

TREI

Emoțiile mari ale celor mici

Cum să gestionăm accesele de furie,
crizele de nervi și sfidarea

**ALYSSA BLASK CAMPBELL,
LAUREN ELIZABETH STAUBLE**

Traducere din limba engleză de
Doina Fischbach

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:

Sofia-Manuela Nicolae

DESIGN COPERTĂ: Julianna Lee

DIRECTOR PRODUȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Cristian Haba

CORECTURĂ:

Dușa Udrea-Boborel
Irina Mușătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**CAMPBELL, ALYSSA BLASK**

Emoțiile mari ale celor mici : cum să gestionezi accesele de furie, crizele de nervi și sfidarea / Alyssa Blask Campbell și Lauren Elizabeth Stauble ; trad. din lb. engleză de Doina Fischbach. - București : Editura Trei, 2024

ISBN 978-606-40-2460-2

I. Stauble, Lauren Elizabeth

II. Fischbach, Doina (trad.)

159.9

Titlul original: Tiny humans, big emotions

Autori: Alyssa Blask Campbell, Lauren Elizabeth Stauble

Copyright © 2023 by Jennifer Breheny Wallace

© Editura Trei, 2024

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20

www.edituratrei.ro

Unele nume și detalii de identificare au fost modificate.

Cuprins

Introducere	9
Partea I: Ce sunt emoțiile și de ce sunt ele importante?	
Capitolul 1: Ce este inteligența emoțională?	23
Capitolul 2: Rolul dumneavoastră în viața emoțională a copilului dumneavoastră	38
Capitolul 3: Ce se întâmplă în creier și în corp atunci când experimentați emoții puternice?	56
Capitolul 4: Metoda procesării colaborative a emoțiilor	81
Partea a II-a: Procesarea colaborativă a emoțiilor în relația cu copiii	
Capitolul 5: Ce trebuie să faceți în momentul prezent	139
Capitolul 6: Cum să stabiliți și să mențineți limitele	180
Capitolul 7: Când și cum trebuie să vorbiți despre comportament	206

Capitolul 8: Consecințe, pedepse și recompense	229
Capitolul 9: Încheierea crizelor de nervi înainte ca ele să înceapă	245
Capitolul 10: Când sunt implicați mai mulți copii	263

**Partea a III-a: Procesarea colaborativă a emoțiilor:
trecerea la nivelul următor**

Capitolul 11: Dezvoltarea empatiei	293
Capitolul 12: Schimbările și tranzițiile	315
Capitolul 13: Viitorul aparține inteligenței emoționale	345
Mulțumiri	361
Instrumente suplimentare:	
Pachetul de cartonașe pentru PCE	367
Note	371

Introducere

Relațiile ne schimbă, ne relevă personalitatea, scot la suprafață multe aspecte din interiorul nostru. Nu trăim într-o lume care încurajează separarea. Darurile noastre devin vizibile, chiar și pentru noi înșine, numai atunci când ne alăturăm celorlalți.

Margaret J. Wheatley și Myron Kellner-Roger¹

ALYSSA:

— Dacă te târăști pe sub bănci ca să stai cu Nora, nu vei primi nicio gogoasă după ce plecăm de la biserică, mi-a spus tatăl meu în drum spre biserică.

— Bine, tati, am înțeles, a răspuns plin de încredere sinele meu în vârstă de trei ani.

Iată-mă, douăzeci de minute mai târziu, târându-mă pe sub bănci pentru a sta cu Nora. Nimeni nu m-a oprit. Am reușit să evad. Poate că nici măcar nu au observat. După ce-am plecat de la biserică, am început să salivez, visând la gogoșa pudrată, umplută cu jeleu, pe care o primeam în timpul vizitei noastre săptămânale la brutăria White Rose. Când am intrat, toți frații mei au comandat, însă, când eu m-am dus să comand, tatăl meu mi-a spus:

— Tu nu primești nicio gogoasă săptămâna asta. Te-ai târât pe sub bănci.

Devastată, m-am prăbușit pe podea în brutăria White Rose, plângând în hohote și lovind cu pumnii și cu capul de pământ. Tatăl meu m-a cărat în tăcere până la camionetă, unde criza mea de nervi a continuat. Băieții și mama s-au întors în camionetă cu fețele pline de zahăr, jeleu și ciocolată, iar mama mi-a spus:

— Dacă vrei o gogoșă, să nu te mai târăști pe sub bănci săptămâna viitoare.

De atunci, de când am trăit acea experiență în brutăria White Rose și până acum, când sunt un adult de douăzeci și ceva de ani care le predă copiilor, am observat multe tipare obișnuite de disciplină și de răspuns la izbucnirile emoționale. Am fost crescută într-o cultură a exercitării controlului, care mi-a fost transmisă atât prin intermediul mesajelor sociale, cât și în cadrul cursurilor mele de masterat în domeniul „managementului clasei și al comportamentului”, astfel încât, în momentul în care mi s-a încredințat conducerea unei clase, în mintea mea era adânc înrădăcinată concepția potrivit căreia, dacă vreau să nu pierd controlul asupra situației — asupra copiilor —, trebuie să încerc să opresc spirala descendentă a emoțiilor puternice. Bineînțeles, copiii puteau experimenta emoții, însă sarcina mea era fie să-i îndepărtez de celelalte persoane (așa cum tatăl meu m-a dus la mașină în „duminica gogoșilor”), fie să nu acord emoțiilor nicio atenție și să le las să dispară.

Această concepție mi s-a părut a fi în regulă, până într-o zi, când terapeutul meu a făcut o afirmație extrem de ridicolă în timpul unei ședințe de terapie:

— Mă întreb ce încearcă să-ți spună această tristețe.

— Tristețea nu-ți spune nimic; este doar o emoție. Este o emoție neplăcută, pe care poți s-o manifesti prin plâns în timp ce te uiți la filmul *Anatomia lui Grey* și apoi dispare, iar tu poți să te întorci la viața obișnuită, am răspuns eu.

— Simți că tristețea nu face parte din viața obișnuită? a întrebat ea.

În acel moment am luat o poziție defensivă, însă, pentru mine, acea ședință de terapie a schimbat complet lucrurile. Mi-a stârnit curiozitatea. Oare emoțiile noastre ne comunică anumite lucruri? Ce înseamnă asta? Acela a fost începutul călătoriei mele de explorare a tot ceea ce înseamnă emoții, iar asta avea să schimbe radical modul în care experimentez viața.

LAUREN: Am petrecut ani de zile evitând rușinea, frica și tristețea pe care le-am experimentat în prima mea căsnicie. Aveam concepția că trebuie să fiu o „soție bună“, însă, spre sfârșitul celor șapte ani și datorită terapiei am început să analizez acest perfecționism împreună cu rolurile inconștiente cu care mă obișnuisem. A devenit atât de insuportabil, încât am ales să fug, la propriu și la figurat. Mi-am părăsit căsnicia și totodată m-am apucat de alergat, pentru a face sport. Mi-a fost rușine că am ales să plec. Alergarea a devenit singurul meu spațiu sigur. Cu cât alergam mai mult, cu atât mai mult am început să mă întreb de ce fugeam. Apoi un prieten mi-a reformulat întrebarea:

— Mă întreb *încotro* fugi.

Această schimbare simplă a modului de a gândi m-a determinat să o las mai moale. Am continuat să alerg, însă am revenit la terapie, de data aceasta, la terapia bazată pe mindfulness. Cea mai mare parte a muncii mele a constat în a învăța să mă confrunt cu emoțiile provocatoare în loc să le evit. Să-mi permit să le simt. Am reușit să plâng, lucru care spune multe, având în vedere că plânsesem doar de trei ori în cei șapte ani anteriori. Nu-mi permisesem niciodată să mă simt suficient de vulnerabilă, astfel încât să pot experimenta emoții dureroase.

Acum, emoțiile erau vii — nu conta dacă erau dureroase sau plăcute —, iar eu mă simțeam vie atunci când experimentam o multitudine de emoții. Mă simțeam vie când eram fericită. Mă simțeam vie când eram tristă. Mă simțeam vie când eram calmă.

Am început să experimentez ceea ce citisem în cărțile mele de meditație — o fericire atotcuprinzătoare, care include experimentarea emoțiilor dificile. Nu era fericirea despre care citim în basme. Această fericire își avea originea în disponibilitatea mea necondiționată de a fi prezentă atunci când simțeam o emoție. Nu a fost ușor, însă munca m-a făcut să mă simt bine.

Asta nu înseamnă că am atins o stare magică de exaltare permanentă în ceea ce privește viața. Înseamnă doar că mă simt puțin mai confortabil atunci când încălec valurile — și chiar și atunci când mă prăbușesc sub valuri. Sunt gata să mă urc din nou pe placă. Acest proces mi-a permis să mă manifest în moduri noi în relațiile cu copiii.

În anul 2016, eram împreună la o gustare, înconjurate de copii, când Lauren a spus:

— Cred că facem ceva diferit și ar trebui să scriem o carte.

Ne-am cunoscut în calitate de educatoare noi la aceeași grădiniță — la acea vreme, Alyssa era educatoare de bebeluși, iar Lauren era educatoare de preșcolari. Ne-am observat reciproc în timp ce predam și am recunoscut una la cealaltă un lucru familiar: nu ne era frică de emoțiile sau de comportamentele provocatoare ale copiilor. Amândouă aveam asistenți care cereau să fie programați la clasele noastre, deoarece observaseră că făceam ceva diferit: eram încrezătoare atunci când lucrurile deveneau (în mod inevitabil) stresante. Colegii noștri de echipă erau și ei curioși în ceea ce privea modul în care abordam emoțiile și comportamentele provocatoare ale copiilor, deoarece era inovator, nu semăna cu nimic din ceea ce studiaseră la cursurile despre dezvoltarea copilului sau despre copilăria timpurie. Părinții erau fascinați, uimiți de capacitatea fiecăreia dintre noi de a rămâne calmă într-un moment tensionat. Amândouă soseam devreme și discutam cu regularitate despre munca pe care o făceam cu copiii și familiile.

Înainte de a lucra împreună, învățaserăm o nouă abordare a predării sau a parentajului într-un moment de calm, dar apoi ne pierdeam calmul în relația cu copiii, nefiind capabile să punem în practică noua abordare. Aveam nevoie de o metodă prin care să învățăm nu doar ce trebuie să facem pentru a ajuta copilul în *momentul* în care experimentează emoția sau cum să practicăm în momentele de calm, ci și cum să accesăm acea informație în calitate de adulți. Aveam nevoie de o abordare care să se refere la *noi* la fel de mult, dacă nu chiar mai mult decât la *copii*. Doream să putem descrie ceea ce făceam.

Avem diplome de master în dezvoltarea copilului și educația timpurie și am lucrat în total peste treizeci și unu de ani în domeniul educației timpurii, însă metoda și cadrul pe care le căutam nu existau. Așa că le-am creat. Încet și metodic, am început să explicăm pașii care sunt necesari pentru a-i ajuta pe copii să-și înțeleagă și să-și exprime emoțiile. Ne-am împărtășit una celeilalte povești de dezvoltare personală din trecutul nostru, care erau asociate cu emoții și care au necesitat reflecție și vulnerabilitate. Am început să facem conexiuni între munca noastră personală și munca cu copiii și am observat modul în care noi și copiii procesam emoțiile în aceste contexte diferite.

Pe măsură ce ne-am aprofundat în această muncă, am devenit chiar mai pasionate de scopul nostru, de importanța a ceea ce făceam. Ne-am apropiat una de cealaltă datorită faptului că amândouă am cheltuit timp și bani făcând terapie și studii individuale, pentru a învăța cum să experimentăm emoțiile și să dezvoltăm strategii de coping ca urmare a faptului că nu am reușit să învățăm aceste abilități în copilărie. Experiențele noastre le-au reflectat și pe cele ale prietenilor noștri. Generația părinților noștri nu a avut acces la cunoștințele din domeniul creierului și emoțiilor pe care le avem în ziua de azi. În anii '80, a fi părinte încă însemna să-i înveți pe copii să fie „rezilienți“, spunându-le că emoțiile nu

sunt „mare lucru“. Expresii precum „oprește-le“ sau „ignoră-le“ erau spuse cu bune intenții, cu scopul de a ne întări. Începând din anii '90, am învățat că abilitățile de inteligență emoțională sunt asociate cu succesul în cadrul relațiilor și la locul de muncă. Vrem ca cei mici să învețe aceste abilități de timpuriu, în timp ce creierul lor își construiește un fundament. Împărtășim viziunea unui viitor în care vor exista comunități inteligente emoțional, în care oamenii vor îmbrățișa dialogul și diversitatea, deoarece se simt confortabil cu emoțiile lor și ale celorlalți. În această lume creștem copii plini de compasiune, încrezători și iubitori, care se maturizează pe măsură ce devin adulți, care se pot bizui unii pe alții pentru a conduce și a fi conduși în mod inteligent, care respectă limitele personale și, în același timp, întind o mână de ajutor celor izolați, care își recunosc greșelile și își celebrează punctele forte. Această viziune împărtășită ne-a intensificat și mai mult dorința de a realiza această muncă.

Dezvoltarea și formularea clară ale acestei metode au fost un proces lent și obositor, însă numele ei a apărut devreme: Procesarea colaborativă a emoțiilor.

CE ESTE PROCESAREA COLABORATIVĂ A EMOȚIILOR (PCE)?

Procesarea colaborativă a emoțiilor este o modalitate de a preda și a învăța cum să trăim emoțiile în prezența altor persoane, astfel încât să ne dezvoltăm pe termen lung abilitățile de inteligență emoțională. PCE este o oportunitate pentru adulți de a conștientiza modul în care își procesează emoțiile, astfel încât să permită și să-i sprijine pe copii să dobândească experiență și abilități de procesare a emoțiilor. Este destinată

tuturor persoanelor care își petrec timpul oferind îngrijire copiilor: părinți, bunici, profesori, furnizori de servicii de îngrijire la domiciliu, specialiști în domeniul dezvoltării...

Practicăm această metodă cu copiii din anul 2016 și, din 2017, o predăm educatorilor și administratorilor din domeniul educației timpurii. Alyssa a avut ocazia să o practice și în calitate de părinte.

FUNȚIONEAZĂ?

Pe scurt: da!

Nu doar că am obținut rezultate în lucrul direct cu copiii și după ce am împărtășit această metodă cu educatorii, dar, în anul 2018, am realizat o cercetare-acțiune împreună cu colega noastră, Angela Garcia, și cu profesorii participanți. Scopul nostru a fost să facem cunoscută Procesarea colaborativă a emoțiilor. Constatările noastre au sugerat faptul că, în urma instruirii în metoda PCE, la începutul studiului, și a îndemnurilor la reflecție primite pe tot parcursul acestuia, profesorii și părinții au devenit mai conștienți de emoțiile lor și/sau a avut loc o creștere a numărului de strategii de coping pe care ei le-au oferit copiilor mici. Profesorii și părinții au raportat că s-au simțit mai puțin copleșiți atunci când au folosit metoda PCE.

Și ce s-a întâmplat cu copiii? Recent, Marissa, una dintre elevele mele de la cursul de educație timpurie, a scris pe un forum: „Aș vrea să spun că obiectivele emoționale pe care mama mea și tatăl meu le-au avut pentru mine în copilărie au fost să conștientizez și să identific ceea ce simt în orice moment. Indiferent dacă eram supărată sau fericită, am fost învățată să accept întotdeauna emoțiile pe care le simțeam, pentru a le depăși. Acest lucru m-a

învățat să fiu mai vulnerabilă și mai deschisă în privința emoțiilor mele în loc să le reprim și cred că asta m-a determinat să am o relație mai apropiată cu părinții mei, deoarece ei mi-au arătat întotdeauna că sunt alături de mine indiferent de ceea ce simțeam“. Părinții Marisei practicau un concept-cheie al PCE: parentajul necondiționat atunci când vine vorba despre emoții. Credem că și copiii care practică PCE se vor simți mai conectați cu părinții lor atunci când vor fi adulți.

ESTE O PRACTICĂ

Vrem să precizăm faptul că nu dorim să copiați, pur și simplu, ceea ce facem, ci sperăm că veți integra în ceea ce știți deja filosofia, cunoștințele practice și structura pe care noi le oferim. Reflectarea contextului dumneavoastră cultural în modul în care implementați PCE este extrem de importantă. Uneori, vă vom oferi exemple de răspunsuri și fraze pe care le puteți utiliza în momentul respectiv, însă ele sunt concepute pentru a fi exemple, nu texte pe care să le memorați. Dumneavoastră veți alege cuvinte specifice pentru a explica și identifica emoțiile în funcție de semnificația pe care o au în contextul dumneavoastră cultural. Este important să parcurgeți toți pașii, însă *modul* în care îi parcurgeți depinde de stilul dumneavoastră personal și de contextul social. PCE *nu este un scenariu* pe care să-l aplicați pentru a face să dispară problemele dumneavoastră. Este o *practică* ce vă va invita să explorați mai adânc relațiile cu copiii (și, cel mai probabil, și cu adulții din viața dumneavoastră), astfel încât ceea ce alegeți să spuneți să fie mai semnificativ pentru dumneavoastră și pentru copiii pe care îi îngrijiți. Acest proces presupune, de asemenea, să rămâneți conectat la comunitatea în cadrul căreia practicați.

PCE nu înseamnă absența emoțiilor dificile; este o metodă prin care puteți experimenta și depăși emoțiile dificile.

Pentru această muncă nu există o rețetă simplă. Relațiile nu pot fi planificate. Însăși natura interacțiunilor umane este imprezvizibilă și depinde de nivelul de dezvoltare al tuturor participanților. Având în vedere acest lucru, am pregătit o carte de tipul „alege-ți propria aventură“, astfel încât să vă puteți îmbunătăți calitatea experienței dumneavoastră în cadrul interacțiunilor cu propriii copii.

CUM SĂ UTILIZAȚI ACEASTĂ CARTE

De-a lungul anilor în care am lucrat cu părinți, profesori și persoane de îngrijire, am primit multe întrebări. Majoritatea dintre ele sunt legate de dorința de a ști cum pot fi gestionate emoțiile puternice ale copiilor, mai ales atunci când situațiile respective necesită luarea unor decizii legate de menținerea unei limite versus diminuarea așteptărilor și atunci când sunt asociate cu comportamente provocatoare. Ca răspuns la acele solicitări, am creat acest ghid, care se adresează tuturor persoanelor care își petrec timpul oferind îngrijire copiilor. Însă, pentru simplificare, vom utiliza pe tot parcursul cărții termenii „părinte“ și „copilul dumneavoastră“. Vă rugăm să rețineți faptul că, atunci când utilizăm termenul „părinte“, ne referim la diversitatea rolurilor care presupun creșterea copiilor, inclusiv rolul de profesor, persoană de îngrijire și bunic. Prin sintagma „copilul dumneavoastră“ facem referire la copilul care se află în fața dumneavoastră la un moment dat, indiferent de rolul pe care îl jucați.

Poate că sunteți începător în ceea ce privește PCE sau poate că lucrați cu noi sau ne urmăriți online de ceva timp. Indiferent

de unde porniți, această carte este menită să vă călăuzească pe parcursul învățării metodei PCE, astfel încât să puteți gestiona comportamentele provocatoare și să încurajați dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor dumneavoastră.

Această carte nu este un element dintr-o listă de verificare de tipul „citește cartea și verifică”. Mai degrabă, este o modalitate practică de a ne privi pe noi înșine și pe copii printr-o lentilă diferită, bazată pe empatie, care ne permite să ne reglăm emoțional și să răspundem cu compasiune.

Pe măsură ce generația noastră a crescut, a avut loc o schimbare fundamentală în domeniul parentajului și al îngrijirii copiilor. În prezent, există dorința de a-i feri pe copii de greutate, de a-i scuti de experiențele cu care noi am fost familiarizați și pe parcursul cărora ne-am simțit singuri. Conceptul de „succes în creșterea copiilor” înseamnă să intervenim cu scopul de a-i ajuta să nu se simtă speriați sau dezamăgiți sau de a-i împiedica să se simtă singuri sau triști. PCE este un ghid care ne ajută să observăm deprinderile și tiparele noastre și să ne alegem răspunsurile cu mai multă grijă. Este cheia care le permite copiilor să experimenteze provocări sau emoții dificile și să-și construiască instrumentele necesare pentru a le gestiona, știind totodată că nu sunt singuri în acest proces.

Scopul nostru legat de această carte este acela de a oferi un ghid cuprinzător de înțelegere a emoțiilor și o privire de ansamblu asupra modului în care funcționează metoda PCE și asupra modului în care poate fi aplicată în propria noastră viață. Cartea este alcătuită din trei părți — părțile I și II sunt consecutive și sunt concepute pentru a fi citite în ordine, în timp ce Partea a III-a este o secțiune de tipul „alege ceea ce se potrivește în acest moment”. Partea I ne ajută să ne analizăm pe noi, adulții, recunoscând ceea ce am învățat în copilărie, observând factorii declanșatori, construind abilitățile necesare pentru a ne regla în calitate de adulți

și înțelegând ceea ce se întâmplă în creierul și în corpul nostru atunci când copiii experimentează emoții puternice. Partea a II-a se concentrează asupra copilului. Veți învăța cum să reacționați la emoțiile puternice, cum să reduceți frecvența crizelor de nervi, să creați și să mențineți limite adecvate și, în cele din urmă, să vă conectați cu fiecare copil unic și să-l sprijiniți. Partea a III-a este o oportunitate de a analiza circumstanțele specifice și întrebările frecvente. Este o secțiune de tipul „uită-te când/dacă se aplică ceva din acest capitol“. De la modul în care îi ajutam pe copii să-și dezvolte empatia până la modul în care îi sprijinim atunci când trec prin tranziții importante, cum ar fi, de exemplu, mutarea la o școală nouă, mutarea într-o altă locuință, apariția unui frate, divorțul sau decesul, vă sugerăm câteva modalități de a le oferi susținere emoțională. Încheiem această carte cu un capitol despre locul din care puteți începe și cum pot fi utilizate instrumentele pe care le găsiți aici. Întreaga carte este concepută pentru a putea reveni periodic la ea — sperăm că veți reveni frecvent la capitolele relevante. Toate imaginile din carte și resursele bonus sunt disponibile pe pagina de internet www.seedandsew.org/more, astfel încât să puteți efectua această muncă în ritmul dumneavoastră propriu.

Am inclus întrebări pentru reflecție pe tot parcursul cărții și vă recomandăm să utilizați un carnețel, un jurnal, materiale artistice sau bilețele adezive, pentru a scrie sau pentru a desena răspunsurile dumneavoastră și pentru a vă crea mementouri vizuale despre ceea ce învățați.

Vrem să știți că, prin faptul că am scris această carte, nu dorim să sugerăm că am ajuns la o stare idilică a inteligenței emoționale. Am scris această carte din perspectiva a două persoane implicate într-un proces personal de dezvoltare a propriilor abilități de inteligență emoțională, care sunt imperfecte. Scopul nu este perfecțiunea, ci mai degrabă creșterea. Creșterea implică

vulnerabilitate, dezordine emoțională și greșeli. Greșelile dumneavoastră sunt aici binevenite.

În calitate de autoare care realizează această muncă împreună cu dumneavoastră, pe parcursul cărții vom relata povești personale la persoana întâi. Veți auzi povești din copilăria lui Lauren și din experiențele ei cu copiii și relatări despre antrenamentul ei de yoga și modul în care acesta i-a influențat viața. Fiind una dintre cele mai în vârstă dintre cei douăzeci și trei de nepoți din partea mamei sale, a crescut având mereu grijă de verișorii ei mai mici. În copilărie i-a plăcut să se joace „de-a școala“, și încă îi mai place și astăzi — acum, în calitate de profesor de colegiu. Coachingul pentru profesori și familii, în special pentru cei/cele care manifestă comportamente provocatoare, este o pasiune pe care și-o satisface prin intermediul activității companiei sale, Engage: feel. think.connect.

Veți auzi de la Alyssa povești despre cum e să fii mamă, soție, profesoară, soră și fiică. Alyssa a îngrijit bebeluși încă de când era mică. A crescut într-un orașel rural din vestul statului New York, fiind singura fată dintr-o familie cu patru frați. Existența în cadrul comunității face parte din natura ei și este ceea ce o revigorează. A înființat Seed & Sew*, o mișcare care își propune să schimbe modul în care adulții experimentează emoțiile copiilor și care s-a extins, devenind o comunitate globală de părinți, profesori și persoane de îngrijire implicate în creșterea unor copii inteligenți emoțional. De la podcastul *Voices of Your Village*, cursuri online și o comunitate social media până la certificarea S.E.E.D** pentru programele destinate copilăriei timpurii, această mișcare s-a răspândit ca un foc într-o pădure, iar noi îi simțim deja efectele — viitorul aparține inteligenței emoționale.

* Semințele vindecării (N. t.)

** Schools Excelling in Emotional Development = Școli care excelează în domeniul dezvoltării emoționale (N. t.)