

## Test inteligenta emotionala pentru copii

Alege raspunsul care descrie cel mai bine reactia ta la urmatoarele scenarii. Raspunde pe baza a ceea ce ai fi vrut sa faci in realitate, nu cum crezi tu ca trebuie sa fie raspunsul.

**1. Imagineaza-ti ca te afli la ora de curs si dintr-o data pamantul incepe sa se cutremure foarte puternic, cu un zgomot inspaimantator. ( In cazul nostru in sala de clasa, dintr-o data afara incepe o ploaie foarte puternica, cu un tunet inspaimintator). Ce faci ?**

- a) Continui sa stai linistit in banca si sa citesti lectia din manual (sa stai linistit sa joci mai departe), dand putina atentie evenimentului, asteptand ca acesta sa inceteze curand.
- b) Devii plin de grija fata de pericol urmarind invatatorul/profesorul (educatorul) si asculti cu atentie instructiunile date de acesta.
- c) Cate putin din a) si b).
- d) N-am observat nimic (M-am ascuns intr-un locusor).

**2. Esti in curtea scolii in timpul recreatiei. Unul dintre colegii tai nu este acceptat in jocul celorlalti si incepe sa planga. Ce faci ?**

- a) Nu te bagi, il lasi in pace.
- b) Vorbesti cu el si incerci sa-l ajuti pe coleg (copil).
- c) Te duci la el si ii spui sa nu mai planga.
- d) Ii dai o bomboana sau altceva care sa-l faca sa uite.

**3. Imagineaza-ti ca te afli la mijlocul ultimului semestru si speri sa obtii un premiu, dar ai descoperit ca nu ai nota dorita la o materie, ci una mai mica decat cea la care te asteptai. Ce faci?**

- a) Iti faci un plan special pentru a imbunatati nota, hotarindu-te sa-ti urmezi planul.
- b) Te hotarasti sa inveti mai bine anul urmator (te hotarasti sa desenezi mai bine cind vei fi la scoala).
- c) Iti spui ca nu te intereseaza materia respectiva si te concentrezi asupra altor discipline unde notele tale sunt si pot fi mai mari.
- d) Mergeti la invatator/profesor si incerci sa discuti cu el in scopul obtinerii unei note mai bune.

**4. Consideri ca in lipsa invatatorului/profesorului esti elevul responsabil cu disciplina in clasa. In urma unor acte de indisciplina zece elevi au fost deja avertizati cu scaderea notei la purtare si esti descurajat din cauza acestei situatii. Ce faci ?**

- a) Notezi numele elevilor indisciplinati si predai lista invatatorului a doua zi.

- b) Consideri ca nu-ti poti asuma aceasta responsabilitate.
- c) Incerci sa discuti cu elevii propunand solutii pentru pastrarea disciplinei si pentru indreptarea situatiei create.
- d) Doresti sa devii responsabil cu altceva.

**5. Esti anuntat ca de maine o sa aveti un nou coleg rrom. Surprinzi pe cineva (pe prietenul tau) spunand cuvinte urate si rautacioase in adresa lui. Ce faci?**

- a) Nu-l iei in seama considerand ca este numai o gluma.
- b) Il chemi afara pe colegul rautacios si il certi pentru fapta facuta.
- c) Ii vorbesti in prezenta celorlalti spunand ca asemenea fapte sunt nepotrivite si nu vor fi acceptate in clasa voastra.
- d) Iti sfatuiesti colegul (prietenul) sa fie mai bun si ingaduator cu toti colegii.

**6. Te afli in recreatia mare si incerci sa calmezi un coleg de clasa infuriat pe alt coleg care i-a pus piedica pe hol, riscand astfel sa-i fractureze bratul. Ce faci ?**

- a) Ii spui sa-l ierte pentru ca ceea ce s-a intamplat a fost o gluma.
- b) Ii povestesti o intimplare hazlie si incerci sa-l distrezi.
- c) Ii dai dreptate considerand, asemenea lui, ca celalalt coleg s-a dat in spectacol.
- d) Ii spui ca ti s-a intamplat si tie ceva asemanator si ca te-ai simtit la fel de furios, dar dupa aceea ti-ai dat seama ca cel vinovat putea la randul sau sa cada si sa-si sparga capul.

**7. Tu si prietenul tau cel mai bun va certati si aproape ca ati ajuns sa va luati la bataie. Care este cel mai bun lucru de facut?**

- a) Faceti o pauza de 20 de minute si apoi incepeti sa discutati din nou.
- b) Te opresti din cearta si taci.
- c) Spui ca-ti pare rau si ii ceri si prietenului tau sa-si ceara scuze.
- d) Va opriti putin pentru a va linisti si apoi fiecare pe rind spune ceea ce gandeste despre problema.

**8. La sfarsit de an scolar organizeaza o serbare. Inchipuie-ti ca tu esti conducatorul unui grup de elevi si vrei sa compui o scena hazlie. Cum faci ?**

- a) Iti faci un orar si acorzi un timp pentru fiecare amanunt.
- b) Propui sa va intalniti si sa va cunoasteti mai bine.
- c) Ii ceri separat fiecarui copil sa vina cu idei.
- d) Va strangeti toti in grup si tu ii incurajezi pe ceilalti sa propuna diverse variante.

**9. Imagineaza-ti ca ai un frate de 3 ani care intotdeauna a fost foarte timid si putin infricosat de locurile si oamenii straini. Ce atitudine ai fata de el?**

- a) Accepti ca are un comportament timid si cauti sa-l protejezi de situatii care pot sa-l tulbure.
- b) Il prezinti unui medic cerandu-i un sfat.
- c) (Parintele si tu) Il duci in buna stiinta in fata oamenilor straini si in locuri necunoscute astfel incat sa-si poata infringe frica.
- d) Faci cu el o serie permanenta de jocuri si competitii usor de realizat care il vor invata ca poate intra in legatura cu oamenii si poate umbla din nou prin locuri noi.

**10. Imagineaza-ti ca-ti place foarte mult desenul. Incepi sa te pregatesti pentru a desena in timpul tau liber. Cum faci?**

- a) Te limitezi sa desenezi doar o ora pe zi.
- b) Alegi subiecte de desen mai grele care sa-ti stimuleze imaginatia.
- c) Desenezi doar cand ai chef.
- d) Alegi subiecte de desenat pe care stii sa le faci.

**MODUL DE NOTARE SI INTERPRETARE A RASPUNSURILOR**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a.	20p	0	20p	0	0	0	20p	0	0	0
b.	20p	20p	0	0	0	5p	0	20p	5p	20p
c.	20p	0	0	20p	20p	5p	0	0	0	0
d.	0	0	0	0	0	20p	0	0	20p	0

- Pana la 100p – punctaj sub medie
- 100p-150p – punctaj mediu
- 150p-199p – punctaj peste medie
- 200p – exceptional.

**DESCRIEREA TESTULUI DE INTELIGENTA EMOTIONALA ELABORAT DE DANIEL GOLEMAN**

Testul este elaborat de Daniel Goleman, autorul cartii „Intelegenta emotionala”, aparuta in 1995. Testul este adaptat de Mihaela Rocco si consta in 10 intrebari ce prezinta unele situatii (scenarii) in care se poate afla o persoana.

Completarea testului are in vedere, pe de o parte, asigurarea pe cat posibil a transpunerii individului in situatia respectiva, iar pe alta parte, alegerea uneia

dintre variantele de raspuns din cele patru posibile, care reprezinta unele modalitati concrete de a reactiona in situatiile indicate de intrebari.

Scenariile continute de itemi sunt urmatoarele:

### **Itemul 1.**

Persoana se afla intr-o situatie critica ce ii ameninta viata. Trei dintre variantele de raspuns privesc capacitatea de a fi constient de emotiile personale, de a cunoaste situatia din punct de vedere afectiv si de a raspunde adecvat, echilibrat la situatiile neobisnuite, critice sau stresante.

### **Itemul 2.**

Un copil este foarte suparat, iar adultii care se afla in preajma lui incearca sa-l ajute sa depaseasca aceasta stare emotionala negativa. Parintii, educatorii sau adultii in general, cel care au nivel ridicat al inteligentei emotionale, folosesc situatia pentru a-i antrena emotional pe copii, ajutandu-i sa inteleaga de unde provine starea emotionala negativa (supararea), ce anume ii determina sa fie suparati, sa inteleaga ceea ce simt, sa observe alternativele pe care le pot incerca pentru a gasi solutiile adecvate.

### **Itemul 3.**

Un subiect adult se afla intr-o situatie care trebuie sa fie modificata in vederea obtinerii unor beneficii. Acest item al testului se refera la motivatia proprie, intrinseca, la capacitatea de a elabora un plan pentru a trece peste obstacole, frustrari si capacitatea de a urmari un scop. Este vizata „speranta” ca dimensiune a inteligentei emotionale.

### **Itemul 4.**

Scenariul prezentat se refera la o persoana care are esecuri repetate intr-o anumita directie. Doar una dintre variantele de raspuns se refera la gradul de optimism al persoanei, care o ajuta sa treaca peste piedici, sa continue, sa persevereze fara a se blama pe sine sau a se demoraliza.

### **Itemul 5.**

In situatia prezentata de test se urmareste comportarea persoanei fata de minoritati, atitudinea ei cu privire la diversitatea etnica, culturala, etc, doar una dintre variantele de raspuns indica modul optim de a crea o atmosfera deschisa diversitatii. Este vizata schimbarea prejudecatilor prin actiune asupra lor si prin adoptarea unui model democratic de stapanire a furiei.

### **Itemul 6.**

Acest item se refera la modul in care se poate calma o persoana furioasa. Varianta corecta de raspuns se refera la capacitatea empatica a persoanei, la modalitatile de stapanire a furiei.

### **Itemul 7.**

Reprezinta o situatie in care unul dintre personaje este stapanit de agresivitate, este manios. Cel mai indicat raspuns in cazul unei dispute puternice este sa ia o pauza, interval in care persoana se poate calma, si astfel nu mai distorsioneaza perceptia situatiei in care se afla, nu se mai lanseaza in atacuri violente pe care le regreta ulterior. Dupa aceasta perioada de relaxare, persoana respectiva poate fi mult mai bine pregatita pentru o discutie utila, productiva.

### **Itemul 8.**

Intr-un colectiv de munca trebuie gasita o solutie pentru o problema delicata sau plicticoasa. Prin raspunsul dat se arata ca membrilor unei echipe trebuie sa li se asigure relatii armonioase, un climat psihic confortabil care sa le permita exprimarea ideilor personale intr-un mod natural degajat si creativ.

### **Itemul 9.**

Un copil, un tamar sau un adult se poate afla in situatii relativ stresante datorita, pe de o parte, timiditatii lor personale, iar pe de alta parte situatiilor relativ noi neobisnuite, care le accentueaza starea de teama. Raspunsul corectivizeaza implicare persoanelor respective in situatii noi, atragerea lor in mod progresiv in relatii interpersonale.

### **Itemul 10.**

Se arata ca o persoana care are initiativa schimbarilor in activitatea ei este mult mai pregatita sa se angajeze cu placere intr-un nou gen de actiune, invata mai repede cum sa obtina performante superioare. Este important ca cineva sa fie capabil sa incerce si altceva decat ceea ce face in mod curent, dezvoltandu-si astfel unele talente ascunse.

Modul de notare si interpretare a raspunsurilor la testul de inteligenta emotionala consta in a aduna punctele corespunzatoare celor patru variante de raspuns de la cei 10 itemi, dupa care se raporteaza punctajul obtinut la etalon.

Modul de notare si interpretare a raspunsurilor la testul de inteligenta emotionala consta in a aduna punctele corespunzatoare celor patru variante de raspuns de la cei 10 itemi, dupa care se raporteaza punctajul obtinut la etalon.