**MANAGEMENTUL DE SINE**

Autogestionarea este unul dintre cele patru domenii cheie ale inteligenței emoționale (IE), pe lângă conștientizarea de sine, conștientizarea socială și managementul social. EI este definită ca abilitatea de a înțelege și gestiona propriile emoții și pe cele ale oamenilor din jurul tău.

Autogestionarea este, de asemenea, o parte a competențelor de învățare social-emoțională (SEL), pe lângă conștientizarea de sine, conștientizarea socială, abilitățile de relație și luarea responsabilă a deciziilor.

Potrivit CASEL, organizația lider pentru cercetarea și promovarea competențelor sociale și emoționale, SEL poate fi definită ca: *„Procesul prin care copiii și adulții dobândesc și aplică eficient cunoștințele, atitudinile și abilitățile necesare înțelegerii și gestionării emoțiilor, stabilesc și să atingă obiective pozitive, să simtă și să manifeste empatie pentru ceilalți, să stabilească și să mențină relații pozitive și să ia decizii responsabile.* ”

Autogestionarea se referă la cât de bine ne gestionăm gândurile, comportamentele și emoțiile într-un mod rațional. Cu alte cuvinte, gândirea înainte de a acționa. Numai recunoscând sentimentele noastre suntem capabili să le gestionăm.

Există două părți critice ale creierului responsabile de EI: amigdala (creierul emoțional) și neocortexul (creierul care gândește). Amigdala este partea sistemului limbic al creierului responsabilă de răspunsurile emoționale și comportamentale. În cazul unui declanșator emoțional, cum ar fi memoria, experiența sau un eveniment care provoacă o reacție emoțională intensă, sistemul limbic este activat pentru a efectua reacția de luptă sau fuga, ceea ce determină pe cineva să răspundă la emoție fără să se gândească.

În timpul unui deturnător emoțional, creierul nostru gânditor devine paralizat și ne pierdem capacitatea de a ne raționaliza gândurile și emoțiile. În schimb, cortexul prefrontal evaluează emoțiile, procesează informațiile și abordează situația în mod rațional. Respirând adânc și numărând până la 10, este mai probabil ca cineva să raționalizeze gestionarea situației în mod profesional. Dacă există conexiuni slabe între amigdală și cortexul prefrontal la persoanele stresate cronic, oamenii nu își pot controla emoțiile.

Abilitățile de autogestionare pot fi predate prin programe care îmbunătățesc mindfulness, cum ar fi meditația și yoga. **Mindfulness** este practica de a-și atrage atent atenția asupra experienței din momentul prezent fără evaluare, o abilitate dezvoltată prin meditație sau alt antrenament.

Fiind atent, se poate percepe experiențele dintr-o perspectivă mai detașată la persoana a treia. Există, de asemenea, intervenții bazate pe mindfulness pe care companiile le pot adopta pentru a-și ajuta angajații să-și controleze emoțiile, cum ar fi reducerea stresului bazată pe mindfulness și terapia cognitivă bazată pe mindfulness.

Autogestionarea este observată în diverse domenii. De exemplu, muzica oferă oportunități de a promova dezvoltarea autocontrolului, stabilirea obiectivelor individuale și de grup și gestionarea responsabilă a timpului (adică sunt eu în controlul meu?). Elevii care participă la crearea muzicii intră în relații personale cu ceilalți de fiecare dată când se străduiesc să facă muzică împreună și abilitățile cheie pe care elevii le pot învăța în sala de clasă generală de muzică includ cooperarea, comunicarea, interacțiunile pozitive cu colegii, recunoașterea și sprijinirea drepturilor celorlalți
, fiabilitatea, responsabilitate, concentrarea atenției personale, controlul impulsurilor, gratificarea întârziată și acceptarea consecințelor, toate abilitățile „secolului XXI”.

Autogestionarea ne poate ajuta, de asemenea, să ne reconectăm cu natura. În sondajul cu elevii latino-americani din trei școli primare din Austin, Texas, natura a fost una dintre modalitățile de a-i face pe elevi să se calmeze, ( „Folosesc modalități de a mă calma; nu renunț, chiar și atunci când sunt frustrat, ”)

ca latino, negru și/sau cu venituri mici trăiesc în cartierele din Austin, cu mult mai puțini copaci și altă vegetație decât cei care sunt albi și cu venituri mari și, prin urmare, petrec mult mai puțin timp în natură.

Activitățile SEL scurte și direcționate pe abilități, inclusiv cele legate de autogestionare și mindfulness, pot îmbunătăți învățarea și dezvoltarea copiilor, în special în mediile și contextul cu resurse reduse afectate de criză. Comitetul Internațional de Salvare (IRC) a implementat un program academic infuzat cu SEL numit *Learn Safe* în 20 de școli primare din Sierra Leone, Africa, în 2017-2018.

Primul set de activități a inclus 24 de activități *de Mindfulness conduse de profesor* care au implicat diverse tehnici de respirație scurtă și strategii de autoreglare pentru a ajuta copiii să-și reducă și să-și elibereze stresul și emoțiile copleșitoare. Au existat trei tipuri de abilități vizate printre cele 24 de activități de Mindfulness: (1) *descoperirea* (elevii descoperă ce se întâmplă în jurul lor și în corpurile lor), (2) *experimentarea* (elevii își construiesc o înțelegere a respirației abdominale și a scopului mindfulness-ului), și (3) *acceptarea* (elevii rămân nemișcați și liniștiți mai mult timp și învață să accepte diferitele sentimente și senzații din corpurile lor, precum și ceea ce se întâmplă în jurul lor).

*Brain Games* conduse de profesori ale programului SEL SECURe (Înțelegere și reglementare socială, emoțională și cognitivă în educație) pentru a îmbunătăți funcția executivă și autoreglementarea copiilor. Au existat trei tipuri de abilități țintite ( *Brain Games Power* ) printre cele 20 de activități *Brain Games* : (1) *concentrare* (abilități de atenție; de exemplu, „Profesorul spune: „Spion cu ochii mei mici ceva care este...” (alegeți o culoare sau formă pentru a descrie un obiect din cameră) iar copiii se uită și arată spre ceea ce cred ei că este obiectul.”), (2) *amintiți-vă* (memoria de lucru; de exemplu, „Elevii stau în cerc. Pe rând, fiecare elev spune numele lor și face o mișcare împreună cu ea. Restul clasei repetă apoi numele cu mișcarea ca grup, încercând în cele din urmă să-și amintească și să repete toate numele și mișcările.”) și (3) *să se oprească și să se gândească* (control inhibitor). ; de exemplu, „Elevii urmează indicațiile și mișcările profesorului, dar numai atunci când profesorul spune „Simon spune”.

După desfășurarea fiecărei activități, profesorii au fost instruiți să încheie prin a le cere copiilor să reflecteze pe scurt la (1) ce au observat, (2) ce au simțit în comparație cu înainte de activitate și (3) cum și când ar putea folosi activitatea în timpul lor. viata de zi cu zi.

sălile de clasă cu activități SEL mai diverse au creat o atmosferă mai bună pentru ca copiii să se concentreze pe învățare și să dezvolte un comportament prosocial. Repetarea mai frecventă a activităților menite să vizeze aceeași abilitate *de acceptare a fost legată de o participare mai mare.*

Mai multă varietate în activitățile SEL a fost asociată cu un comportament mai prosocial și mai puține probleme de concentrare, deoarece activitățile *de Mindfulness* și *Brain Games* promovează comportamentul adaptativ al copiilor.

În studiul efectelor psihologice ale programelor de yoga și mindfulness din liceu pentru adolescenții hispanici cu risc din Texas, participanții la yoga de la școală au prezentat niveluri mai ridicate de dispoziție îmbunătățită și afectează cu dimensiuni mari ale efectului decât cei înscriși într-o educație fizică standard. clasa (PE).

Clasa de educație fizică a constat într-o sesiune de 35 de minute susținută de profesori atestați de educație fizică și de sănătate.
Sesiunea de yoga a constat în cincisprezece lecții de yoga de 30 de minute incluse în programa școlii. Secvența de curriculum a inclus 5 minute de respirație atentă, 20 de minute de posturi de yoga și 5 minute de meditație.

Programele de conștientizare bazate pe școală îmbunătățesc bunăstarea psiho-socială a adolescenților și autogestionarea dincolo de cea a curriculum-ului școlar tradițional. Programele de mindfulness din școală cultivă abilitățile mentale, dispozițiile sociale și emoționale în pregătirea și educarea generațiilor viitoare și ar trebui să fie considerate o opțiune viabilă în plus față de un
curriculum de educație fizică datorită beneficiilor suplimentare.

Literatură:

Bernice Sanchez și colab: Efectele psihologice pozitive ale programelor de yoga și mindfulness în școală pentru adolescenții hispanici cu risc, 2023

Zezhen Wu și colab.: Măsurarea dozei de activități de învățare social-emoțională (SEL) pe scurt și direcționate pe abilități în situații umanitare, 2023

**Edvard Varner: SEL, Mindfulness și arta educației muzicale generale** 2023

Kevin Lanza et al: Conexiunea cu natura este asociată cu învățarea socio-emoțională a copiilor, 2023

# Sze Ryin Chung și colab: Building Emotional Intelligence, 2023

Robin Dewa, Društvo Bodi svetloba