

Rolul educației în dezvoltarea emoțională

The role of education in emotional development

Motto: *“De la cea mai fragedă vârstă, se pare că abilitatea noastră de a ne regla stările emoționale depinde de experimentarea sentimentului că o persoană importantă din viața noastră trăiește în același timp o experiență similară.”[1] Daniel J. Siegel*

Motto: *“From early infancy, it appears that our ability to regulate emotional states depends upon the experience of feeling that a significant person in our life is simultaneously experiencing a similar state of mind.”[1] Daniel J. Siegel*

Teodora C. Anghel

REZUMAT

Introducere: Lucrarea de față își propune să sublinieze importanța influenței exercitate de către părinți în dezvoltarea emoțională a copilului. Întrucât un nivel ridicat al inteligenței emoționale este în strânsă legătură cu căldura parentală, atașamentul securizant, considerăm imperios necesară cunoașterea tiparelor inadecvate de care pot da dovadă părinții, precum și a motivelor care stau la baza sentimentelor de insecuritate ale copilului ce îi obstrucționează dezvoltarea emoțională.

Cuvinte cheie: dezvoltare emoțională, competențe emoționale, educație, copil.

ABSTRACT

Introduction: This paper aims to highlight the importance of the influence exerted by parents in the emotional development of the child. Whereas a high level of emotional intelligence is closely related to parental warmth, secure attachment, we consider absolutely necessary to know the inadequate patterns that parents can display as well as the reasons that underlie the feelings of child's insecurity which obstructs the emotional development.

Keywords: emotional development, emotional competencies, education, child.

INTRODUCERE

Emoțiile servesc ca sistem de alarmă încă de la naștere. Copilul plânge atunci când are nevoie de hrană, atenție și dragoste și râde drept răspuns atunci când nevoile îi sunt satisfăcute. Ca persoane mature, emoțiile încep să dea o formă gândirii și să o îmbunătățească direcționând atenția persoanei asupra schimbărilor care ar trebui efectuate.

Asemenea unei plante care se adaptează solului bogat sau sărăcăcios, creierul copilului se modelează astfel încât să se adapteze climatului emoțional.

De pildă, studiile despre gemeni arată că, dacă un copil ajunge să fie adoptat de un părinte anxios, copilul va sfârși prin a adopta patternul anxios. Stilul de atașament al părintelui prevestește stilul copilului cu o precizie de aproape 70 %. Mediul familial creează realitatea emoțională a copilului. Copiii sunt hiperconștienți de tensiunile emoționale din familie. Mediul emoțional nu funcționează atunci când părinții pretind că nu s-a întâmplat nimic ci atunci când le spun copiilor că pot face față problemelor într-o familie.

MEDIUL FAMILIAL CREEAZĂ REALITATEA EMOȚIONALĂ A COPILULUI MIC

Dacă unui bebeluș i se aplică un regim constant de desincronizare și nefericire, afirmă D.Goleman în cartea sa “Inteligența socială” acesta va învăța să se bazeze pe orice fel de strategie de calmare care îi vine la îndemână [2]. Unii dintre copii renunță la nădejdea unui ajutor exterior și ajung să se concentreze asupra găsirii unor modalități de a se simți mai bine. În versiunea adultă a acestei atitudini regăsim acele persoane care atunci când se simt deprimare se consolează în activități precum mâncatul în exces, consumul de droguri, alcool, schimbarea canalelor de televiziune.

În plus, cercetările au arătat și faptul că, până la vârsta de un an, copiii ale căror mame suferă de depresie manifestă același tipar: o mai mică activitate a lobului frontal stâng.

Șef de Lucrări. Doctor Disciplina de Psihologie, Departamentul de Neuroștiințe, Universitatea de Medicină și Farmacie „V. Babeș” Timișoara

Adresă de corespondență:

Teodora C. Anghel, e-mail: ceakra_1@yahoo.com

S.L. PhD, Department of Neurosciences, UMF „V. Babeș” Timișoara

Corresponding Author:

Teodora C. Anghel, e-mail: ceakra_1@yahoo.com

RĂDĂCINILE EMPATIEI

Stern consideră că, cele mai importante lecții de viață emoțională sunt date în momentele de intimitate dintre părinte și copil, în acel schimb magic ce se instituie între ei [3]. Dintre toate aceste momente, cele mai importante sunt acelea în care copilul află că emoțiile sale sunt receptate cu empatie, acceptare, într-un proces pe care Stern îl numește *racordare*. În schimb, neglijarea emoțională pare să opacizeze empatia. Există și un rezultat paradoxal, determinat de un abuz emoțional susținut și intens, copiii respectivi putând deveni hiperreceptivi la emoțiile celor din jur, absorbând ca un burete stările celorlalți.

Empatia își are originile în copilărie, dar pentru a putea fi păstrată până la vârstele adulte ea trebuie încurajată prin educație. Astfel, s-a constatat că sunt mai empatici acei copii a căror disciplină presupune atragerea atenției asupra faptului că prin comportamentul lor îi afectează pe alții: *“Uite ce tare ai supărat-o”*, în loc de *“Urât din partea ta”*. S-a mai constatat că, empatia copiilor este formată și prin observarea reacțiilor altora atunci când aceștia suferă. Jeanne Segal afirmă că, a crește într-o familie empatică este ca și cum te-ai naște cu o linguriță de argint în gură: este un avantaj incalculabil[4].

Rădăcinile empatiei se află deci în prima copilărie:

- la numai câteva luni de la naștere sugarii suferă atunci când aud un alt copil plângând, reacție pe care unii o consideră un precursor timpuriu al empatiei;
- dacă un alt copil se lovește la deget, copilul de un an își va duce și el degetul la gură să vadă dacă îl doare;
- văzându-și mama plângând, copilul se șterge la ochi, chiar dacă nu i-au curs lacrimi;
- încă de la doi ani, copiii încep să înțeleagă că sentimentele altcuiva diferă de ale lor și devin mai sensibili la orice aluzie care dezvăluie ceea ce de fapt simte celălalt; în această fază, ei își dau seama că celălalt copil are mândria lui și în consecință cea mai bună soluție pentru a-l ajuta atunci când plânge nu este neapărat să îi acorde toată atenția;
- jocurile copiilor “de-a grădinița” sau “de-a doctorul”, cu transpunerea în rolul educatoarei sau al medicului exprimă modalități precoce de desfășurare a conduitei empatice.

Atunci când copilul este mic, bebeluș și este incapabil să se exprime verbal, este important ca părintele

său, în special mama, să-i citească nevoile. Adesea, după ce copilul începe să vorbească, părinții continuă să creadă că știu ce e mai bine pentru copil, în continuare. Astfel, un exemplu ar fi următorul: *„Nu poate să-ți fie foame din nou, abia ai mâncat”*.

În loc de a invalida sau dicta sentimentele copilului, părinții care au un coeficient emoțional înalt creează copilului un mediu securizant. Fără această siguranță, copilul învață că nu este în regulă să se exprime sau să aibe anumite emoții.

Există familii care întrețin situații conflictuale, fără a oferi un mediu educațional sănătos. Copilul care provine din astfel de familii poate ajunge într-o fază de saturație, la explozii emoționale, care vor deteriora relațiile cu cei din jur.

CONSTRUIREA TIPARELOR EMOȚIONALE

Cele mai inadecvate tipare emoționale de care dau dovadă părinții sunt următoarele [5]:

- **ignorarea tuturor sentimentelor sau a cererilor de atenție.** Astfel de părinți tratează supărarea emoțională a copilului ca pe un lucru neînsemnat sau enervant, peste care abia așteaptă să treacă. Ei nu reușesc să folosească aceste momente ca pe o șansă de apropiere față de copil sau astfel încât să-l ajute să asimileze lecții de competență emoțională;
- **a fi prea indulgent.** Acești părinți observă ce simte copilul, însă rareori îi oferă o alternativă de reacție emoțională. Ei se străduiesc să calmeze toate supărările și vor folosi, de exemplu, tocmelele sau mita pentru a-l împiedica pe copil să fie trist sau supărat;
- **manifestarea disprețului, lipsa de respect față de sentimentele copilului,** invalidarea copilului prin expresii de tipul: *„nu vreau să te mai aud vreodată că spui asta vreodată”*, *„ar trebui să-ți fie rușine”*, *„ar trebui să fi fericit”*, *„ar trebui să fi recunoscător”*, *„ștergeți zâmbetul ăla de pe față”*, *„nu vreau să mai aud multe plângeri”*, *„dacă nu te oprești din plâns o să-ți dau eu motive de plâns”*. Acești părinți sunt de obicei din categoria celor care veșnic nu sunt de acord cu ceea ce se întâmplă, care sunt aspri în comentarii și pedepse. De exemplu, pot să interzică orice manifestare a supărării copilului și să pedepsească și cel mai mic semn de irascibilitate. Aceștia sunt părinții care țipă mânioși la copilul care încearcă să-și expună varianta: *„Să nu îndrăznești să vorbești”*.

Drept consecință, copilul va dezvolta dezordini comportamentale, neînțelegându-și propriile emoții și disociindu-se de ele.

Un nivel ridicat al inteligenței emoționale este în strânsă legătură cu căldura parentală, atașamentul securizant [6].

Pe măsură ce copilul recunoaște emoțiile el începe să le eticheteze și să perceapă relațiile dintre ele:

- **copilul începe să facă diferența între a plăcea și a iubi**, între furie și supărare etc. De exemplu, el învață despre legătura dintre supărare și pierdere. Ajutându-l să recunoască de ce este supărat (spre exemplu pentru că cel mai bun prieten al său și-a petrecut un timp departe de el), copilul va conștientiza sursa supărării sale;
- **copilul învață că este posibil să simtă atât ură cât și dragoste în același timp** față de o persoană. Emoțiile tind să se cupleze în lanț. Furia poate intensifica ura, ura poate fi exprimată și apoi transformată în satisfacție sau vină, depinde de circumstanțe;
- pe măsură ce copilul crește, **părinții îl învață să nu-și exprime anumite emoții în public**: să zâmbească chiar dacă este supărat. Astfel, copilul va internaliza treptat diviziunea între emoții și acțiune, între ceea ce simte și ceea ce face. Copilul învață că emoțiile, sentimentele sunt separate de comportamente. Un copil poate învăța lecții incorecte despre emoții: părinții care-și evită propriile emoții sau neagă că sunt supărați atunci când se comportă cu ostilitate și furie.

Astfel, refularea emoțiilor datează adesea încă din primele zile sau chiar primele ore de viață. Imediat după naștere, bebelușii sunt conectați la ritmul culturii noastre de reprimare emoțională spune I. Filliozat [7]. Deși sunt incapabili să gestioneze situația din punct de vedere afectiv sunt separați de mamă încă din primele ore li se impun orare de supt etc. Mai târziu, copilului i se cere să înceteze cu capriciile atunci când vrea să bea dintr-o altă cană decât cea care i se oferă, când vrea să se îmbrace cu anumite haine, când preferă mazărea după ce a anunțat că va mânca piure. Întreaga copilărie i se va cere să se conformeze exigențelor adulților, iar când își va manifesta nemulțumirea va fi redus la tăcere. Va învăța curând că nu are dreptul să le răspundă părinților sau să le pună întrebări pertinente. Obligați la supunere acești copii vor deveni adulți obedienți care nu mai știu să pună întrebări fiindcă totdeauna li s-au dat răspunsuri fără a le da răgazul sau permisiunea de a explora și a simți

pe cont propriu.

- **părinții îi ignoră sau îi pedepsesc pe copii pentru că-și exprimă emoțiile** sau se supără pe copiii lor atunci când aceștia sunt nervoși. Învățând că anumite emoții nu pot fi împărtășite, copiii ajung cu timpul să și le reprime.

Camuflarea emoțiilor se face cu prețul unei tensiuni interioare extreme. A exista, a urla, a fugi, a lovi, a îmbrățișa, toate acestea sunt acte motorii în slujba emoțiilor.

De îndată ce simțim o emoție, metabolismul ne furnizează energia necesară pentru exprimarea ei. Suprimarea emoțională este un efort important pentru organism ce poate conduce la oboseală excesivă care apare la copil.

Cercetările arată că atunci când părinții recunosc emoțiile negative ale copiilor lor, mânia sau tristețea și îi ajută să le facă față de-a lungul timpului, copiii dezvoltă un control fiziologic mai bun asupra emoțiilor și manifestă un comportament pozitiv.

Cele mai comune motive pentru care părinții creează neintenționat sentimente de insecuritate copilului și obstrucționează dezvoltarea emoțională sunt următoarele [5]:

- o lipsă a conștientizării și o lipsă a antrenării inteligenței emoționale a părinților;
- necunoașterea propriilor nevoi emoționale;
- temerile părintelui de a nu fi un bun părinte, de a nu fi perceput ca un părinte rău, de a-și pierde respectul, de a pierde controlul asupra copilului, de dezaprobarea propriilor părinți etc.

CONCLUZII

Dezvoltarea competențelor emoționale este foarte importantă întrucât lecțiile emoționale învățate în copilărie și adolescență ne facilitează adaptarea, respectiv inadaptația la mediu. Un nivel ridicat al inteligenței emoționale este corelat cu căldura părintească, atașamentul securizant, rapoarte privind comportamentul prosocial al copiilor în școală și eficiență managerială [8]. Abilitățile emoționale încep acasă, cu o bună interacțiune între părinți și copil. Părinții îl ajută pe copil să-și identifice emoțiile și să le eticheteze, respectându-i sentimentele și să le conecteze cu diferite situații sociale.

Principala victimă a emoțiilor negative este creativitatea și acest aspect nu poate lăsa indiferenți nici pe profesori, nici pe părinți.

*
*
*

INTRODUCTION

Emotions represent an alarm system since birth. Baby cries when he needs food, care and love and laughs in response when his needs are met. As adults, emotions begin to shape our thinking and to improve it by directing the person's attention on the changes that should be made.

Such a plant that adapts to a rich or poor soil, the child's brain is modeled so as to adapt to emotional climate.

For example, studies of twins display that if a child is adopted by an anxious parent, the child will probably end up adopting an anxious pattern. The parent's style of attachment displays the child's style with an accuracy of nearly 70%. Family environment creates the child's emotional reality. Children are aware the emotional tensions in the family. The emotional environment does not work when parents pretend that nothing happened but when they say to the children that there are ways to cope with problems in a family.

FAMILY ENVIRONMENT CREATES EMOTIONAL REALITY OF THE INFANT

If a baby has constantly a diet of desynchronization and unhappiness, tells us D. Goleman in his book „Social Intelligence” he will learn to rely on any calming strategy that comes in handy [2].

Some children give up any hope form outside and get focus on finding ways to feel better. In the adult version of this attitude we find those people that when they feel depressed comfort themselves in activities such as eating in excess, consuming drugs, alcohol, changing television channels.

In addition, research has shown that up to one year of age, children whose mothers suffer from depression manifest the same pattern: lower activity of the left frontal lobe.

ROOTS OF EMPATHY

Stern believes that the most important life lessons are given in moments of emotional intimacy between

parent and child, in that magical exchange that is established between them [3]. Of all these moments, the most important are those in which the child learns that his emotions are received with empathy, acceptance, process that Stern calls connection. Instead, emotional neglect seems to diminish empathy. There is a paradoxical outcome determined by a sustained and intense emotional abuse, those children could become very receptive to the emotions of people around them, like a sponge absorbing the others states.

Empathy has its origins in childhood, but to be kept until adult ages should be encouraged through education. Thus, it was found that children are more empathetic whose discipline involves drawing attention to the fact that their behavior affects others: „*Look how hard you upset her,*” instead of „*Ugly from you.*” It was also found that children empathy is formed and by observing the reactions of others when they suffer.

Jeanne Segal states that, to grow up in an empathic family is like being “*born with a silver spoon in his mouth*”: it is an incalculable advantage [4].

Roots of Empathy is therefore in infancy:

- only a few months after birth infants suffer when they hear another baby crying, reaction which some consider an early precursor of empathy;
- if a child hurts a finger, the another child of one year will lead his finger to his mouth to see if it hurts;
- seeing his mother crying baby wipes his eyes, even if there aren't tears;
- since two years, children begin to understand that someone else's feelings differ from their own and become more sensitive to any hint that reveals what actually feels another; At this stage, they realize that the other child has his pride, and therefore the best way to help him when he is crying is not necessarily to give him all the attention;
- children's games „the kindergarten” or „the Doctor”, with translation into the role of educator or physician express ways of early empathic behavior.

The baby is unable to express himself through language, so is important that his parents, especially his mother to read his needs. Often, after the child begins to speak, the parents still believe that they know what

is best for child. Such an example would be: „*You can't be hungry again you just eat.*”

Instead of not taking in account the feelings of the child, parents who have a high emotional quotient child create a safe environment. Without this safe environment, the child learns not to express or to have certain emotions.

There are families that maintain conflicts without providing a healthy educational environment. The child who comes from such families may reach to emotional explosions that will damage his relationships with others.

BUILDING EMOTIONAL PATTERNS

After S.Hein the most inadequate emotional patterns exhibited by parents are the following [5]:

- **ignor all feelings or demands of attention.** Such parents treat the child's anger as something insignificant or even annoying, just waiting to pass. They fail to use this moment as an opportunity to get closer to child or to help him to learn the lessons of emotional competence;

- **are too lenient.** These parents noticed what baby feels, but seldom offer an alternative of emotional response. They endeavor to calm all the trouble and will use, for example, bargain or bribe to prevent him from be sad or upset;

- **manifestation of disregard, disrespect for the feelings of the child,** invalidation him with phrases like “*I don't want hear you to say ever that,*” “*you should be ashamed*”, “*you should be happy*”, “*you should be grateful*”, “*wipe that smile off your face,*” “*I do not want to hear any more complaints,*” “*if you do not stop crying I'll give you a reason to cry*”. These parents are usually in disagreement with what happen, they are strict in punishment and comments. For example, they prohibit any manifestation of anger's child and punish the slightest sign of irritability. They are angry parents that yell at child when he is trying to expose his version: “*Don't dare you talk*”.

As a result, the child will develop behavioral disorders, not understanding his own emotions and dissociating from them.

A high level of emotional intelligence is closely related to parental warmth, secure attachment [6].

As children recognize emotions he begins to label them and to perceive relationships between them:

- **the child begins to distinguish between liking**

and loving, between rage and anger etc. For example, he learns about the link between anger and loss. Helping him to recognize why is angry (for example, because his best friend spent time away from him), the child will realize the source of his anger.

- **the child learns that it is possible to feel both love and hate at the same time** for a person. Emotions tend to associate in chain. Anger can intensify hate, hate can be express and then transform in satisfaction or guilt, depends on circumstances;

- **as the child grows, parents teach him to not express certain emotions in public:** to smile even if it is angry. Thus, the child will internalize gradually division between emotions and action, between what he feels and what he does. The child learns that emotions and feelings are separate from behaviors. A child can learn wrong learns about emotions: parents which avoid or deny their emotions or deny that they are upset when they behave with hostility and anger.

Thus, we have to deal with emotional repression often from the first days or even first hours of life. Immediately after birth, babies are connected to the rhythm of our culture of emotional repression says I.Filliozat [7]. Although they are unable to manage emotionally the situation they are separated from their mother and imposed feeding schedules.

Later, the child is asked to cease with whims when he wants to drink from another cup than which is offered, he wants to put on some clothes, he prefer peas after announced that he would eat mashed. The entire childhood will be required to comply with the requirements of adults and when he will manifest dissatisfaction he will be silenced.

He soon learns that has no right to answer to his parents or put them pertinent questions.

Forced to submission these children will become adults who don't ask questions because always were given answers without give them permission to explore and feel on their own.

- **parents ignore or punish children because they express emotions** or upset on their children when they are nervous. Learning that certain emotions can't be shared, the children will get with time to suppress them.

Disguise of emotions costs extreme internal tension. To be, to scream, to run, to hit, to embrace, all of these are motor acts in the service of emotions.

As soon as we feel an emotion, our metabolism supplies power for express it. Emotional suppression is a major effort that can leads to excessive child fatigue.

Researches show that when parents recognize their children's negative emotions, anger or sadness and helps them to cope with it over time, children develop a better physiological control over emotions and exhibit positive behavior.

The most common reasons for which parents creates unintentionally feelings of insecurity to their child and impedes the child's emotional development are the following [5]:

- parents lack of awareness and emotional intelligence;
- parents don't recognize their own emotional needs;
- the parent's fears: fear to not be perceived as a bad

parent, to lose respect, to lose control of the child, fear from disapproval of their own parents etc.

CONCLUSIONS

The development of emotional skills is very important because the emotional lessons learned in childhood and adolescence facilitates our adaptation, respectively the maladjustment to the environment. A high level of emotional intelligence is correlated with parental warmth, secure attachment, reports on pro-social behavior of children in school and managerial efficiency [8].

The main victim of negative emotions is creativity and this cannot leave indifferent neither teachers nor parents.

BIBLIOGRAFIE/ REFERENCES

1. Siegel, D. **Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain**, Ed Herald, 2013
2. Goleman, D. **Social intelligence**, Ed Curtea Veche, Bucharest, 2007
3. Goleman, D. **Emotional intelligence**. Bucharest: Curtea Veche, 2001
4. Seagal, J. **Raising your emotional intelligence**, Ed Teora, Bucharest, 1998
5. Hein, S. **EQ fort everybody. A practical guide to emotional intelligence**, The EQ Institute: <http://core.eqi.org/eqe2012d.pdf>
6. Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.L., & Sitaneiros, G. **Emotional intelligence as a standard intelligence**. *Emotions*, vol 1, no 3, 232-242, 2001
7. Filliozat, I. **Heart intelligence**. Ed Cosmos, Bucharest, 2006
8. Mayer, J.D., & Beltz, C.M., **Socialization, Society's Emotional Contract and Emotional Intelligence**, *Psychological Inquiry*, no 9, 300-303, 1999