

LINDA LANTIERI

Introducere și meditații de  
DANIEL GOLEMAN

DEZVOLTAREA  
INTELIGENȚEI  
EMOȚIONALE  
A COPILOR



Tehnici de a cultiva  
puterea lăuntrică a copiilor



# CUPRINS

Mulțumiri .....	7
Introducere (de Daniel Goleman) .....	11
Capitolul 1	
Pregătirea interioară .....	17
Capitolul 2	
Etape preliminare pentru a-i învăța pe copii exerciții pentru liniștirea corpului și concentrarea minții . . . .	36
Capitolul 3	
Exerciții pentru relaxarea corpului și concentrarea minții pentru copii între 5 și 7 ani .....	60
Capitolul 4	
Exerciții pentru relaxarea corpului și concentrarea minții pentru copii între 8 și 11 ani .....	89
Capitolul 5	
Exerciții pentru relaxarea corpului și concentrarea minții pentru copii de 12 ani și mai mari .....	128

## Capitolul 6

Cum pregătim copiii pentru a ne conduce

în secolul XXI ..... 176

Lista de materiale ..... 187

Bibliografie suplimentară ..... 189

Note ..... 195

# CAPITOLUL 1

## Pregătirea interioară

ÎN CENTRUL MANHATTANULUI, în dimineața de 11 septembrie 2001, nimeni nu ar fi putut prevedea că, în numai câteva ore, cinci mii de elevi și două sute de profesori vor fi nevoiți să fugă ca să-și salveze viața. Școala începuse de numai șase zile, dar cele mai multe clase urmau deja programul lor obișnuit de dimineață: copiii scoteau cărțile din ghiozdane, își salutau prietenii. De fapt, când s-a produs primul zgomot puternic, sunetul nici măcar nu a părut atât de nefamiliar pentru o dimineață de toamnă în orașul New York. Cei mai mulți profesori și-au continuat programul de dimineață. Apoi a urmat al doilea zgomot, care a cutremurat majoritatea clădirilor din vecinătate și s-a propagat de-a lungul străzilor. Iar unii au văzut ce se întâmpla chiar în fața geamului sălii lor de clasă. Directori și profesori au început să primească informații fragmentare. Au realizat imediat că erau prinși în mijlocul unui eveniment inimaginabil, în timp ce mii de copii îi priveau cu anxietate, căutând să înțeleagă ce se întâmpla.

Cumva, adulții responsabili de ceilalți știau că singurul mod în care aveau să fie capabili să ia deciziile corecte era

de a-și păstra calmul și de a-i ajuta și pe copii să facă la fel. Cele mai multe școli au adunat copiii în sălile de sport sau în cele de masă. Au înmănat creioane și hârtie elevilor, care au început să deseneze imagini a ceea ce văzuseră deja, înainte ca transparentele să fie trase. Desenau imagini ale turnurilor gemene cu ceea ce ei credeau că erau păsări și fluturi căzând de la geamuri.

Adulții aveau la dispoziție atât de puține mijloace pentru a decide ce e de făcut. Supervizorii le dăduseră tot felul de sfaturi înainte să fie întrerupte comunicațiile. Dar acei supervizori se aflau la mai mult de un kilometru și jumătate distanță și nici nu își puteau cu adevărat imagina ce văzuseră acei directori de școală și profesori cu ochii lor. În mijlocul incertitudinii profunde și al pericolului, acești adulți au fost nevoiți să ia cea mai importantă decizie din cariera lor de educatori: evacuarea școlii și căutarea unui loc sigur.

Odată ieșiți din clădire, mulți au fost înghițiți de un nor negru de praf, în timp ce copiii mergeau și alergau ținându-se de mână, conduși de unii profesori care intonau cântece și poezii familiare, pentru a le distra atenția de la ceea ce vedeau și auzeau. Multe profesoare și-au scos pantofii cu toc pentru a putea alerga mai repede. O învățătoare la clasa a treia mărturisea: „Cei doi copii de opt ani care mă țineau de mâini au fugit la fel de repede cât puteam eu fugi. Nu știu exact ce m-a împins înainte cu atâta forță să alerg neîntrerupt... Mi-amintesc că o zi sau două după aceea, un copil mi-a zis: «Uite! Până și câinii sunt speriați!»“

În mod miraculos, deși cădeau resturi de dărâmături și peste tot în jurul lor domnea confuzia, niciun elev sau profesor

nu și-au pierdut viața. În acel moment, adulții responsabili pentru acești copii au avut acces la înțelepciunea lor interioară, la curajul și calmul necesare pentru a evacua școli întregi în siguranță. În acea zi, martori ai unor împrejurări de nedescris, copiii au reușit să-și continue marșul anevoios către zonele de siguranță și, luptându-se să înțeleagă ceva din acel dezastru, și-au imaginat că trupurile ce cădeau din cele două turnuri erau păsări în zbor.<sup>1</sup>

Nu performanțele la ultimul test standardizat i-au ajutat pe acești copii remarcabili să ajungă cu bine la finalul acelei zile. În acea zi, față în față cu cel mai important test al vieții lor, pregătirea lor școlară a trecut pe locul doi în fața stării de pregătire interioară. Într-un fel necunoscut, suficient de mulți directori de școală, profesori și elevi au avut resursele necesare pentru a accesa înțelepciunea lor profundă. În mijlocul dezastrului, au fost capabili să-și păstreze calmul și echilibrul. Datorită unei asemenea stări interioare de vigilență relaxată au reușit să facă alegerile corecte, care i-au condus pe toți către un mediu sigur.

Aflându-mă în Manhattan în acea zi și fiind printre cei care au sosit să ofere asistență profesorilor și elevilor din Zona Zero, am avut o revelație profundă. Am devenit în mod izbitor mai conștientă că adevăratele teste ale vieții pot apărea în calea unui copil în orice moment și că noi, ca adulți, nu putem proteja copiii în circumstanțe aflate în afara controlului nostru. Problema care se pune este, în schimb, cum să echipăm copiii cu forța interioară de care au nevoie pentru a răspunde atât încercărilor intense, cât și oportunităților importante pe care le întâlnesc. Este posibil, practic, să cultivăm acele „moduri de a fi” care i-au ajutat pe profesorii și pe elevii din Zona Zero să-și mențină calmul și echilibrul în mijlocul unei incertitudini totale?

Cu siguranță putem afirma că profesorii și copiii au demonstrat în acea zi că au resursele interioare necesare, dar de ce este nevoie pentru a realimenta acel izvor din care ei s-au adăpat atât de profund? Pe măsură ce stresul specific copilăriei moderne se acumulează, cum putem cultiva acele obiceiuri ale minții, ale corpului și ale sufletului care să-i ajute pe copii să se elibereze în mod constant de tensiune?

Când copiii din Zona Zero au avut ocazia să reflecteze asupra anului lor, la sfârșitul lui iunie 2012, un băiat dintr-o școală generală aflată la o stradă distanță de fostul World Trade Center s-a uitat în ochii profesorului său și a zis: „Nu am să uit niciodată că în acea zi m-ați ținut strâns de mână și nu mi-ați dat drumul.“ Aceia dintre noi care creștem copii trebuie să ne amintim cât de important este să ne îngrijim de propria noastră viață interioară pentru a le putea oferi copiilor noștri genul de suport de care au nevoie pentru a-și dezvolta forța interioară. Nu trebuie să renunțăm și să „le dăm drumul“ până ce nu am reușit să îi ajutăm să simtă acea securitate interioară.

## **Care este scopul acestei cărți**

Începând cu acel 11 septembrie 2001, am fost implicată într-un efort de înzestrare a mii de copii și adulți cu abilitățile și strategiile care să îi ajute să-și liniștească mintea, să-și relaxeze corpul și să-și identifice și gestioneze cât mai eficient emoțiile. În calitate de fondator și director al Program for Inner Resilience — numit anterior Project Renewal —, am observat cum capacitatea de-a avea mai mult control asupra gândurilor, emoțiilor și fiziologiei personale poate forma un fel de armură internă care oferă

copilului starea de pregătire interioară necesară pentru a face față provocărilor și oportunităților din viață.

Această carte oferă unele idei practice și strategii utile atât pentru dvs., cât și pentru copiii aflați în grija dvs., pentru a dezvolta capacitatea de a aprecia liniștea și calmul interior — rezervându-vă un timp al liniștii pe care să îl petreceți în mod regulat împreună cu aceștia — și pentru a vă dezvolta și mai mult capacitatea de a gestiona stresul. Aveți oportunitatea de a oferi familiei un program prin care să aduceți echilibru, resurse și liniște în viața voastră. În cartea sa *The Power of Relaxation*, Patrice Thomas scrie despre un timp special pentru liniștire petrecut alături de copii, pe care îl numește „timp al inimii și al sufletului”<sup>2</sup>. Puteți alege să îl numiți cum doriți și chiar puteți implica copiii în alegerea unui nume.

Important este că ați luat decizia de a vă rezerva în mod regulat acest „timp al inimii și al sufletului”, ca parte a rutinei familiei. În al doilea rând, folosind materialul audio care acompaniază cartea, aveți posibilitatea de a vă dezvolta unele abilități concrete de cultivare, pentru dvs. și copii, a forței interioare și a inteligenței emoționale.

În funcție de vârsta copilului (sau a copiilor), această călătorie va fi diferită. Copiii mici, de exemplu, beneficiază încă de o mare capacitate de a accesa dimensiunile interioare pe care le veți explora aici. Ei au abilitatea de a vedea dincolo de suprafața lucrurilor. Sunt plini de curiozitate și uimire și se pot juca în mod creativ. Uneori pot simți lucruri pentru care adulții au nevoie de timp pentru a le observa sau percepe. De exemplu, copiii mici pot să ia decizii intuitive imediate referitoare la persoanele cu care se vor împrieteni. Însă, când acest aspect nu este remarcat



și afirmat în cazul unui copil, el este uitat și reprimat. Ca răspuns la aceasta, copiii mici pot pierde contactul cu o parte din ei înșiși care este deja bine dezvoltată.

Trist, pe măsură ce copiii înaintează în copilăria lor, primesc frecvent mesaje — verbale sau nonverbale — că experiențele extraordinare ale lumii lor interioare nu sunt respectate ca parte a realității lor. Ei încep să creadă că nu este posibil să știe ceva în mod intuitiv sau să simtă o profundă compasiune pentru cineva, deoarece nu sunt suficient de mari. Pe măsură ce cresc, cu atât mai reprimată, uitată și închisă în ei înșiși devine conștiința vieții lor interioare. Adolescența le oferă oportunitatea de-a redeschide această linie de explorare, deși tinerii aflați în acest stadiu se confruntă cu tendința adulților de a ignora și de a trivializa experiențele transcendente. Lucrurile sunt complicate de faptul că puțini dintre noi am experimentat o astfel de grijă față de noi înșine. Dacă ne dorim să putem cultiva această abordare la copiii noștri, va trebui să găsim, fiecare dintre noi, modele și experiențe pozitive prin care să învățăm să trăim într-un mod mai integrat.

Sugestia noastră este să lucrați în acest mod cu copiii, începând de la vârsta de cinci ani. Copiii de această vârstă caută la părinți indicii legate de ceea ce poate fi explorat în siguranță și ce nu. Practicarea acestor exerciții cu copiii de orice vârstă le transmite acestora mesajul că acordăm valoare abilităților lor interioare și le recunoaștem. Și este important să păstrăm o anumită consecvență în practica noastră pentru a obține beneficiile pe care exercițiile le pot oferi. Scopul este acela de a promova calmul interior și echilibrul prin folosirea acestor tehnici, în fiecare aspect al vieții dvs. interioare, cât și al vieții copiilor dvs. Deși această carte se adresează părinților care se angajează în

aplicarea acestor strategii acasă cu copiii lor, profesorii pot să folosească, de asemenea, aceste strategii în sala de clasă. Toate sugestiile și abordările din această carte pot fi aplicate și adaptate atât pentru mediul familial, cât și pentru cel școlar.

Am ales să mă concentrez în această carte și în materialul audio asupra a două tehnici pentru dezvoltarea rezilienței și a inteligenței emoționale a copiilor:

1. relaxarea corpului (prin relaxarea musculară progresivă și exercițiul scanării imaginare a corpului) și
2. concentrarea minții (prin exerciții de *mindfulness* sau „prezență conștientă“).

Acest capitol descrie unele beneficii ale educării copiilor pentru a practica în mod constant calmul interior și include o scurtă trecere în revistă a studiilor care documentează această practică.

Capitolul 2 enunță unele principii directoare și se concentrează pe rolul adultului în crearea mediului propice învățării, necesar pentru a obține cele mai multe beneficii din această practică.

Capitolele 3, 4 și 5 sunt dedicate, fiecare, următoarelor grupe de vârstă: de la 5 la 7 ani, de la 8 la 11 ani și de la 12 ani în sus. Fiecare capitol include exerciții concepute pentru grupa de vârstă potrivită, ce urmează a fi efectuate atât înainte, cât și după ce ascultați materialul audio. Acesta oferă exerciții contemplative concepute de Daniel Goleman\* în funcție de vârsta copilului.

---

\* Pentru versiunea de față aveți la dispoziție meditațiile traduse în limba română. (N. red.)

LINDA LANTIERI și DANIEL GOLEMAN le oferă părinților și pedagogilor strategii eficiente de dezvoltare a inteligenței emoționale a copiilor. Astfel, un QR-code vă va ajuta să accesați exerciții de meditație și de relaxare, special concepute pentru copii, pe care cei doi autori le-au reunit într-un ghid care contribuie la formarea abilităților de concentrare a atenției, de empatie, de socializare și de control al impulsurilor.

Valorificând cele mai recente descoperiri din domeniul cercetărilor asupra funcționării creierului și din psihopedagogie, LINDA LANTIERI a creat un program educațional vizând învățarea socio-emoțională, care, aplicat în numeroase școli, s-a dovedit extrem de eficient în a-i ajuta pe copii să se relaxeze, să își exprime adecvat emoțiile, să își descopere interesele și să depășească anumite dificultăți, în unele cazuri, chiar traume. Autoarea demonstrează că pe lista disciplinelor școlare esențiale trebuie adăugată una care să aibă ca scop dezvoltarea rezilienței interioare a copiilor – învățarea socio-emoțională. Această carte poate structura o asemenea disciplină, deoarece prezintă strategii care țin cont de specificul dezvoltării neurologice, fizice și psihologice a copiilor. Alte beneficii ale aplicării exercițiilor din acest ghid sunt: creșterea stimei de sine, îmbunătățirea conștiinței de sine și a abilităților de comunicare interpersonală și creșterea performanței școlare.



FAMILIA LA CURTEA VECHĂ



CURTEA  VECHĂ

[www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)

ISBN 978-606-588-665-0



9 786065 886650