

Cuprins

<i>Prefață. Lucrurile mărunte conținute</i>	9
<i>Mulțumiri</i>	17
Partea I	
INTRODUCERE	21
1. Intтелиенța emotională: o nouă modalitate de a vă crește copiii	23
2. Cum să deveniți un părinte cu un EQ ridicat	48
Partea a II-a	
DEZVOLTAREA MORALĂ	67
3. Încurajarea empatiei și a preocupării pentru ceilalți	71
4. Onestitatea și integritatea	83
5. Sentimentele morale negative: rușinea și vinovăția	93
Partea a III-a	
ABILITYILE DE GÎNDIRE SPECIFICE INTELIGENȚEI EMOTIONALE	107
6. Gîndirea realistă	109
7. Optimismul: un antidot pentru depresie și rezultate dezamăgitoare	122
8. Modificați comportamentul copiilor schimbîndu-le felul de a gîndi	137
Partea a IV-a	
REZOLVAREA PROBLEMELOR	161
9. Educarea prin puterea exemplului: rolul jucat de părinte în dezvoltarea capacitatii copilului de a rezolva probleme	165

10. Limbajul rezolvării problemelor	172
11. Training pentru găsirea unor soluții	178
 Partea a V-a	
ABILITĂȚILE SOCIALE	195
12. Abilitățile conversaționale: mai mult decât simple discuții	199
13. Beneficiile și importanța umorului	205
14. Relațiile de prietenie – mai importante decât ați putea crede	218
15. Integrarea într-un grup	228
16. Bunele maniere contează cu adevărat	241
 Partea a VI-a	
AUTOMOTIVAREA ȘI CAPACITATEA DE A REUȘI	249
17. Anticiparea succesului	253
18. Perseverența și efortul	270
19. Asumarea și depășirea eșecurilor	284
 Partea a VII-a	
PUTEREA EMOTIILOR	297
20. Conștientizarea și exteriorizarea emoțiilor	299
21. Comunicarea dincolo de cuvinte	309
22. Controlul emoțiilor	317
23. Vindecarea emoțională a mintii și a trupului	328
 Partea a VIII-a	
COMPUTERELE ȘI INTELIGENȚA EMOTIONALĂ: O COMBINATIE SURPRINZĂTOR DE BUNĂ	343
24. Programe ce pot stimula inteligența emotională	351
25. Inteligența emotională și spațiul virtual	360
 <i>Bibliografie</i>	
<i>Index</i>	379

Lawrence E. Shapiro

**INTELIGENȚA
EMOTIONALĂ
A COPIILOR**

**Jocuri și recomandări
pentru un EQ ridicat**

Traducere de Paul Aneci și Andra Hâncu

POLIROM
2016

Transformarea vorbitului cu sine pozitiv într-o reacție automată

După cum poate vă amintiți de la cursul de psihologie din liceu sau din facultate, prin condiționare puteți asocia multe comportamente cu diferite tipuri de stimuli, dacă condiționarea este destul de puternică și noul comportament este repetat și iar – așa l-a făcut Pavlov pe cîinii lui să saliveze atunci cînd auzeau clopoțelul. Din păcate, nu este ușor să asigurați o condiționare sau o repetare adecvată atunci cînd le cereți copiilor să memoreze ceva.

Chris, un băiat de 10 ani cu dificultăți de învățare și supraponderal, a ajuns la cabinetul meu avind tot felul de probleme. Nu se înțelegea cu tatăl său vitreg, avea note mici și nu îl putea suferi pe fratele lui mai mic, care părea că face totul perfect. Cu toate acestea, ceea ce îl deranja cel mai mult era modul în care îl ne cădea fără milă colegii săi de clasă pe terenul de joacă. Chris pleca de la școală plîngînd, dîndu-le persecutorilor lui și mai multe motive să îl tachineze.

Am avut mai multe ședințe cu Chris, în care am vorbit despre calitățile sale și am încercat să îi consolidez increderea în sine. Cu toate că nu avea o coordonare prea bună la softball și la baschet, era un bun înotător. Am întocmit împreună o listă cu zece lucruri pe care le făcea bine și l-am cerut lui Chris să învețe pe de rost această listă pînă la următoarea ședință. L-am spus că vom avea un joc de roluri, punînd în scenă unele situații în care era tachinat, și că, dacă putea repeta în minte lista de atrăbute pozitive, aceasta avea să îl ajute să suporte tachinările.

Așa cum era de așteptat, la următoarea ședință, atunci cînd l-am întrebat pe Chris dacă învățase lista pe de rost,

mi-a răspuns fără ezitare că o pierduse aproape imediat ce ieșise din biroul meu. „OK”, am spus eu, „o să mai încercăm o dată”, și i-am dat o copie a listei.

La următoarea vizită, s-a repetat aceeași scenă. De data aceasta, Chris a venit cu un pretext puțin mai bun pentru care nu ar fi învățat lista pe de rost, dar efectul net a fost același. Știam că sănătatea lui Chris era o problemă, și că aveam nevoie să ajutăm pe altcineva, am subestimat puterea capacitatii oamenilor de a se opune oricărui schimbări, chiar și unei schimbări în bine.

Am avut noroc din două puncte de vedere: aveam un xerox pe hol și mama lui Chris avea un simț al umorului foarte dezvoltat. Mi-am cerut scuze și am ieșit puțin din cabinet, am pus noua listă în copiator, iar până la sfîrșitul ședinței le-am dat lui Chris și mamei sale un teanc de 300 de copii ale listei cu atrbute pozitive. La următoarea ședință, mama lui Chris mi-a povestit că tapetase camera lui cu liste. Erau liste pe toți peretii, pe oglinda de la baie, practic oriunde își putea întâlni privirile Chris. Nu mai este nevoie să spun că băiatul memorase lista, iar acum putea începe jocul de roluri.

După cum ilustrează povestea lui Chris, învățarea pe de rost a unor asemenea posibile este o sarcină grea pentru mulți copii. Atunci cînd implică un aspect conflictual în care se manifestă deja în mod firesc o anumită rezistență, ea devine și mai dificilă. Cu toate acestea, există modalități prin care puteți face această tehnică să funcționeze. Una dintre cele mai ușoare și cele mai eficiente, după cum vom vedea în capituloarele 24 și 25, implică utilizarea computerelor, ceea ce face ca repetarea să fie simplă și amuzantă.

Imaginația

Dwayne era un băiat de 8 ani care suferea de anemie falciformă. A ajuns la mine din cauză că refuza să meargă să își facă frecvențele analize ale singelui care erau necesare și era terorizat de ideea că poate va trebui să facă o transfuzie. L-am spus lui Dwayne că îl pot învăța să își folosească creierul pentru a-și amorti brațul, astfel încât să nu simtă acul aproape deloc. „Asta au învățat să facă mulți oameni de-a lungul secolelor, de la magicieni până la vraci și mari eroi”, l-am zis.

„Creierul funcționează ca un uriaș centru de comandă computerizat”, l-am explicat. „Atunci cind vrem să păşim ori să vorbim, el trimite un mesaj picioarelor sau gurii noastre și le spune acestor mușchi ce să facă. El controlează părți ale corpului nostru fără ca noi să trebuiască să ne gîndim la asta. De exemplu, îi spune inimii noastre să pompeze singe mai repede atunci cind facem mișcare și stomacului să digere alimentele atunci cind terminăm de mîncat”.

Apoi l-am întrebat pe Dwayne: „Ti-a amortit vreodată mina sau piciorul, astfel încât le simteai ca și cind nu mai faceau parte din tine?”.

„Bineînțeles”, a spus el, „mi se întimplă de multe ori”.

„Dacă te-ăș învăță cum să creezi în mintea ta niște filmulețe care să îți determine creierul să îți amortească anumite părți ale corpului, dar totul să fie sub controlul tău? Dacă, oricând ai vrea, îți-ai putea face brațul să amortească și nu l-ai mai simțit aproape deloc atunci cind ar trebui să faci o injecție ori să îți se ia singe?”

L-am cerut lui Dwayne să își ridice brațul în aer, să închidă ochii și să numere încet până la 100. În timp ce el

numără, i-am spus să își relaxeze mușchii, să respire adinc și să își imagineze că stă în fața unui foc într-o zi geroasă de iarnă, pe un scaunel, învelit cu o pătură (mănușe să vină Dwayne, fixasem aerul condiționat din cabinet la cald, ca să dau o mînă de ajutor imaginajiei sale).

„Acum, vreau să îți imaginezi că ieși din casă”, am spus eu cu o voce liniștită, „iei niște zăpadă de pe jos și faci un bulgăre. E rece, nu? Acum ia bulgările și pune-l exact în acel loc de pe brațul tău unde bagă acul asistență medicală pentru a-ți lua singe. Simți cum îți-a amortit brațul? Abia îl mai simți, nu-i așa? Pișcă-ți pielea în locul acela. Simți ceva?”.

„Numai un pic”, a răspuns Dwayne ezitant. „Sunt numai un pic.”

„Exact”, am replicat eu, „iar dacă exercezi, poți face asta cînd vrei. Poți să îți amortești brațul, așa că nu mai trebuie să te temi niciodată de injecție sau de luat singe. Grozav, nu?”.

„Da”, a zis Dayne, ciupindu-se din nou de braț, „chiar că a amortit”.

Oricine s-a trezit vreodată dintr-un vis plin de transpirație, cu așternuturile răvășite după ce fugise de vreun monstru imaginar, știe ce putere are mintea de a crea imagini care, în anumite condiții, nu pot fi distinse de realitate. Chiar și în stare de veghe, le putem cere oamenilor să își imagineze o experiență terifiantă și ritmul lor cardiac se va accelera. Dacă le cerem să își imagineze că pun mîna pe o suprafață fierbinte, putem chiar să măsurăm o creștere a temperaturii pielii și a volumului de singe.

Între vîrstele de 3 și 4 ani, copiii își dezvoltă capacitatea de a crea imagini în minte și chiar de a le derula ca pe un film. Această capacitate creează imagini deosebit de puternice în copilarie, dar apoi se pare că se diminuează la cei mai mulți dintre noi pînă spre sfîrșitul adolescenței.

Imaginarea poate fi un instrument important în diminuarea suferinței psihice sau fizice. Distragînd atenția părții rationale a creierului, imaginile pot atenua în mod direct impulsurile nervoase pe care le evocă suferința. Concentrarea intensă pe care o utilizăm pentru a forma o imagine poate fi apoi un factor-cheie în declanșarea unui sistem de reprimare a durerii. Conform Patriciei McGrath, autoarea cărții *Pain in Children*, acest tip de distragere a atenției nu este doar o tactică de diversiune în cadrul căreia copiii nu sănătăți la prezența durerii, ci chiar diminuează durerea, creînd un analgezic natural.

Îl puteți învăța pe copilul dumneavoastră să construiască imagini mentale care să îl ajute să facă față unei largi varietăți de situații. Atunci cînd cade și își julește genunchiul, își poate imagina că pe rând se pune o pungă cu gheăză, ca să o amortească. Dacă îl este frică de durerile de dinți, poate învăța să închidă ochii, să se relaxeze și să își imagineze că zboară cu un covor fermecat. Dacă simte un ghem în stomac pentru că trebuie să citească o poezie în fața clasei, își poate imagina că aerul este plin de „stelușe ale puterii”, fermecate și invizibile, pe care le poate înghiți ca să alibă incredere în sine și să își relaxeze stomacul.

Nu este nici o îndoială că exersarea imaginației dă rezultate în ceea ce privește controlarea durerii severe și cronice, fiind adesea chiar mai eficientă decît medicamentele. Într-un studiu în care copiii erau învățați să facă față migrenelor, dr. Karen Olness, profesor de pediatrie la Case Western University, explică: „Cu toate că nu cunoaștem cauza exactă a migrenelor, știm, din studii controlate, că efectuarea în mod regulat a unui exercițiu de imaginare ce are scopul de a relaxa are ca rezultat mult mai puține migrene decît administrarea unui medicament convențional în același scop. Copiii învățați să aplique tehnici de autorelaxare



Imaginația nu doar îi distrage atenția unui copil, ci poate chiar să declanșeze în creier un sistem de reprimare a durerii, creând un analgezic natural.

au avut rezultate mult mai bune decât copiii care luau medicamente și mai ales decât cei cărora li se administra placebo și care nu luau nici un medicament¹.

Simplul fapt de a le oferi copiilor instrumentele pe care le pot folosi pentru a-și controla durerea și stresul poate fi un factor semnificativ în explicarea motivelor pentru care aceste tehnici dau rezultate. Numeroase studii arată că, atunci când oamenii percep că dețin un anumit control asupra stresului, acesta îi deranjează mult mai puțin. Cu ani în urmă, pe când eram student la New York University, am fost asistent de laborator al doctorului psiholog David Glass, care cerceta efectele poluării sonore. În aceste studii, am descoperit că simplul fapt de a le oferi subiecților un buton cu care puteau întrerupe un zgomot puternic le