii Dvs. sunt capabili de o evoluţie nemaipomenită, creşte probabilitatea că şi ei vor crede în forţele proprii – un teren favorabil pentru dezvoltare socială şi emoţională pozitivă.
- Propuneţi informaţii şi oferiţi feedback, ceea ce le va permite elevilor să modifice şi/sau să aplice corect strategiile SEL învăţate în sala de clasă.
- Includeţi activităţi realizate de elevi pe parcursul zilei, adulţii fiind doar facilitatori.
- Implicaţi elevii în discuţii şi în rezolvarea unor probleme din lumea reală. Aceasta permite nu doar conectarea competenţelor la conţinut, dar oferă şi situaţii complexe pentru practicarea independentă a abilităţilor formate.
- Organizaţi activităţi extracurriculare, pentru a le permite elevilor să practice competenţele dobândite, cum ar fi automanagementul în grup şi comunicarea cu ceilalţi.
- Oferiţi opţiuni de alegere pe tot parcursul zilei, pentru a încuraja sentimentul de autonomie şi a promova abilităţile de luare a deciziilor. Explicaţi procesul de analiză din spatele deciziei.
- Oferiţi-le elevilor oportunităţi pentru a greşi în siguranţă şi a învăţa din experienţă.
- Oferiţi-le elevilor timp de interacţiune cu colegii din alte clase. Încurajaţi-i să joace rolul de profesor, *coach* şi elev.
- Discutaţi cu elevii despre necesităţile lor. Stabiliţi mai multe posibilităţi pentru exprimarea gândurilor, sentimentelor şi nevoilor (de exemplu, cutia poştală a clasei, prânzul cu profesorul, înregistrări audio pentru elevii care preferă să vorbească în loc să scrie).

În concluzie: Educaţia este o paradigmă remarcabilă, complexă şi în continuă schimbare. Nu există doi elevi, doi profesori, două săli de clasă la fel. Cu toate acestea, în centrul fiecărui efort educaţional se află o realitate imuabilă: SUNTEM CU TOȚII OAMENI. De fapt, trebuie să recunoaştem cu toţii: capacitatea noastră uimitoare de învăţare se extinde nu numai la bogatul conţinut academic, ci şi la emoţiile şi relaţiile noastre cu ceilalţi.

Principiile şi strategiile descrise mai sus sunt concepute pentru a oferi un cadru care să-i ajute pe toţi partenerii educaţionali să susţină atât minţile, cât şi inimile elevilor. Prin asocierea învăţării sociale şi emoţionale pozitive cu instruirea academică de înaltă calitate, elevii nu numai că îşi vor valorifica abilităţile de învăţare înnăscute, ci şi îşi vor dezvolta competenţe cu impact pozitiv major asupra vieţii lor.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE:

1. Blum R.W., McNeely C.A., Rinehart P.M. Improving the odds: The untapped power of schools to improve the health of teens. Minneapolis: University of Minnesota, Center for Adolescent Health and Development, 2002.
2. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Safe and Sound: An Educational Leader's Guide to Evidence-Based Social and Emotional Learning Programs. Chicago, IL: University of Illinois at Chicago, 2002.
3. Durlak J. A. et al. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. In: Child Development, 82, 2011, pp. 405-432.
4. Elias M.J., et al.. Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, 1997.
5. Greenberg M. T. et al. Social and emotional learning as a public health approach to education. In: The Future of Children, 27 (1), 2017, pp. 13-32.
6. McCombs B. L. The Learner-Centered Psychological Principles: A Framework for Balancing Academic and Social and Emotional Learning. In: Center on Education in the Inner Cities Review, 2001.
7. Osterman K.F. Students' need for belonging in the school community. In: Review of Educational Research, 70, 2000, pp. 323-367.
8. Taylor R. D. et al. Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. In: Child Development, 88 (4), 2017, pp. 1156-1171.
9. Zins J. E., Weissberg R.P., Walberg H. Building School Success on Social and Emotional Learning. New York: Teachers College Press, 2003. Pe: https://creeracord.com/
10. https://www.edutopia.org/
11. https://www.cde.ca.gov/sp/cd/re/itf09socemodev.asp
12. https://www.virtuallabschool.org/
13. https://education.ohio.gov/