

LBRIS

We know
books

LINDA LANTIERI are o experiență de peste patruzeci de ani în domeniul educației. A fost profesor, director adjunct și director al unei școli gimnaziale din East Harlem și profesor la Hunter College din New York. În prezent, este director al proiectului The Inner Resilience Program, ce are ca misiune înzestrarea elevilor, profesorilor și a întregului personal care lucrează în școli cu abilități de învățare socială și emoțională prin intermediul tehnicilor de meditație. Este, de asemenea, cofondatoare a Resolving Conflict Creatively Program (RCCP). Demarat în 1985, RCCP este un program de cercetare care a fost implementat în peste patru sute de școli (de la grădiniță până la clasa a VIII-a). Acesta vizează dezvoltarea abilităților de învățare socială și emoțională ale copiilor. Linda este unul dintre membrii fondatori din consiliul organizației Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Este coautor al cărții *Waging Peace in Our Schools* (Beacon Press, 1996), editor al volumului *Schools with Spirit: Nurturing the Inner Lives of Children and Teachers* (Beacon Press, 2001) și autor al lucrării *Building Emotional Intelligence: Techniques to Cultivate Inner Strength in Children* (Sounds True, 2008).

LINDA LANTIERI

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE A CŢOPIILOR

TEHNICI DE A CULTIVA PUTEREA LĂUNTRICĂ A CŢOPIILOR

Introducere și meditații de
DANIEL GOLEMAN

Traducere din engleză de
MIHAELA-GABRIELA DENIZ

CURTEA  VECHÉ

2. S. Bothmer, *Creating the Peaceful Classroom*, Zephyr Press, Chicago, 2003.
3. Adaptat din J. Zimmerman Rutledge, *Dealing with the Stuff That Makes Life Tough*, McGraw-Hill, New York, 2004.
4. Adaptată după o definiție folosită de J. Kabat-Zinn în *Full Catastrophe Living*, Delta Publishers, New York, 1990.
5. V. Lewis, W. Mayes, *Valerie and Walter's Best Books for Children: A Lively, Opinionated Guide*, Avon Books, New York, 1998.

Capitolul 6

Cum pregătim copiii pentru a ne conduce în secolul XXI

1. J. Gottman, *The Heart of Parenting: Raising an Emotionally Intelligent Child*, Simon & Schuster, New York, 1997.
2. *Ibid.*
3. Citat în M. McLuhan, Q. Fiore, *The Medium Is the Message*, Bantam, New York, 1967, p. 93.
4. L. Lantieri, ed., *Schools with Spirit*, Beacon Press, Boston, 2001.
5. Din L. Lantieri, ed., *Schools with Spirit*, Beacon Press, Boston, 2001. Material folosit cu permisiunea celor în drept.
6. A. Frank, *Anne Frank: The Diary of a Young Girl*, Bantam Books, New York, 1993.

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

oportunitate. Sunt onorat să fiu din nou implicat în proiectele revoluționare ale Lindei Lantieri, de această dată fiind vocea care narează exercițiile prezentate în materialul audio. Și mă gândesc cu încântare la mulțimea de copii care vor beneficia în viața lor de roadele acestei înțelepciuni practice.

DANIEL GOLEMAN

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 transperantele 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.¹

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“². 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 directe 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.)

În cele din urmă, capitolul 6 oferă un rezumat al câtorva pași care pot fi făcuți pentru a asigura sustenabilitatea acestor eforturi. Ideile și strategiile prezentate aici nu sunt gândite pentru a oferi soluții la diverse probleme educaționale, comportamentale și de sănătate cu care se confruntă copiii. Totuși, este benefic pentru copii și adulți să dețină mecanisme interioare care să ajute la reducerea reacțiilor organismului la stres. Unele dintre aceste beneficii includ:

- o conștientizare de sine și o înțelegere de sine crescute;
- o abilitate mai mare de relaxare a corpului și de eliberare de tensiunea fizică;
- o concentrare și o atenție mai bune, elemente cruciale pentru învățare;
- abilitatea de-a face față mai eficient situațiilor stresante, prin dezvoltarea în mod creativ a unui stil relaxat de a răspunde la factorii stresori;
- un control mai bun al gândurilor, diminuând prevalența gândurilor nedorite;
- o oportunitate crescută pentru comunicare și pentru o înțelegere profundă între părinte și copil, datorită faptului că vă împărtășiți gândurile și emoțiile în mod constant.

Odată porniți în această călătorie de a petrece în mod constant o „pauză de liniște“ împreună cu fiecare dintre copiii dvs., sperăm că veți observa beneficii și pentru dvs. înșivă. Este de așteptat să dezvoltați un nivel mai crescut de conștientizare de sine și o înțelegere mai profundă a personalității copilului. Acordându-vă acest timp în care să fiți deplin prezenți alături de copil într-un mod total diferit decât ați făcut-o până acum, este posibil să descoperiți că aveți capacitatea de a ajunge la un nou nivel de conștientizare a momentului prezent și în alte activități cotidiene. Sper că vă va ajuta să aveți mai multe resurse pentru dvs.

înșivă și pentru copiii dvs. în general, astfel încât să puteți face față cu brio factorilor stresori ai vieții și să vă bucurați de arta de a crește copiii cu inima și cu sufletul.

Ce spun cercetările despre predarea exercițiilor de liniștire pentru reducerea stresului și creșterea stării de bine

Gravitatea incapacității de a gestiona stresul în societatea noastră este evidentă. Se estimează că astăzi 70-90% dintre vizitele la medic în Statele Unite au legătură cu tulburările provocate de stres.³ Într-un studiu ce s-a desfășurat pe o perioadă de zece ani, s-a demonstrat că la persoanele care nu erau capabile să gestioneze stresul eficient, se regăsea o rată a deceselor cu 40% mai mare decât la indivizii care nu erau stresați.⁴ Societatea noastră este înclinată spre adoptarea de soluții rapide la provocările vieții. Ne bazăm pe automedicație, atât pentru noi, cât și pentru copiii noștri. Americanii consumă cinci miliarde de calmante în fiecare an în încercarea de a controla stresul zilnic.⁵

Viața copiilor este și ea mult mai stresantă astăzi. Când adulții trăiesc într-un ritm grăbit, frenetic, copiii lor sunt cei afectați. Societatea noastră (e vorba de Statele Unite ale Americii) s-a schimbat în multe feluri care pun presiune pe copii. Mulți părinți lucrează peste program și lasă munca să le invadeze viața în orice aspect și oriunde. Ca urmare, tot mai mulți copii își petrec o perioadă substanțială în grija mai multor adulți. Există o presiune constantă asupra lor pentru a-și însuși abilitățile ce țin de reușita academică din ce în ce mai devreme, școala devenind astfel o sursă de stres în viața lor.

Astăzi, prea mulți tineri experimentează dificultăți legate de sănătatea mintală și de adaptare, iar societatea nu investește resursele necesare pentru a le oferi atenția și ajutorul cuvenite. Se estimează că unul din cinci copii între 9 și 15 ani are o tulburare mintală diagnosticabilă.⁶ Cert este că un număr tot mai mare de copii intră în școală în stare de criză, nepregătiți cognitiv și emoțional pentru a învăța. În același timp, educatorii se confruntă cu așteptările sporite ale opiniei publice, în timp ce trebuie să facă față diminuării resurselor lor interne necesare pentru a-și face munca bine.

Adesea confundăm simptomele stresului greșit gestionat din viața copiilor noștri cu comportamente inadecvate, care trebuie eliminate. Copiii sunt muștrați de profesori și de părinți pentru acțiuni care sunt cu adevărat reacții la stres, mai degrabă decât comportamente inadecvate intenționate. Situația devine o spirală de reacție la stres după reacție la stres, în care este prins atât adultul, cât și copilul.

În cadrul programului național Kids Poll au fost chestionați într-un sondaj 875 de copii, cu vârste între 9 și 13 ani, în legătură cu stresorii din viața lor și cu strategiile cel mai des folosite pentru a face față stresului. Cele trei motive principale de stres pe care le-au raportat au fost: notele, școala și teme pentru acasă (36%), familia (32%), prietenii, colegii, bârfa și tachinarea (21%). Cele trei strategii principale de a face față stresului au fost: să facă ceva activ sau să se joace (52%), să asculte muzică (44%), să se uite la TV sau să joace jocuri video (42%). Dintre cele zece strategii cel mai des menționate niciuna nu s-a referit la autorefecție sau la contemplație, strategii similare celor pe care le vom explora în această carte. Totuși vestea cea

bună este că 75% dintre cei chestionați au raportat nevoia ca părinții să petreacă mai mult timp cu ei atunci când trec prin momente dificile.⁷ Acest lucru vă poate fi de ajutor când vă adresați copilului pentru a încerca unele dintre aceste tehnici. Aceste strategii nu numai că îi vor ajuta să-și gestioneze mai bine stresul, dar le vor oferi și oportunitatea de a petrece timp de calitate împreună cu dvs.

Experiența copilăriei pe care noi am avut-o este mult diferită de lumea cu care se confruntă copiii noștri. Lumea de azi e plină de tot felul de stresori care nu existau pe când creșteam noi. Ca profesor de școală primară în anii '70 și, mai târziu, ca administrator în Departamentul pentru Educație al orașului New York, am început să observ că dezvoltarea socială și emoțională a tinerilor pare să fi intrat într-un declin serios. Vedeam cum copiii veniți la școală erau mai agresivi, mai neascultători, mai impulsivi, mai triști, mai singuri. De fapt, psihologul Thomas Achenbach, de la Universitatea din Vermont, mi-a confirmat observațiile. Studiul său revoluționar despre copiii americani, desfășurat întâi pe la mijlocul anilor '70 și apoi repetat la sfârșitul anilor '80, a dovedit că acestea erau adevărate. Copiii americani — de la cei mai săraci până la cei mai avuți — manifestau un declin general al scorurilor la peste patruzeci de scale menite să reflecte o varietate de abilități emoționale și sociale.⁸

Paradigma dominantă s-a centrat, ca răspuns la acest declin al abilităților sociale și emoționale ale copiilor, pe încercarea de a identifica factorii de risc care cauzau comportamentul antisocial. Trecuseră aproape două decenii de „lupte de prevenție“ desfășurate în școală, precum „lupta împotriva drogurilor“, pentru a ajuta la reducerea comportamentelor negative. În ultimele două decenii am