

MAURICE J. ELIAS este profesor în cadrul Departamentului de Psihologie al Universității Rutgers, precum și director al câtorva programe de formare și de cercetare din cadrul aceleiași instituții. A fost președinte al Society for Community Research and Action/Division of Community Psychology din cadrul Asociației Americane de Psihologie și a primit de-a lungul timpului numeroase premii de profil, dintre care cel mai recent este Sanford McDonnell Award for Lifetime Achievement in Character Education. Ține conferințe în Statele Unite ale Americii și în lume pe teme precum inteligența emoțională a elevilor, succesul școlar și dezvoltarea socio-emoțională, subiecte despre care a scris multe cărți pentru specialiști, părinți, educatori și chiar pentru copii. Colaborează cu Colegiul St. Elizabeth în elaborarea unui program online acreditat de instruire la clasă în ceea ce privește dezvoltarea socio-emoțională și a caracterului.

STEVEN E. TOBIAS este doctor în psihologie și director al organizației Center for Child and Family Development din Morristown, New Jersey. În calitate de expert în probleme care țin de dezvoltarea copilului, de aptitudinile sociale, de tulburările de atenție și de hiperactivitate, a lucrat mai bine de 25 de ani cu copii, părinți, familii și școli, arătându-se preocupat în mod special de situația celor defavorizați din punct de vedere emoțional și social.

BRIAN S. FRIEDLANDER este profesor la Colegiul St. Elizabeth din Morristown, New Jersey, unde coordonează programe de educație asistată de tehnologie. În calitate de specialist în acest domeniu și de psiholog școlar, a elaborat numeroase programe și metodologii utile profesorilor și elevilor în activitatea de la clasă.

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

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN EDUCAȚIA COPILOR

Ediția a IV-a

Prefață de
DANIEL GOLEMAN

Traducere din engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ELIAS, MAURICE J.

Inteligența emoțională în educația copiilor /

Maurice J. Elias, Steven E. Tobias, Brian S. Friedlander ;
 pref. de Daniel Goleman ; trad. de Andreea Rosemarie Lutic.
 - Ed. a 4-a. - București : Curtea Veche Publishing, 2019

ISBN 978-606-44-0271-4

I. Tobias, Steven E.

II. Friedlander, Brian S.

III. Goleman, Daniel (pref.)

IV. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.9

Tehnoredactor: Dana Ionașcu

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21

fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro

comenzi@curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

MAURICE J. ELIAS, Ph.D., STEVEN E. TOBIAS, Psy.D.,
 and BRIAN S. FRIEDLANDER, Ph.D.

Emotionally Intelligent Parenting

Copyright © 1999 by Maurice J. Elias, Steven E. Tobias and Brian S. Friedlander
 All rights reserved.

This translation is published by arrangement
 with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group,
 a division of Penguin Random House LLC.

Carte publicată pentru prima dată în limba română
 la Curtea Veche Publishing în anul 2002.

© Curtea Veche Publishing, 2019
 pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-606-44-0271-4

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Prefață de Daniel Goleman</i>	15

CAPITOLUL 1

Regula de aur de 24 de carate: De ce este important să-i învățăm pe copii autodisciplina, responsabilitatea și sănătatea emoțională	19
---	----

CAPITOLUL 2

Cum să avem o familie afectuoasă, devotată și capabilă să-și rezolve problemele	47
--	----

CAPITOLUL 3

Cum trebuie să le vorbiți copiilor, astfel încât să-i determinați să gândească?	79
--	----

CAPITOLUL 4

Autoîndrumare și autodezvoltare: disciplina bazată pe inteligența emoțională	106
---	-----

CAPITOLUL 5

Cum îi puteți ajuta pe copii să fie mai puțin impulsivi, să-și dezvolte stăpânirea de sine și aptitudinile sociale	134
---	-----

CAPITOLUL 6

Îndrumați-i pe copii să-și asume acțiuni responsabile: SATGIAPO ne vine în ajutor	160
--	-----

CAPITOLUL 7

Conversații între părinți și copii despre probleme și opțiuni importante referitoare la educație	195
---	-----

CAPITOLUL 8

Restabilirea comunicării: de unde să începem într-o epocă a violenței, a drogurilor și a SIDA	232
--	-----

CAPITOLUL 9

Doctorii educației bazate pe inteligența emoțională vă dau sfaturi pentru situații obișnuite de viață	263
--	-----

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.

Respect pentru oameni și cărȃi

Diferenȃa dintre Regula de aur de 14 carate și Regula de aur de 24 de carate este educaȃia bazată pe inteligenȃa emoȃională. 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-vegheam cu atenȃie ca părinȃi, să muncim în mod susȃinut 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 părinȃi. Vremurile s-au schimbat. Viaȃa este agitată, complicată, incitantă, provocatoare și extenuantă. Informaȃiile 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: educaȃia bazată pe inteligenȃa emoȃională.

Ce poate face educaȃia bazată pe inteligenȃa emoȃională pentru căminul dvs.? În primul rând, vă va oferi mai multă pace și mai puȃin stres. Este o metodă de a ne regăsi simȃul echilibrului atunci când îngrijorarea ne copleșește, copiii încep să se bată, cooperarea se transformă în conflict, adolescenȃii 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 condiȃii 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 fii copil. Copiii n-au fost niciodată supuși atător influenȃe și atător surse de distragere. Într-un interviu din 1997, James

Comer – profesor de psihiatrie infantilă la Centrul Yale de studii pentru copii, autorul cărȃilor *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 informaȃii, nefiltrate de adulȃii 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. Puneȃi toate acestea la un loc și o să vedeȃi care este situaȃia părinȃilor: tot atât calm și aceeași ordine ca într-un storcător de fructe aflat în funcȃiune.

Suntem inundaȃi de un șuvoi de păreri referitor la creșterea copiilor. Și aproape fiecare idee nouă este clonată, de obicei fără autenticitate și vreo speranȃa de a îndeplini promisiunile făcute. Stresul nu dă semne că ar scădea. Părinȃii nu mai știu încotro s-o apuce. Însă nu trebuie să pierdem din vedere faptul că elementele fundamentale ale biologiei omenestii, ale creșterii copiilor și ale relaȃiilor dintre părinȃi și copiii nu s-au schimbat. Bestsellerul internaȃional scris de Daniel Goleman, *Inteligenȃa emoȃională**, subliniază faptul că am neglijat biologia simȃămintelor noastre, ca adulȃi și părinȃi, și am neglijat rolul pe care-l au sentimentele în dezvoltarea sănătoasă a copiilor noștri. Iar astăzi plătim preȃul, ca familii și ca societate, dată fiind creșterea violenȃei și a lipsei de respect. Plătim acest preȃ atunci când vedem cum adolescenȃi în aparenȃă sensibili devin părinȃi, iar apoi încearcă să scape de nou-născuȃi ca și cum ar fi niște cumpărături nedorite

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

Respect pentru oameni și cărți

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 inteligența 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 inteligența 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 autodisciplină, 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 dezvolti 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

Respect pentru oameni și cărți

casei, să-i ajuti 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 față de ei. 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 promiseseam și încă mai