

Cu o prefață de  
**DANIEL GOLEMAN**

**INTELIGENȚA  
EMOȚIONALĂ  
ÎN  
EDUCAȚIA  
COPILOR**

MAURICE J. ELIAS  
STEVEN E. TOBIAS  
BRIAN S. FRIEDLANDER



# CAPITOLUL 1

## Regula de aur de 24 de carate: De ce este important să-i învățăm pe copii autodisciplina, responsabilitatea și sănătatea emoțională

Știți care este Regula de aur? O cunosc mulți oameni. De obicei, o auzim sub următoarea formă: „Poartă-te cu alții așa cum ai vrea să se poarte ei cu tine.“ Noi o numim „Regula de aur de 14 carate“. De ce? Pentru că există o regulă mai bună, care reflectă ceea ce noi numim educația bazată pe inteligența emoțională:

### **Poartă-te cu copiii tăi așa cum ți-ai dori să se poarte alții cu ei**

Ținem foarte mult ca oamenii să ne respecte copiii, să le vorbească, în general, cu amabilitate și considerație și să nu le facă rău din punct de vedere fizic. Cum ați reacționat atunci când cineva a manifestat, într-un fel sau altul, lipsă de respect față de copilul dvs.? Poate a fost vorba despre un profesor, despre o persoană dintr-un magazin sau despre părintele altui copil. Suntem siguri că ați fost supărat și, printre altele, i-ați întrebat ce au gândit și cum au îndrăznit să facă așa ceva. Dar o clipă de reflecție onestă poate să scoată la iveală momente în care le-am spus și le-am făcut chiar noi copiilor noștri niște lucruri pentru care, dacă altcineva le-ar fi făcut, am fi vrut să fie cercetat și băgat la pușcărie.

Diferența dintre Regula de aur de 14 carate și Regula de aur de 24 de carate este educația bazată pe inteligența emoțională. Regula de aur de 24 de carate ne cere să ne cunoaștem bine sentimentele, să privim lucrurile din perspectiva copiilor noștri, să ne controlăm propriile impulsuri, să ne supra-veghem cu atenție ca părinți, să muncim în mod susținut pentru a deveni mai buni în această „meserie“ și să ne folosim aptitudinile sociale pentru a ne transpune ideile în practică.

În prezent, Regula de aur de 14 carate nu este suficient de puternică pentru a servi drept ghid pentru părinți. Vremurile s-au schimbat. Viața este agitată, complicată, incitantă, provocatoare și extenuantă. Informațiile ne copleșesc. A sosit momentul să folosim o nouă Regulă de aur. N-am mai avut una de pe vremea lui Benjamin Spock și Haim Ginott – și asta a fost în urmă cu mai bine de trei decenii. Este nevoie de o nouă pildă, potrivită pentru un nou secol și un nou mileniu: educația bazată pe inteligența emoțională.

Ce poate face educația bazată pe inteligența emoțională pentru căminul dvs.? În primul rând, vă va oferi mai multă pace și mai puțin stres. Este o metodă de a ne regăsi simțul echilibrului atunci când îngrijorarea ne copleșește, copiii încep să se bată, cooperarea se transformă în conflict, adolescenții se revoltă, iar membrii familiei nu știu ce să facă mai întâi. O oarecare doză de stres poate să ne motiveze, dar prea mult stres ne împiedică să fim în forma cea mai bună. Pentru oamenii cuprinși de nervozitate, este foarte greu să facă ceea ce știu că este bine în condiții normale.

## **Este un moment dificil pentru a fi părinte – sau copil**

Trăim vremuri în care rolul de părinte ne solicită foarte mult. Poate singurul lucru mai dificil decât acesta este să fi copil. Copiii n-au fost niciodată supuși atâtor influențe și atâtor surse de distragere. Într-un interviu din 1997, James

Comer – profesor de psihiatrie infantilă la Centrul Yale de studii pentru copii, autorul cărților *School Power* și *Waiting for a Miracle: Schools Can't Solve Our Problems, But We Can* și totodată un lider în rezolvarea problemelor tinerilor, în special ale celor din centrele urbane – a subliniat faptul că niciodată în istoria omenirii copiii nu s-au confruntat direct cu atâtea informații, nefiltrate de adulții care le poartă de grijă. Uri Bronfenbrenner, specialist în dezvoltarea copilului la Universitatea Cornell, a remarcat că trăim într-o eră a activității frenetice; ne facem tot timpul planuri cum să-i îndrumăm pe copiii noștri, în așa fel încât să fie mereu primii, cum să facem tot ce avem de făcut, alergând dintr-o parte în alta și întrebându-ne dacă o vom scoate la capăt cu aranjamentele noastre. Puneți toate acestea la un loc și o să vedeți care este situația părinților: tot atât calm și aceeași ordine ca într-un storcător de fructe aflat în funcțiune.

Suntem inundați de un șuvoi de păreri referitor la creșterea copiilor. Și aproape fiecare idee nouă este clonată, de obicei fără autenticitate și vreo speranță de a îndeplini promisiunile făcute. Stresul nu dă semne că ar scădea. Părinții nu mai știu încotro s-o apuce. Însă nu trebuie să pierdem din vedere faptul că elementele fundamentale ale biologiei omenești, ale creșterii copiilor și ale relațiilor dintre părinți și copiii nu s-au schimbat. Bestsellerul internațional scris de Daniel Goleman, *Inteligența emoțională\**, subliniază faptul că am neglijat biologia simțămintelor noastre, ca adulți și părinți, și am neglijat rolul pe care-l au sentimentele în dezvoltarea sănătoasă a copiilor noștri. Iar astăzi plătim prețul, ca familii și ca societate, dată fiind creșterea violenței și a lipsei de respect. Plătim acest preț atunci când vedem cum adolescenții în aparență sensibili devin părinți, iar apoi încearcă să scape de nou-născuți ca și cum ar fi niște cumpărături nedorite

---

\* Trad. de Irina-Margareta Nistor, Curtea Veche Publishing, București, 2018 (ediția a IV-a). (N. red.)

de la supermarket. Plătim prețul atunci când punem accent pe intelectul studenților, dar uităm de inimile lor. Și, bineînțeles, prețul îl plătesc și copiii noștri, deoarece nefericirea și tulburările lor de comportament sunt în continuă creștere.

## **Să folosim inteligența emoțională în munca noastră de părinți**

Această carte vă călăuzește mai departe pe drumul pe care ați pornit citind cartea lui Daniel Goleman. În paginile ei, încercăm să-i ajutăm pe părinți să înțeleagă de ce inteligența emoțională este atât de importantă în activitățile zilnice legate de creșterea copiilor și în restabilirea păcii și a armoniei căminului. Facem asta în cunoștință de cauză, pentru că am lucrat cu Daniel Goleman. De fapt, teoria inteligenței emoționale se bazează pe decenii de cercetări și de practică profesională, inclusiv a noastră. În plus, ca părinți, înțelegem prin ce trec părinții. Știm că educația bazată pe inteligența emoțională trebuie să țină cont de presiunile la care sunt supuși părinții în fiecare zi și să le ofere un mod de rezolvare realist. Timpul părinților este extrem de prețios; nu-și pot permite să-și piardă vremea și energia emoțională în harababura casnică, în relații proaste cu copiii lor sau cu alți copii scăpați de sub control și lipsiți de responsabilitate, autodisciplină și de capacitatea de a separa ceea ce este cu adevărat în interesul lor de valorile promovate și impuse de colegii lor și de mass-media.

Educația bazată pe inteligență emoțională folosește tehnici specifice, simple, dar importante, care pot contribui din plin la pacea și la armonia familiei. Toate aceste metode reprezintă rodul eforturilor depuse de autori și au implicat părinți, familii și școli. Ideea de bază este ca părinții să lucreze cu propriile emoții și cu emoțiile copiilor în mod inteligent,

constructiv, pozitiv și creativ, respectând realitățile biologice și rolul sentimentelor în natura omenească. Forța metodei constă în practicarea unor schimbări mărunte, repetate zi după zi, în relațiile cu copiii noștri. Educația bazată pe inteligență emoțională este, deopotrivă, o nouă paradigmă pentru creșterea copiilor și o abordare realistă și practică a acestui lucru. Iar un aspect major al acesteia este de a înlătura măcar o mică parte din stres și de a aduce mai multă bucurie în familiile noastre și în relațiile cu copiii noștri.

## **Nu vorbim despre părinți răi sau copii răi**

Unii copii au din naștere un temperament deosebit de dificil, iar alții par să dobândească un asemenea temperament în urma unor experiențe dureroase de viață. Este important să reținem că ei nu vor să fie răi. Un copil rău nu este fericit, indiferent cum ar putea părea în ochii părinților și ai celorlalți. Un copil care nu se poartă cum trebuie încearcă, deși fără succes, să-și însușească un mod de a trăi în această lume – care înseamnă, de fapt, a învăța autodisciplina, responsabilitatea, inteligența socială și emoțională.

În această carte nu vorbim despre părinți „răi“ sau copii „răi“ și nici nu vă sugerăm că trebuie să vă simțiți vinovat pentru că nu sunteți un părinte bun ori să dați vina pe partenerul de viață, pe societate sau pe copil. Intenția noastră este să vă învățăm cum să dobândiți aptitudini concrete. E foarte interesant să înveți lucruri noi în acest domeniu și să-i dezvolți copilului tău noi aptitudini emoționale și sociale – deprinderile inteligenței emoționale – pentru că aceasta poate îmbunătăți atmosfera din căminul dvs., iar copilul va fi mai bine pregătit pentru viață. Dar, deși nu dăm vina pe nimeni, considerăm că responsabilitatea trebuie să cadă pe umerii părinților. A fi părinte înseamnă să-ți asumi rolul de lider al

casei, să-i ajuți pe copii să-și dezvolte inteligența emoțională. Numai de părinți depinde să folosească ei înșiși și să-i învețe pe copiii lor iscusința care le permite să atingă țelurile pe care le-au stabilit părinții.

## Vă recunoașteți?

Pentru a examina felul în care putem avea o viață de familie mai armonioasă și mai benefică pentru copiii noștri, am dori să aruncați o privire asupra următoarelor evenimente obișnuite din familie, ca să vedeți dacă vi se par cunoscute:

1. Copilul dvs. preșcolar trebuie să se îmbrace, dar atenția lui este atrasă de jucăriile din cameră, de norii de pe cer, de absolut orice, iar dumneavoastră trebuie să ajungeți la timp la serviciu.
2. Copilul dvs. din școala primară se întoarce acasă la ora 3 după-amiază. Cursul de sport începe la ora 3:30. Dar, în anumite zile, la ora 4 începe cursul de religie. Și mai este și proiectul acela care trebuie făcut împreună cu alți doi copii. Copilul nu-și mai aduce aminte când trebuie să aibă loc toate aceste lucruri. Este joi, ora 4 după-amiază, și dvs. nu prea știți unde trebuie să mergeți mai întâi, când trebuie să ajungeți acolo și cine o să conducă mașina.
3. Fiica dvs. se pregătește să meargă la petrecerea colegilor din clasa a șaptea. Dar i-ați spus ca mai întâi să-și facă ordine în cameră, să-și pună toate lucrurile la loc și să-și facă lecțiile. Deși v-a asigurat că a terminat totul, vă dați seama că e departe de a fi așa cum spune ea și că nu se mai poate face mare lucru în timpul rămas. Transportul a fost deja aranjat, dvs. aveți planuri pentru diseară, iar ea s-a îmbrăcat și, chipurile, este gata, dar încă mai vorbește la telefon. Nu știți ce să faceți și simțiți urgent nevoia să vă așezați.

4. Ah, liceul! La ora 7 dimineța are loc o întâlnire a asociației de elevi. După terminarea cursurilor, repetiție la cor, apoi o întrunire de grup pentru o ședință de laborator. Iar seara, sunteți informat că un grup de copii trebuie să meargă în oraș să cumpere ceva pentru o ocazie care s-a ivit pe nepusă masă, dar situația v-a fost relatată atât de repede, încât nu mai sunteți sigur despre ce e vorba. Nu știți cine o să conducă – poate dvs., poate copilul dvs. sau unul dintre prietenii lui. Aduceți vorba despre o compunere la engleză, care parcă trebuia predată a doua zi, și răspunsul este: „A, da, nu-ți face griji, o s-o fac.“ Tocmai când începeți să simțiți că vă cuprinde disperarea, copilul dvs. spune: „Și îmi trebuie niște bani, bine?“
5. Trăiți într-un cartier primejdios. Seara, târziu, se aud focuri de armă și pe străzi se învârtesc mulți oameni care nu prea au ce căuta pe-acolo. Faceți tot ce vă stă în putință ca să vă descurcați, dar nu e deloc ușor. Copiii dvs. vor să iasă la plimbare; dvs. vreți să fiți sigur că își vor face temele – și, apoi, aveți nevoie de ajutor pentru copiii mai mici. „Dar, mami, toți ceilalți copii ies afară. Ei nu trebuie să-și facă temele sau să stea acasă să ajute. Nu e drept!“ Sunteți cuprins de valuri de vinovăție; empatia dvs. e pe picior de război cu ceea ce v-ați gândit că este bine pentru copilul dvs.

Care este rolul părinților pe acest pământ? Să-i învețe, să-i sfătuiască și să-i îndrume pe copii? Copiii se pare că nu prea își mai doresc acest tip de îndrumare, iar unii se revoltă fățiș. Poate că nu trebuie decât să-i hrănești, să-i îmbraci, să-i conduci unde vor ei, să le alcătuești programul, să le cumperi tot felul de lucruri și, din când în când, să le reamintești care le sunt reponsabilitățile. Se pare că părinții își petrec foarte mult timp cu astfel de lucruri, dar probabil că nu ele reprezintă rolul nostru în această lume. Atunci care este? *Să ne facem griji!* Când ne facem foarte multe griji, mai ales atunci



când nu ne-am lămurit propriile simțăminte complicate, legate de tot ce se petrece în viața noastră și în viața copiilor noștri, probabil că vom folosi „cuvinte de îngrijorare“. Din nefericire, aceste cuvinte, deși sunt spuse cu bune intenții, deseori conduc la și mai multă confuzie și la tulburări emoționale. Iată câteva exemple de „cuvinte de îngrijorare“:

1. „De câte ori ți-am spus să te îmbraci înainte de a te juca sau atunci când te uiți pe fereastră? Știi cât timp pierzi în felul ăsta?“
2. „Nu mai ții minte că te-am rugat să pui afișe pe frigider și să notezi tot ce ai de făcut? De câte ori trebuie să-ți spun, ca să mă ascuți?“
3. „N-o să ajungi niciodată nicăieri dacă mă minți și nu-ți faci ordine în camera aia care o să ajungă ca un grajd. Cum o să te descurci la facultate, când o să fii departe de casă?“
4. „De-asta are acum probleme fratele tău – prea multe plimbări, mereu la telefon. Niciodată nu a învățat suficient.“
5. „Când eram de vârsta ta, eram în stare să-mi fac lecțiile, să am o slujbă și să mai ajut și la treburile casei. Nu-mi pierdeam niciodată vremea afară, cu prietenii.“

Suntem susținători înfocați ai îngrijorării părintești și avem obiceiul să ne facem multe gânduri. Oricât de mult ne-ar consuma această îngrijorare, este nevoie de ceva mai mult. Imaginați-vă cum ar fi dacă, în loc să ne asigurăm că copiii noștri și-au însușit niște cunoștințe de bază la școală și niște obiceiuri solide în ceea ce privește sănătatea, pur și simplu ne-am fi făcut griji în legătură cu aceste lucruri, fără să întreprindem nimic altceva. În jurul nostru ar fi o sumedenie de copii needucați și murdari! Nu suntem atât de cruzi și lipsiți de inimă, încât să le cerem părinților să renunțe la îngrijorare; ar fi ca și cum i-am cere unui copil să renunțe la un colac de salvare. Cu toate acestea, ca să ne pregătim copiii

pentru viitor, trebuie să-i ajutăm să-și dezvolte o imagine de sine pozitivă și puternică, sentimentul de încredere în sine și (ceea ce le lipsește adesea) autodisciplina, aptitudini sociale și emoționale și simțul responsabilității.

Pentru toate acestea, este nevoie de un cămin în care preocuparea și respectul față de sentimentele celorlalți să fie prețuite și în care aceste valori să fie susținute. Lucrurile pe care le spunem când nu ne folosim prea bine inteligența emoțională îi fac pe copii să se întrebe dacă îi respectăm într-adevăr și dacă sentimentele lor înseamnă ceva pentru noi. Iată o scurtă listă cu ceea ce se petrece, probabil, în mintea lor în situațiile pe care le-am descris mai înainte:

1. „Timpul este relativ, lucru pe care Einstein și alții l-au confirmat. Așa că a spune că «îmi pierd» timpul presupune că timpul este o entitate fixă, un lucru tangibil, cu anumiți parametri de funcționare. Cred că părerea ta nu are nici o bază științifică – nici măcar culturală – așa că am decis să mă îmbrac încet sau chiar deloc. Mă îmbrac, deci exist.“
2. „Pe baza experienței din trecut, aș estima că trebuie să-mi spui un lucru în medie de 4,5 ori ca să existe 50% șanse să mi-l reamintesc; cred că între două și șapte-opt repetiții sunt suficiente. Numărul descrește dacă folosești notițe și, la vârsta mea, răspund destul de bine și la stimulente tangibile, cum ar fi o gustare, o carte, niște poze cu baseball sau ceva de genul ăsta. Fii creativ! Știi, nu suntem toți binecuvântați cu o memorie verbală extraordinară.“
3. „Dacă n-o să ajung niciodată nicăieri, atunci chiar că n-are niciun sens să-ți faci griji în legătură cu munca sau camera mea. Mulțumesc! Mă simțeam prost pentru că nu reușeam să fac ceea ce promisesem și încă mai

încercam să-mi dau seama cum să rezolv toate treburile astea. Acum nu mai e cazul!“

4. „Fratele meu? Ce-are el de-a face cu ce vorbim noi? Eu sunt eu, nu sunt nimeni altcineva. Cred că și tu ești tu. Ce-ar fi să ne ocupăm mai bine de cine suntem noi? Altfel, o să încep și eu să-ți povestesc despre părinții prietenilor mei, despre ce fac ei și ce nu fac, de-o să-ți vină să te urci pe pereți.“
5. „Tu ești de-a dreptul perfect, nu-i așa? Nu hoinăreai niciodată, întotdeauna munceai și, probabil, te rugai de cinci ori pe zi, iar în timpul liber spălai toate ferestrele. Cum eu nu pot să fiu atât de bun ca tine, o să încerc, pur și simplu, să nu te mai ascult și să fiu la fel ca și ceilalți copii.“

Cam asta se petrece, probabil, în mintea copiilor care aud atât de des cuvintele bine intenționate ce exprimă îngrijorarea și preocuparea părintească. Exemplele noastre sunt (sperăm!) pline de umor și, poate, puțin exagerate, ca să subliniem faptul că frazele care „deschid frontierele“ și permit un flux real de cuvinte și idei sunt mai utile decât frazele ce creează neînțelegeri și duc la stări conflictuale între membrii unei familii.

Știm că atunci când se simt supărați și frustrați, părinții spun lucruri pe care ar vrea apoi să le „retragă“. Facem și noi asta, la fel ca toți părinții. Dar am descoperit că există un echilibru care reprezintă culmea educației bazate pe inteligența emoțională, iar această carte vă poate ajuta să găsiți și să păstrați armonia în căminul dvs.

Vrei să te folosești de înclinația naturală a copilului tău spre joacă și explorare ca să îl înveți lucruri noi? Vrei să îl crești în mod inteligent și echilibrat? Ți dorești să pui în valoare fiecare moment petrecut împreună pentru a-l ajuta să dobândească abilități esențiale? Vrei să îl sprijini să devină un adult puternic și independent?

Pornind de la principiile formulate de Daniel Goleman în *Inteligența emoțională*, autorii acestei cărți propun metode și exerciții prin care să contribui la dezvoltarea psihică a copilului tău. Vei învăța să fii flexibil, creativ și empatic. Scopul? Să le insuflă celor mici valori fundamentale și să înțelegi cum, aplicate în mod perseverent în educația copiilor, principiile inteligenței emoționale asigură devenirea unor adulți echilibrați, încrezători în propriile forțe, împliniți și cu o mare capacitate de adaptare în societatea zilelor noastre.

Din aceeași colecție:

