

Lawrence E. Shapiro



# INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ A COPIILOR

Jocuri și recomandări  
pentru un EQ ridicat



PSIHOLOGIA  
COPILULUI & PARENTING

## Cuprins

<i>Prefață. Lucrurile mărunte contează</i> .....	9
<i>Mulțumiri</i> .....	17
<b>Partea I</b>	
<b>INTRODUCERE</b> .....	21
1. Inteligența emoțională: o nouă modalitate de a vă crește copiii, .....	23
2. Cum să deveniți un părinte cu un EQ ridicat, .....	48
<b>Partea a II-a</b>	
<b>DEZVOLTAREA MORALĂ</b> .....	67
3. Încurajarea empatiei și a preocupării pentru ceilalți .....	71
4. Onestitatea și integritatea .....	83
5. Sentimentele morale negative: rușinea și vinovăția .....	93
<b>Partea a III-a</b>	
<b>ABILITĂȚILE DE GÎNDIRE SPECIFICE INTELIGENȚEI EMOȚIONALE</b> .....	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
<b>Partea a IV-a</b>	
<b>REZOLVAREA PROBLEMELOR</b> .....	161
9. Educarea prin puterea exemplului: rolul jucat de părinte în dezvoltarea capacității copilului de a rezolva probleme .....	165

10. Limbajul rezolvării problemelor . . . . .	172
11. Training pentru găsirea unor soluții . . . . .	178
Partea a V-a	
<b>ABILITĂȚILE SOCIALE</b> . . . . .	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	
<b>AUTOMOTIVAREA ȘI CAPACITATEA DE A REUȘI</b> . . . . .	249
17. Anticiparea succesului . . . . .	253
18. Perseverența și efortul . . . . .	270
19. Asumarea și depășirea eșecurilor . . . . .	284
Partea a VII-a	
<b>PUTEREA EMOȚIILOR</b> . . . . .	297
20. Conștientizarea și exteriorizarea emoțiilor . . . . .	299
21. Comunicarea dincolo de cuvinte . . . . .	309
22. Controlul emoțiilor . . . . .	317
23. Vindecarea emoțională a minții și a trupului . . . . .	328
Partea a VIII-a	
<b>COMPUTERELE ȘI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ:</b> <b>O COMBINAȚIE SURPRINZĂTOR DE BUNĂ</b> . . . . .	343
24. Programe ce pot stimula inteligența emoțională . . . . .	351
25. Inteligența emoțională și spațiul virtual . . . . .	360
<i>Bibliografie</i> . . . . .	371
<i>Index</i> . . . . .	379

## Capitolul 1

# Inteligența emoțională: o nouă modalitate de a vă crește copiii

*Pentru copiii din grupa domnișoarei educatoare Ansel, era o zi foarte specială. Aceasta nu înseamnă că nu era specială fiecare zi pe care o petreceau în sala cu pereții acoperiți de desene viu colorate, cu uriașa locomotivă de jucărie care servea și ca spațiu pentru citit și cu rafturile pline de cărți și de jucării. Dar astăzi copiii urmau să primească vizita unei persoane foarte importante, ce avea să joace împreună cu ei un joc distractiv în care fiecăruia îi venea rândul.*

*Barry, un băiețel de 4 ani, a fost primul ales să joace acest joc, care era special conceput încât să fie prea greu pentru copii. Vizitatorul, un cercetător în domeniul dezvoltării copilului, i-a arătat lui Barry o bilă lucioasă de metal plasată pe o platformă atașată de un turn. „Seamănă cu un lift mai mititel”, a spus el. „Tu trebuie să ridici platforma pînă în vârful turnului fără să lași bila să cadă.”*

*Cînd Barry a încercat prima dată, bila a căzut aproape imediat. A căzut și a doua oară, rostogolindu-se de pe masă direct pe podea, pînă în colț. La a treia încercare, Barry a reușit să ridice bila cam un sfert din distanță înainte ca ea să cadă. La a patra tentativă a pățit cam ca prima dată.*

*„Crezi că o să reușești să faci asta?”, întreabă vizitatorul pe un ton neutru.*

*„O, da!”, răspunse Barry entuziasmat, în timp ce încerca din nou.*

*La fel ca Barry au reacționat și ceilalți copii din grupa sa care au participat la acest experiment privind auto-motivarea. Deși fiecare copil a încercat în mod repetat să ridice bila, dar fără să reușească, fiecare a afirmat că pînă la urmă va reuși.*

În mod firesc, copiii de vîrstă mică au încredere în sine, chiar și atunci cînd nu au nici o șansă de reușită și cînd eșuează în mod repetat. După cum notează Deborah Stipek, care a inventat experimentul cu turnulețul, „pînă la vîrsta de 6-7 ani, copiii se așteaptă să aibă succes în ciuda faptului că nu s-au descurcat prea bine cînd au mai încercat... aproape invariabil se așteaptă să ridice platforma pînă în vîrf, chiar dacă au mai încercat de patru ori și nu au reușit să deplaseze platforma decît foarte puțin fără să răstoarne bila”.

Calitățile pe care le-au demonstrat copiii din grupa domnișoarei educatoare Ansel – perseverență, optimism, auto-motivare și entuziasm prietenesc – fac parte din ceea ce a ajuns să fie cunoscut drept inteligență emoțională. Aceasta (sau EQ) nu are nici o legătură cu gradul de istețime pe care l-ar putea avea un copil, ci mai degrabă la ceea ce am numit odată trăsături de personalitate sau, mai simplu, „caracter”. Studiile actuale au descoperit că aceste abilități sociale și emoționale pot influența obținerea succesului în viață într-o măsură mai mare decît capacitatea intelectuală. Cu alte cuvinte, un EQ ridicat poate fi mai important pentru succes decît un IQ ridicat, așa cum este el măsurat de un test standardizat de inteligență cognitivă verbală și non-verbală.

## Ce este inteligența emoțională?

Sintagma *inteligență emoțională* a fost folosită pentru prima dată în 1990 de psihologii Peter Salovey de la Harvard University și John Mayer de la University of New Hampshire. A fost folosită pentru a descrie trăsăturile emoționale care par să fie importante pentru a avea succes. Printre acestea se numără:

- empatia;
- exprimarea și înțelegerea sentimentelor;
- controlarea temperamentului;
- independența;
- adaptabilitatea;
- capacitatea de a se face plăcut;
- rezolvarea problemelor interpersonale;
- perseverența;
- atitudinea prietenoasă;
- amabilitatea;
- respectul.

Bestsellerul lui Daniel Goleman din 1995 *Inteligența emoțională* a făcut cunoscut acest concept de către publicul larg, plasându-l pe coperta revistei *Time* și transformându-l în subiect de discuție atât în sălile de clasă, cât și în cele de ședințe. Implicațiile și semnificația inteligenței emoționale au ajuns pînă la Casa Albă. „Vă spun că e o carte grozavă această *Inteligență emoțională*”, le-a spus președintele Clinton reporterilor aflați la librăria Tattered Cover din Denver, Colorado, unde a intrat în timpul campaniei sale. Este o carte foarte interesantă. Mie îmi place mult. Hillary mi-a făcut-o cadou”.

Agitația stîrnită de conceptul de *inteligență emoțională* începe cu implicațiile sale asupra creșterii și educării copiilor;



cu toate acestea, se extinde și asupra importanței sale la locul de muncă și, practic, în toate relațiile și acțiunile oamenilor. Studiile arată că aceleași abilități EQ care îl fac pe copilul dumneavoastră să fie perceput de profesor drept silitor sau să fie plăcut de prietenii lui pe terenul de joacă îl vor ajuta peste 20 de ani la locul de muncă sau în căsnicie.

În multe studii asupra Americii corporatiste, adulții nu par să fie chiar atât de diferiți de copiii care au fost cândva, iar relațiile sociale de la locul de muncă sînt reminiscențe ale politicii de pe terenul de joacă. Aceasta nu este o surpriză pentru consultanții din domeniul resurselor umane, care afirmă de mulți ani că „sociabilitatea” este importantă la orice nivel de activitate al unei companii, de la vizita pe care o fac vînzătorii potențialilor clienți pînă la sala de ședințe. Însă măsura în care abilitățile EQ pot afecta sfera profesională este surprinzătoare. De exemplu, Alan Farnham relatează într-un articol din revista *Fortune* despre un studiu realizat la Bell Labs pentru a descoperi de ce unii oameni de știință nu își îndeplineau sarcinile cum trebuie, în ciuda capacității lor intelectuale și a calificării academice egale cu cele ale colegilor care obțineau rezultate deosebite. Cercetătorii au studiat patternurile e-mailurilor trimise de toți oamenii de știință și au descoperit că angajații care erau antipatizați din cauza abilităților lor emoționale și sociale slabe erau ostracizați de colegii lor, aproximativ la fel cum nu este inclus în jocurile din curtea școlii tocilarul sau lăudărosul. Dar la Bell Labs terenul de joacă îl constituiau spațiile virtuale de conversație, care erau folosite, în parte, pentru birfe, însă și ca loc unde oamenii schimbau informații profesionale importante și cereau sfaturi atunci cînd se împotmoleau într-un proiect. Studiul a conchis că izolarea socială, probabil cauzată de un EQ scăzut, era factorul care conducea la performanțe scăzute în muncă.

Chiar dacă inteligența emoțională a intrat abia recent în limbajul curent, cercetarea în acest domeniu a început de ceva timp. În ultimii 50 de ani, au fost realizate mii de studii care analizează dezvoltarea abilităților EQ la copii. Din păcate, puține dintre aceste descoperiri au avut aplicații practice, în mare măsură din cauza unei schisme între lumea universitară a paradigmatelor statistice atent planificate și lumea plină de dureri de cap a profesorului de la catedră și a profesionistului din domeniul sănătății mentale. Totuși, nu ne mai putem permite să ne creștem și să ne educăm copiii bazându-ne doar pe intuiție sau pe „corectitudine politică”. La fel ca în medicină sau ca în alte științe „concrete”, trebuie să apelăm la anumite cunoștințe pentru a lua decizii avizate care vor afecta bunăstarea copilului în fiecare zi. William Damon, profesor la Brown University, explică acest lucru cu convingere în prefața cărții sale *The Moral Child*:

Cercetarea științifică privind moralitatea copiilor ne-ar putea ajuta mult să ne îndeplinim dorința presantă de a ameliora valorile morale ale copiilor. Totuși, acest potențial nu este încă exploatat, de vreme ce majoritatea cercetărilor fie nu sînt cunoscute de public, fie sînt ignorate ca irelevante, fie discreditate ca nonsensuri rupte de realitate... [Pînă la un punct] lucrările științifice despre moralitatea copiilor sînt necunoscute deoarece au rămas integrate în reviste academice și împrăștiate prin diferite volume de specialitate.

Putem căuta și în școli informații practice despre eficiența activităților menite să-i învețe pe copii să-și dezvolte inteligența socială și emoțională. Cu toate că printre educatori există controverse cu privire la meritele pe care le-ar avea introducerea unor aspecte privitoare la sănătatea mentală în învățămîntul public, în ultimele două decenii s-au cheltuit sute de milioane de dolari pentru a-i învăța pe copii să-și



dezvolte abilitățile sociale și emoționale. Legitimarea predării în școli a acestor abilități este dată de un anumit act al Congresului, Legea 94-142 privind educația pentru copiii cu nevoi speciale. Această lege inovatoare afirmă că toți copiii din Statele Unite au dreptul la educație publică, indiferent dacă suferă de o dizabilitate sau un handicap și toate problemele care ar stînjiți capacitatea de învățare a unui copil trebuie să fie abordate de sistemul școlar. Psihologii școlari și profesorii de la școlile speciale care au contribuit la implementarea acestei legi au fost printre primii profesioniști care au făcut legătura între ceea ce acum numim EQ, pe de o parte, și rezultatele școlare și reușita școlară, pe de altă parte. Ca rezultat al eforturilor acestor oameni, puteți acum să treceți în revistă gama variată de tehnici și nenumăratele programe care au fost dezvoltate pentru copiii cu nevoi speciale și să le aplicați copilului dumneavoastră, acasă.

### EQ *versus* IQ

Încă există dispute între specialiștii în științe sociale cu privire la ce anume înseamnă IQ, dar majoritatea profesioniștilor sînt de acord că acesta poate fi măsurat cu ajutorul unor teste de inteligență standardizate cum ar fi, de exemplu, scalele de inteligență Wechsler, care evaluează atât abilitățile verbale, cît și pe cele nonverbale, inclusiv memoria, vocabularul, înțelegerea, rezolvarea problemelor, raționamentul abstract, percepția, prelucrarea informațiilor și abilitățile vizuale și motorii. „Factorul inteligenței generale” derivat din aceste scale – ceea ce numim IQ – este considerat a fi extrem de stabil după ce copilul împlinește 6 ani și adesea corelează cu alte teste de competență, precum testele de admitere la facultate.

Sensul pe care l-ar putea avea EQ-ul este ceva mai neclar. Salovey și Mayer au definit pentru prima dată inteligența emoțională drept „un subset al inteligenței sociale care include capacitatea de a monitoriza sentimentele și emoțiile proprii și pe cele ale altora, de a face distincție între ele și de a folosi aceste informații ca ghid al gândirii și al acțiunilor”. Ei nu sînt de acord cu folosirea termenului *EQ* ca sinonim pentru *inteligență emoțională*, temîndu-se că îi va face pe oameni să creadă că există un test exact pentru a măsura EQ-ul sau cel puțin că acesta este un construct măsurabil. Rămîne însă faptul că, deși EQ-ul nu va putea fi niciodată măsurat, acesta este totuși un concept important. Deși nu putem măsura ușor cele mai multe dintre trăsăturile de personalitate și sociale – cum ar fi amabilitatea, încrederea în sine sau respectul față de alții –, *putem* să le recunoaștem la copii și să admitem că sînt importante. Popularitatea și atenția dată de mass-media cărții lui Goleman stau mărturie faptului că oamenii înțeleg în mod intuitiv sensul și importanța inteligenței emoționale și își dau seama că EQ este o abreviere sinonimă cu acest concept, cam la fel cum recunosc că IQ este sinonim cu inteligența cognitivă.

Abilitățile EQ nu sînt opusul abilităților IQ sau cognitive, ci mai degrabă ele interacționează în mod dinamic atît la nivel conceptual, cît și în lumea reală. În mod ideal, o persoană poate excela atît în ceea ce privește abilitățile cognitive, cît și cele sociale și emoționale, așa cum au demonstrat-o unii dintre liderii noștri cei mai de seamă. Conform politologului James David Barber de la Duke University, la Thomas Jefferson a existat o combinație aproape perfectă de personalitate și intelect. A rămas cunoscut ca un vorbitor remarcabil și convingător, dar și ca un adevărat geniu. Pentru alți mari lideri, un EQ ridicat pare să fi fost suficient. Mulți oameni au considerat că personalitatea dinamică și optimismul debordant ale lui Franklin Delano Roosevelt au fost