sensus.pl

OSOBOWOŚĆ ODNOWA
księgarnia internetowa

SPA
Twojej duszy

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestesllery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Rozwój inteligencji emocjonalnej Twojego dziecka. Przewodnik świadomego rodzica

Autor: Linda Lantieri, Daniel Golemanr
ISBN: 978-83-246-1941-2
Tytuł oryginału: Building Emotional Intelligence
Format: A5, stron: 208

Dziecko emocjonalnie szczęśliwe i inteligentne

Pragniesz, aby Twoje dziecko miało wszystko, co potrzebne mu do szczęścia. Dlatego jak najwcześniej zaczynasz myśleć o jego przyszłości. Jesteś świadomy tego, że by osiągnąć w życiu sukces, musi ono wyróżniać się z otoczenia – znać języki obce, grać na instrumentach, uprawiać sporty. Jednak czy pamiętasz o tym, że to wszystko są wielkie wyzwania, wyzwalające równie wielki stres? Że Twoje dziecko na drodze do kariery spotka ludzi równie dobrze wykształconych i nieprzeciętnych? Musi ono zatem od najmłodszych lat uczyć się, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach i budować pozytywne relacje z ludźmi.

Szczególnie ważne jest zbudowanie wewnętrznej odporności Twojej pociechy, pozwalającej na swobodne radzenie sobie z wszelkimi problemami, jakie mogą stanąć na jej drodze. Aby pomóc Tobie i Twojemu dziecku uporać się z tym zadaniem, doświadczona pedagog, Linda Lantieri, oraz znany psycholog zajmujący się rozwojem inteligencji emocjonalnej, Daniel Goleman, opracowali zestaw nowoczesnych technik i ćwiczeń dla Twojego dziecka. Ich celem jest kształtowanie poczucia własnej wartości, poprawianie zdolności do koncentracji i komunikacji z otoczeniem, rozwijanie empatii oraz umiejętności panowania nad negatywnymi emocjami. Możesz być pewien, że z takim bagażem inteligencji emocjonalnej Twoja pociecha szczęśliwie przejdzie przez życie!

- Ćwiczenia uspokajające, redukujące stres i poprawiające samopoczucie.
- Techniki pomagające rozluźnić ciało i skupić uwagę.
- Budowanie umiejętności odczytywania sygnałów własnego ciała.
- Nauka reagowania w obliczu negatywnych wydarzeń.

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

SPIS TREŚCI

Podziękowania
7
Wprowadzenie — *Daniel Goleman*
11

ROZDZIAŁ 1
Budowanie gotowości wewnętrznej
17

ROZDZIAŁ 2
Przygotowanie do nauczania dzieci ćwiczeń,
które pomogą im uspokoić ciało i skupić uwagę
37

ROZDZIAŁ 3
Ćwiczenia pomagające uspokoić ciało i skupić uwagę,
przeznaczone dla dzieci w przedziale wiekowym 5 – 7 lat
59

ROZDZIAŁ 4
Ćwiczenia pomagające uspokoić ciało i skupić uwagę,
przeznaczone dla dzieci i młodzieży
w przedziale wiekowym 8 – 11 lat
91

ROZDZIAŁ 5
Ćwiczenia pomagające uspokoić ciało i skupić uwagę,
przeznaczone dla młodzieży w wieku 12 lat i starszej
131

ROZDZIAŁ 6
Przygotowanie dzieci do wejścia w XXI wiek
179

Lista przydatnych materiałów
191

Dodatkowe źródła dla zainteresowanych
195

O autorce
201

ROZDZIAŁ 1

Budowanie gotowości wewnętrznej

Rankiem 11 września 2001 roku nikt na Dolnym Manhattanie nie zdawał sobie sprawy, że za kilka godzin ponad pięć tysięcy uczniów i dwustu nauczycieli będzie uciekać w popłochu, walcząc o życie. Był to dopiero szósty dzień szkoły i w większości klas oddawano się typowym porannym czynnościom, takim jak wypakowywanie książek czy witanie się z kolegami. Prawdę mówiąc, odgłos pierwszego uderzenia wcale nie wydawał się jakiś nietypowy dla ruchliwego, jesiennego poranka w Nowym Jorku. Dopiero kolejny huk wstrząsnął pobliskimi budynkami i odbił się echem o trochę bardziej oddalone bloki. Niektórzy widzieli, co się stało, przez okna klas, w których się znajdowali. Do dyrektorów i nauczycieli zaczęły docierać strzępki informacji na temat bieżących wydarzeń. Wyczekujące spojrzenia tysięcy dzieci spodziewających się wyjaśnienia tego, co właśnie zobaczyły, uzmysłowiły dorosłym, że znaleźli się w centrum jakichś niewyobrażalnych wydarzeń.

Opiekunowie zdawali sobie sprawę, że będą w stanie podjąć dobre decyzje tylko wtedy, kiedy postarają się zachować spokój i pomogą dzieciom zrobić to samo. Uczniowie w większości szkół zostali

zgromadzeni w salach gimnastycznych i szkolnych stołówkach. Rozdano im kredki i papier, a dzieci zaczęły rysować to, co zdążyły zobaczyć, zanim spuszczono rolety w oknach. Na obrazkach pojawiały się dwie bliźniacze wieże z ptakami czy motylami, które wylatywały z okien i spadały. Tak przynajmniej wyglądało to w oczach dzieci.

Dorośli mieli bardzo małe pole manewru. Ich zwierzchnicy radzili im robić różne rzeczy, zanim wszystkie środki komunikacji zostały odcięte. Ale zwierzchnicy znajdowali się z dala od tragicznych wydarzeń i nie byli w stanie wyobrazić sobie tego, co widzieli znajdujący się w pobliżu katastrofy dyrektorzy i nauczyciele. W samym środku wielkiej niewiadomej i wielkiego niebezpieczeństwa dorośli musieli podjąć najważniejszą decyzję w swojej karierze wychowawcy: aby uratować dzieci, należy ewakuować szkołę i uciec tam, gdzie jest bezpiecznie.

Po wydostaniu się na zewnątrz wiele osób pochłonęła czarna chmura kurzu. Dzieci szły lub biegły, trzymając się za ręce, prowadzone przez swoich opiekunów, którzy śpiewali im znane piosenki, aby odwrócić ich uwagę od tego, co działo się wokół. Wiele nauczycielek zdjęło swoje buty na wysokich obcasach, aby móc szybciej uciekać. Jedna z wychowawczyń trzeciej klasy powiedziała: „Dwoje trzymających mnie za ręce ośmiolatków biegło tak szybko, jak tylko ja byłam w stanie. Nie wiem, co dodawało mi sił, kiedy gnałam do przodu wraz z rzeką uciekających ludzi... Pamiętam, że dzień czy dwa później jedno z tych dzieci powiedziało do mnie: »Niech pani spojrzy, nawet psy są przerażone«".

Jakimś cudem, mimo spadających wszędzie szczątków budowli i wszechogarniającego chaosu, żaden z uczniów ani nauczycieli nie stracił życia podczas ucieczki. Dorośli poszli za głosem wewnętrznej mądrości, odwagi i spokoju, co umożliwiło bezpieczną ewakuację szkół pełnych dzieci. Młodzi uczniowie będący świadkami niedających się opisać słowami scen w jakiś sposób zdołali kontynuować

swój marsz ku bezpieczeństwu. Próbując usilnie zrozumieć oglądaną katastrofę, wyobrażali sobie, że ciała wypadające z płonących budynków wież to ulatujące z nich ptaki[1].

Umiejętności, które pomogły tym niezwykłym dorosłym i dzieciom przeżyć tamtego dnia, nie miały na pewno nic wspólnego z wiedzą, którą sprawdzał ich ostatni test w szkole. O zdaniu tego trudnego egzaminu, jaki ułożyło dla nich życie, nie zdecydowało przygotowanie naukowe, ale raczej wewnętrzna gotowość. Dyrektorzy, nauczyciele i uczniowie wykazali się tą gotowością i połączyli ją z głęboko zakorzenioną mądrością. Dzięki temu byli w stanie zachować spokój i opanowanie w obliczu niesamowitej katastrofy, której świadkami się stali. Właśnie ten stan wewnętrznej czujności umożliwił im podjęcie właściwych decyzji, dzięki którym mogli znaleźć się w bezpiecznym miejscu.

To, że byłam na Manhattanie tamtego wrześniowego dnia jako jedna z osób służących wsparciem nauczycielom i uczniom z Ground Zero, pomogło mi uświadomić sobie kilka ważnych kwestii. Jeszcze dobitniej zdałam sobie sprawę z tego, że prawdziwe egzaminy życiowe mogą spotkać dziecko w każdej chwili i że my jako dorośli nie jesteśmy w stanie uchronić naszych dzieci od wydarzeń, na które nie mamy wpływu. Zaczęłam się jednocześnie zastanawiać, jak zaszczepić w dziecku wewnętrzną siłę, potrzebną nie tylko do tego, aby umiało stawić czoła wielkim wyzwaniom, które przed nim staną, ale aby potrafiło także wykorzystać możliwości, jakie się z tymi wyzwaniami wiążą. Czy rzeczywiście można się nauczyć takich sposobów reagowania w trudnych i niepewnych sytuacjach, które pomogły uczniom

---

[1] Opisywane tu historie z 11 września pochodzą ze wstępu oraz rozdziałów 1. i 9. książki *Forever after: New York City Teachers on 9/11*, zredagowanej przez M. Grolnick i wydanej przez Teachers College Press w 2006 r. Wykorzystane za zgodą wydawcy.

i nauczycielom z Ground Zero zachować spokój oraz równowagę pośród tych chaotycznych i tragicznych wydarzeń?

Nie ulega wątpliwości, że nauczyciele i uczniowie czerpali tego dnia z psychicznych zasobów, pojawia się jednak pytanie, co należy zrobić, aby wydobyć te cenne pokłady wewnętrznej siły. Jak nauczyć dzieci nawyków pozwalających uwolnić ich umysły, serca i ciała od kumulujących się w nich każdego dnia napięć?

Kiedy w czerwcu 2002 roku dzieci ze szkół znajdujących się w Ground Zero podsumowywały miniony rok, jeden mały chłopiec ze szkoły podstawowej sąsiadującej z niegdysiejszymi wieżami World Trade Center spojrzał swojej nauczycielce prosto w oczy i powiedział: „Nigdy nie zapomnę, że tego dnia trzymała mnie pani za rękę i nie puściła przez cały czas". Ci z nas, którzy wychowują dzieci, muszą pamiętać, jak bardzo ważne jest, abyśmy pielęgnowali nasze własne życie wewnętrzne. Dzięki temu będziemy bowiem w stanie udzielić dzieciom wsparcia, którego potrzebują do rozwijania własnej siły wewnętrznej. Nie możemy puścić ich dłoni, zanim tej siły w sobie nie poczują.

O CZYM JEST TEN PRZEWODNIK

Od wrześniowych wydarzeń nieustannie zajmuję się rozwijaniem u tysięcy dorosłych oraz dzieci umiejętności pomagających im wyciszyć umysł, uspokoić ciało oraz skuteczniej rozpoznawać swoje emocje i radzić sobie z nimi. Jako założycielka i kierowniczka The Inner Resilience Program (znanego wcześniej pod nazwą Project Renewal) dostrzegam, że umiejętność kontrolowania myśli, emocji i mechanizmów fizjologicznych stanowi coś w rodzaju wewnętrznego pancerza, który sprawia, że dziecko jest wewnętrznie przygotowane, by stawić czoło wyzwaniom i możliwościom, jakie niesie życie.

Niniejsza książka zawiera praktyczne porady i strategie, które pomogą Tobie i dzieciom znajdującym się pod Twoją opieką nauczyć

się doceniać ciszę i spokój w czasie, kiedy przebywacie razem, a także nauczy Was technik skutecznego radzenia sobie ze stresem. To szansa dla Ciebie i Twojej rodziny, aby zaplanować czas, który sprawi, że Wasze życie stanie się bardziej zrównoważone, pełniejsze i spokojniejsze. Patrice Thomas w swojej książce *The Power of Relaxation*[2] określa specjalnie wyznaczony czas spędzany z dziećmi w spokoju jako „czas dla serca i duszy". Ty możesz nadać tym chwilom swoją nazwę lub pozwolić, aby zrobiły to dzieci.

Pierwszym krokiem jest podjęcie decyzji o wygospodarowaniu tego „czasu dla serca i duszy" w życiu Waszej rodziny. Następnie za pomocą płyt CD oraz dołączonych do nich materiałów należy spróbować rozwinąć u Was i Waszych dzieci pewne konkretne umiejętności wyzwalające siłę wewnętrzną, a także inteligencję emocjonalną.

Podróż ta będzie zależała od wieku Twojego dziecka (lub dzieci). Maluchy na przykład mają jeszcze zdolność wchodzenia w opisywane tu sfery własnego wnętrza. Potrafią również postrzegać głębię niektórych rzeczy, są pełne zdumienia oraz podziwu i umieją bawić się kreatywnie. Zdarza się, że natychmiast wyczuwają pewne rzeczy, których dostrzeżenie i zrozumienie dorosłym zajmuje nieco więcej czasu. Małe dzieci na przykład potrafią podjąć szybką, opartą na intuicji decyzję, z kim się zaprzyjaźnią, a z kim nie. Jednak bardzo rzadko zauważa się i pielęgnuje te umiejętności, co prowadzi do ich ukrycia i stłumienia. W rezultacie małe dzieci tracą kontakt z całkiem dobrze rozwiniętą częścią siebie.

To przykre, ale wiele dzieci otrzymuje sygnały — werbalne i niewerbalne — że nadzwyczajne przejawy ich wewnętrznego życia nie są częścią rzeczywistości. Rodzi się w nich wtedy przeświadczenie, że nie mogą wiedzieć czegoś intuicyjnie ani odczuwać głębokiego

---

[2] P. Thomas, *The Power of Relaxation: Using Tai Chi and Visualization to Reduce Children's Stress*, Redleaf Press, St. Paul 2003.

współczucia, ponieważ nie są wystarczająco dorosłe. Wraz z wiekiem świadomość ich wewnętrznego życia staje się coraz bardziej stłumiona, zapomniana i odizolowana. Okres dojrzewania daje szansę na odtworzenie połączeń z naszym wewnętrznym „ja", jednak dorośli mają tendencję do ignorowania lub trywializowania doświadczeń pozazmysłowych młodych ludzi znajdujących się na tym etapie życia. Sprawy komplikuje fakt, że niewielu z nas, dorosłych, zostało wychowanych w duchu pielęgnowania naszego życia wewnętrznego. Jeśli chcemy wziąć udział w krzewieniu opisanych postaw u naszych dzieci, każdy z nas musi znaleźć dla siebie wzór do naśladowania i doświadczenia, które pokażą mu, jak prowadzić bardziej zintegrowane życie.

Zaleca się rozpoczęcie pracy nad kształtowaniem wyżej wspomnianych cech już z pięciolatkami. Dzieci w tym wieku szukają u rodziców wskazówek mówiących, co jest bezpieczne w odkrywaniu świata, a co nie. Ćwiczenia przedstawione w niniejszej książce wykonywane z dziećmi w każdym wieku uzmysłowią im, że zauważamy i cenimy ich wewnętrzne zdolności. Ważne jest, aby pamiętać, że jeśli opisywane tu ćwiczenia mają przynieść zamierzony skutek, muszą być wykonywane regularnie, a ich celem jest przywrócenie spokoju i równowagi w każdym aspekcie życia Twojego i Twojego dziecka. Mimo iż książka ta skierowana jest głównie do dorosłych chcących wykształcić pewne cechy u swoich dzieci w środowisku domowym, strategie tu przedstawione mogą również zostać wykorzystane przez nauczycieli do pracy z dziećmi w szkole. Wszystkie prezentowane tu sugestie i sposoby nadają się więc do wykorzystania zarówno w środowisku domowym, jak i szkolnym.

Niniejsza książka i płyta CD koncentrują się na dwóch technikach służących budowaniu odporności wewnętrznej i podnoszeniu inteligencji emocjonalnej u dzieci. Są to:

1. Rozluźnianie ciała (poprzez progresywną relaksację mięśniową i skanowanie ciała).

2. Skupianie uwagi (poprzez zastosowanie ćwiczeń trenujących uważność).

W tym rozdziale zawarto opis niektórych korzyści, jakie dają regularne ćwiczenia uczące dzieci spokoju, oraz przegląd badań naukowych związanych z tym problemem.

W rozdziale 2. zaprezentowano niektóre zasady przewodnie i skupiono się na roli dorosłego w tworzeniu warunków sprzyjających nauce, które są niezbędne, aby przyniosła ona efekty.

Rozdziały 3., 4. i 5. poświęcone są dzieciom reprezentującym różne grupy wiekowe: dzieciom od pięciu do siedmiu lat, dzieciom od ośmiu do jedenastu lat oraz dzieciom powyżej jedenastego roku życia. Każdy z rozdziałów zawiera dostosowane do konkretnej grupy ćwiczenia, przeznaczone do wykonywania przed odsłuchaniem płyty CD, jak i po tym. Na płycie znajdują się ćwiczenia skłaniające do refleksji, opracowane przez Daniela Golemana. One również dostosowane są do wieku Twojego dziecka.

Rozdział 6., ostatni, stanowi podsumowanie niektórych kroków, które mogą zostać podjęte, aby zapewnić dzieciom trwałą równowagę i spokój.

Zaprezentowane tu pomysły i strategie nie powstały po to, aby rozwiązać problemy z nauką, zachowaniem czy zdrowiem dzieci. Stanowią one raczej pomoc dla dzieci i rodziców w wykształceniu wewnętrznych mechanizmów, które redukują reakcje ich ciała na stres. W skład korzyści, jakie zarówno dorośli, jak i znajdujące się pod ich opieką dzieci mogą odnieść z lektury tej książki, wchodzą:

- zwiększona samoświadomość i lepsze zrozumienie samego siebie;
- umiejętność lepszego relaksowania się i uwalniania od napięcia fizycznego;
- umiejętność większego skupienia i koncentracji, co jest kluczowe w procesie nauki;

- zdolność skutecznego radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami poprzez spokojniejsze reagowanie na stres;
- wzmożona kontrola nad myślami i mniejsza dominacja niepożądanych myśli;
- zwiększona możliwość głębokiej komunikacji i zrozumienia pomiędzy rodzicem a dzieckiem, spowodowana regularnym dzieleniem się myślami i odczuciami.

Wierzymy, że podejmując wyzwanie regularnego spędzania spokojnych chwil ze swoimi dziećmi, odczujesz pozytywne skutki tego przedsięwzięcia również na sobie. Bardzo prawdopodobne, że osiągniesz wyższy stopień samoświadomości i lepiej zrozumiesz, kim jest Twoje dziecko. Możliwe, że kiedy wprowadzisz w ciągu dnia wspomniane chwile całkowitej obecności, tak różniące się od czasu, który do tej pory spędzałeś z dzieckiem, zapragniesz, aby inne pory Twojego dnia również przepełnione były świadomością obecnej chwili. Mam nadzieję, że dzięki temu będzie można nawiązać z Tobą lepszy kontakt oraz pozwoli Ci to odnosić sukcesy w codziennej walce ze stresem, byś mógł w pełni cieszyć się z bycia rodzicem.

CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE NA TEMAT ĆWICZEŃ USPOKAJAJĄCYCH MAJĄCYCH SŁUŻYĆ ZREDUKOWANIU STRESU I POLEPSZENIU SAMOPOCZUCIA

Skutki nieradzenia sobie z napięciem emocjonalnym w społeczeństwie amerykańskim są wyraźnie widoczne. Szacuje się, że obecnie od 70 do 90% wszystkich wizyt w gabinetach lekarskich w Stanach Zjednoczonych[3] spowodowanych jest zaburzeniami wywołanymi

[3] W Polsce odsetek wizyt u lekarza spowodowanych zaburzeniami związanymi ze stresem nie jest aż tak wysoki. Trudno jednak podać konkretne liczby ze względu na brak badań w zakresie przyczyn składania wizyt u lekarza ogólnego — *przyp. red.*

stresem[4]. Prowadzone przez dziesięć lat badania wykazały, że wskaźnik umieralności ludzi niepotrafiących skutecznie radzić sobie ze stresem był o 40% wyższy niż u osób odpornych na stres[5]. Społeczeństwo amerykańskie charakteryzuje się stosowaniem doraźnych środków farmakologicznych w sytuacjach stresogennych, czyli w obliczu poważnych wyzwań, jakie stawia życie. Leki stają się złotym środkiem, dobrym na wszystko, co więcej podawane są nawet dzieciom. Amerykanie przyjmują pięć miliardów środków uspokajających rocznie, które pomagają im radzić sobie ze stresem[6].

Również życie dzieci jest w dzisiejszych czasach bardziej stresujące. Kiedy rodzice żyją w szalonym tempie, odbija się to także na ich potomkach. Społeczeństwo w Stanach Zjednoczonych zmieniło się pod wieloma względami, a zmiany te zwiększają presję wywieraną na dzieci kosztem ich dzieciństwa. Wielu rodziców pracuje teraz dłużej i pozwala, aby praca zakłócała ich życie zawsze i wszędzie[7]. Skutek jest taki, że coraz większa liczba dzieci spędza większość swojego czasu w towarzystwie zmieniających się bez przerwy opiekunów. Poza tym istnieje presja, aby dzieci jak najwcześniej zdobyły wiedzę naukową, przez co szkoła staje się dla nich wielkim źródłem stresu.

---

[4] P.J. Rosch, *Job stress: America's leading adult health problem*, „USA Magazine", maj 1991.

[5] H.J. Eysenck, *Personality, stress, and cancer: Prediction and prophylaxis*, „British Journal of Medical Psychology", 61, 1988, s. 57 – 75.

[6] D. Wayne, *Reactions to Stress*, [online] luty 1998, *www.wovenstory.com/*
↪*wellness*.

[7] Problem stresu nie jest również obcy społeczeństwu polskiemu. Ogólnopolskie badanie przeprowadzone w 2006 roku przez Melisanę Klosterfrau i Instytut Badawczy Pentor Research International wykazało, że aż 70% naszego społeczeństwa żyje w nieustającym stresie, a większość z nas nie wie, jak skutecznie radzić sobie z jego objawami. Najczęściej w obliczu stresu próbujemy odwrócić czymś swoją uwagę, idziemy na spacer lub sięgamy po używki — *przyp. red.*

Zbyt wielu młodych ludzi cierpi dziś na zaburzenia psychiczne i trudności z dostosowaniem się, a społeczeństwo amerykańskie nie poświęca tym ludziom należytej uwagi i nie przeznacza wystarczających środków na zapewnienie im odpowiedniej pomocy. Szacuje się, że jedna na pięć osób w przedziale wiekowym od dziewięciu do siedemnastu lat cierpi na dające się zdiagnozować zaburzenia psychiczne[8]. Faktem jest, że coraz większa liczba dzieci idzie do szkoły w złym stanie psychicznym, bez właściwego przygotowania do procesu przyswajania wiedzy[9]. Wychowawcy stają naprzeciw wysokim oczekiwaniom społecznym przy jednocześnie ciągle malejących nakładach finansowych, które umożliwiłyby im odpowiednie wykonywanie pracy.

Bardzo często zdarza nam się mylić u naszych dzieci symptomy nieradzenia sobie ze stresem z niewłaściwym zachowaniem, któremu trzeba położyć kres. Zdarza się, że dzieci są ganione przez nauczycieli i rodziców za swoje reakcje, które w rzeczywistości są reakcją na stres, a nie przejawem złego zachowania. Jedna nerwowa sytuacja pociąga zwykle kolejne, tworząc swoistą spiralę stresu, której ulegają zarówno dorośli, jak i dzieci.

KidsHealth.org® przeprowadziło sondaż wśród 875 amerykańskich dzieci w wieku 9 – 13 lat na temat przyczyn stresu w ich życiu

---

[8] D. Shafer, P. Fischer i inni, *The NIMH Diagnostic Interview Schedule for Children*, „Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry", 35, 1996, s. 865 – 877.

[9] Jeśli chodzi o stres wśród polskich dzieci i młodzieży, z opublikowanego przez GUS w 2004 roku Stanu Zdrowia Ludności Polski wynika, że większość dzieci raczej pozytywnie ocenia swój stan psychofizyczny, jednak ocena ta zmienia się wraz z wiekiem. Im młodsze jest dziecko, tym lepiej ocenia ono swój stan psychiczny, nastrój czy relacje z rówieśnikami. Tendencja ta jest szczególnie widoczna na podstawie oceny własnego samopoczucia w odniesieniu do środowiska szkolnego przez dzieci w różnym wieku — *przyp. red.*

i najczęstszych sposobów radzenia sobie z nim. Trzy najczęściej przytaczane źródła stresu to oceny, szkoła i zadanie domowe (36%), rodzina (32%) oraz przyjaciele, rówieśnicy, plotkowanie i dokuczanie sobie nawzajem (21%). Jeśli chodzi o sposoby na stres, wśród najbardziej popularnych znalazły się podejmowanie się zajmujących czynności (52%), słuchanie muzyki (44%) oraz oglądanie telewizji lub granie w gry wideo (42%). Żaden z pierwszych dziesięciu najczęściej wybieranych sposobów na stres nie miał nic wspólnego z wglądem czy z refleksją, czyli ze strategiami opisywanymi w niniejszej książce. Pozytywnym faktem jest jednak to, że aż 75% ankietowanych młodych ludzi stwierdziło, że w ciężkich chwilach swojego życia odczuwa potrzebę spędzania czasu z rodzicami[10]. Może to ułatwić zbliżenie się do dziecka i wypróbowanie zaprezentowanych tu technik. Strategie te nie tylko ułatwią dzieciom zapanowanie nad stresem, ale pozwolą Wam spędzić trochę czasu w gronie rodzinnym.

Świat naszego dzieciństwa różni się znacznie od świata, w którym odnaleźć się muszą nasze dzieci. Obecnie na każdym kroku jesteśmy wystawieni na działanie czynników wywołujących stres, o których dawniej nikt nawet nie słyszał. Pracując jako nauczycielka w szkole podstawowej w latach siedemdziesiątych zeszłego stulecia i później jako dyrektorka w nowojorskich szkołach, zauważyłam, że z rozwojem społecznym i emocjonalnym dzieci jest coraz gorzej. Widziałam, że młodzi ludzie przychodzący do szkoły byli coraz bardziej agresywni, nieposłuszni i impulsywni, a jednocześnie przygnębieni i samotni. Thomas Achenbach, psycholog z Uniwersytetu Vermont, potwierdził moje obserwacje. Udowodnił to za pomocą przełomowych badań na tysiącach amerykańskich dzieci, przeprowadzonych najpierw w połowie lat 70. i ponownie pod koniec lat 80. XX wieku.

---

[10] Patrz *www.kidshealth.org/parent/emotions/feelings/kids_stress.html*.

Zaobserwowano pogorszenie się wyników w ponad 40 testach oceniających umiejętności emocjonalne i społeczne u wszystkich amerykańskich dzieci pochodzących ze wszystkich klas społecznych — od najbiedniejszych do najbardziej zamożnych[11].

Dominującą reakcją na pogorszenie się umiejętności społecznych i emocjonalnych u dzieci było skupienie się na zidentyfikowaniu czynników ryzyka, które powodowały wspomniane aspołeczne postawy. Skutkiem tego były dwa dziesięciolecia prowadzonych przez szkoły „wojen prewencyjnych", takich jak ta skierowana przeciwko narkotykom, co miało pomóc zredukować negatywne zachowania. W ciągu ostatnich lat nastąpiła zmiana w sposobie podejścia do opisywanego tu problemu. Naukowcy i lekarze zaczęli się interesować zagadnieniem odporności — wewnętrznej zdolności każdego z nas do samokontroli i odpowiedniego radzenia sobie z wyzwaniami, jakie stawia nam życie. Bonnie Bernard, pionier w dziedzinie podejścia opartego na kształtowaniu siły, uzmysłowił nam, jak można pracować nad siłą i umiejętnościami ludzi, tak by chroniły ich przed potencjalnym zagrożeniem, jakie niosą ze sobą niektóre doświadczenia życiowe[12]. Przeprowadzone przez niego badania miały bardzo duże znaczenie dla wykształcenia się praktyki rozwijania siły wewnętrznej u dzieci poprzez regularne ćwiczenia wyciszające umysł i uspokajające ciało.

Badania nad budowaniem wspomnianej odporności wskazują na jeden z najważniejszych czynników pomagających chronić dziecko: obecność co najmniej jednego troskliwego i służącego wsparciem dorosłego (idealnie byłoby, gdyby było ich wielu), który wie, ile warte jest dziecko. Młodzi ludzie potrzebują, aby dorośli byli w ich życiu

---

[11] Badania Thomasa Achenbacha zostały opisane przez D. Golemana w artykule *The educated heart* opublikowanym w „Common Boundary", listopad/grudzień 1995.

[12] B. Bernard, *Resiliency: What We Have Learned*, WestEd, San Francisco 2004.

punktem oparcia; kimś, kto nigdy z nich nie zrezygnuje. Środowisko domowe i szkolne powinno zaszczepić w dzieciach konkretne umiejętności społeczne i emocjonalne. Dzieci potrzebują również wielu okazji, aby wspomniane umiejętności ćwiczyć i w razie potrzeby wykorzystać. Materiały zawarte w niniejszej książce kładą nacisk na spełnienie wszystkich powyższych warunków.

Jakie dokładnie korzyści dla budowania odporności ma systematyczne uczenie dorosłych i dzieci, jak rozluźniać ciało i skoncentrować uwagę? Opublikowano setki badań (niektóre w czasopismach wraz z recenzjami) przede wszystkim na temat plusów techniki zwanej Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR — redukcja stresu poprzez koncentrowanie uwagi) autorstwa Jona Kabat-Zinna. Naukowiec ten stworzył również Stress Reduction Program (program mający na celu redukcję stresu) w University of Massachusetts Medical School. Kabat-Zinn zaczął od badania techniki skupiania uwagi u dorosłych pacjentów cierpiących na przewlekły ból. Po jej zastosowaniu zauważył, że u pacjentów tych nie tylko zmalał ból, ale również obniżyło się ciśnienie tętnicze i nastąpiła poprawa samopoczucia. Obecnie różne odmiany MBSR stosuje się w ponad dwustu ośrodkach zdrowia na terenie Stanów Zjednoczonych nie tylko w leczeniu chronicznego bólu, ale również chorób układu krążenia i skutków terapii nowotworowej[13].

Kabat-Zinn przeprowadził także badania wśród chorych cierpiących na łuszczycę i odkrył, że pacjenci, których nauczono uważnej medytacji, wyzdrowieli cztery razy szybciej niż chorzy leczeni tylko metodami tradycyjnymi. W roku 2001 Kabat-Zinn zaczął badać osoby, które z medycznego punktu widzenia były zdrowe, ale miały problemy spowodowane codziennym stresem. Podczas badania ochotnicy zostali losowo przydzieleni do dwóch grup. Członków jednej

---

[13] *Mr. Mindfulness: Living in the Moment is Tough, Even for the Idea's Leading Exponent. Just Ask Jon Kabat-Zinn*, „Washington Post", 12 lipca 2005, F1.

z nich nauczono i poproszono o wykonywanie ćwiczeń opartych na dwóch strategiach o działaniu uspokajającym, które zawarto w niniejszej książce i na płycie CD. Są to: uważna medytacja i skanowanie ciała. Uprawiali oni również jogę. Ochotnicy z drugiej grupy nie zostali poddani działaniu żadnej ze wspomnianych technik. Po trzech miesiącach u członków pierwszej grupy, którzy regularnie wykonywali polecone im ćwiczenia, zauważono 46-procentowy spadek objawów chorobowych, takich jak przeziębienie, bóle głowy itp., spadek dolegliwości natury psychicznej o 44% i redukcję negatywnych reakcji stresowych na codzienne problemy o 24%. U członków drugiej grupy nie zauważono żadnych znaczących zmian w poziomie odczuwanego stresu[14].

Dr Richard Davidson, wykładający psychologię i psychiatrię na Uniwersytecie Wisconsin w Madison, również ma swój wkład w badania dotyczące korzyści wynikających z nauczania dorosłych wspomnianych strategii uspokajania się. Dzięki jego licznym, prowadzonym przez lata badaniom skupionym na efektach medytacji wiemy dziś, że strategie te wpływają pozytywnie na komórki w mózgu, wzmacniają system odpornościowy, redukują stres i wywołują dobre samopoczucie. Celem jednego z najnowszych badań doktora Davidsona było sprawdzenie, jak medytacja wpływa na naszą uwagę. Skoro medytacja to pewien rodzaj umysłowego treningu uwagi, Davidson postanowił sprawdzić, czy może ona mieć wpływ na czynności wymagające właśnie jej skupienia. Okazało się, że nasza uwaga to zdolność, którą możemy kształtować. Uczestnicy testu, których przez trzy miesiące poddawano intensywnym treningom medytacyjnym, osiągali lepsze wyniki w testach na uwagę, zwanych „mrugnięciem uwagi". Doktor zdecydował się wypróbować wspomnianą metodę, by zbadać zależności pomiędzy medytacją a uwagą, ponieważ wcze-

[14] *Into the Well: Wherever You Go, Be Mindful*, „Washington Post", 14 sierpnia 2001, F3.

śniej uważano, że umiejętność skupienia uwagi to stała cecha systemu nerwowego. Jednak już pierwsze wyniki badań wykazały, że zdolność ta może się polepszyć po poddaniu odpowiedniemu treningowi. Odkrycie to może mieć duże znaczenie dla dzieci i procesu uczenia się[15].

Jeszcze do niedawna większość z opisywanych wyżej badań przeprowadzano wyłącznie na dorosłych. Dopiero około 2006 roku rozpoczęto bardziej szczegółowo badać efekty stosowania technik uspokajających u dzieci. Testy te przeprowadzano w oparciu o wymierne dane, na podstawie których zauważyć można było pewne powtarzające się tendencje. Obecnie w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie prowadzonych jest kilka analiz tego typu. Jednym z takich przedsięwzięć jest założony i prowadzony przeze mnie The Inner Resilience Program. Współpracując z grupą Metis Associates Inc., przeprowadzam autorskie badania empiryczne dotyczące wpływu naszych działań na wybraną grupę nowojorskich nauczycieli, uczniów i środowisk klasowych. W eksperymencie bierze udział sześćdziesięciu badanych — trzydziestu w grupie poddanej działaniu technik uspokajających i trzydziestu w grupie niepoddanej żadnym działaniom. Badanie polega na tym, że najpierw testujemy techniki uspokajające na nauczycielach, a następnie uczymy ich, jak przekazywać nabyte umiejętności dzieciom za pomocą naszego programu nauczania o nazwie „Budowanie odporności od środka u dzieci od zerówki do ostatniej klasy szkoły średniej" („Building Resilience from the Inside Out — Grades K-12").

Wiele z osób, które podjęły się szczegółowego badania dzieci i młodzieży, poczyniło już pewne wstępne, lecz zachęcające do dalszej pracy obserwacje. Wielu zauważyło budujące zmiany u dzieci

---

[15] *Study Suggests Meditation Can Help Train Attention*, „New York Times", 8 maja 2007.

uczonych technik uspokajania się. Kimberly Schonert-Reichl z University of Columbia w Kanadzie zauważyła na przykład, że dzieci nauczone technik skupiania uwagi, podobnych do zaprezentowanych w niniejszej książce, były „mniej agresywne, mniej buntownicze w stosunku do nauczycieli, bardziej uważne na lekcjach i przejawiały bardziej pozytywne emocje z optymizmem włącznie". Susan Smalley, kierowniczka Mindfulness Awareness Research Center na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles (UCLA), również zaobserwowała dobre rezultaty uczenia wspomnianych technik w przypadku nastolatków z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD). U cierpiącej na ADHD młodzieży stwierdzono zmniejszenie lęku i zwiększenie umiejętności skupienia się. Obecnie w toku znajduje się kilka innych, bardziej szczegółowych badań prowadzonych na dzieciach. My tymczasem nieprzerwanie doświadczamy korzyści, jakie opisywane tu podejście ma dla naszych dzieci[16].

ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH I EMOCJONALNYCH[17]

Coraz większa liczba badań wskazuje, że jak najwcześniejsze pomaganie dzieciom w rozwijaniu umiejętności społecznych i emocjonalnych ma ogromny wpływ na ich zdrowie i dobre samopoczucie. Prace naukowe udowadniają, że społeczne i emocjonalne funkcjonowanie dziecka oraz jego zachowanie zaczynają się stabilizować około ósmego

---

[16] J. Suttie, *Mindful Kids, Peaceful Schools*, „Greater Good", lato 2007.

[17] Niektóre części tego rozdziału zostały zapożyczone z pracy zatytułowanej *Schools, Families, and Social and Emotional Learning: Ideas and Tools for Working with Parents and Families*, autorami której są L. Fredricks, R. Weissberg, H. Resnik, E. Patrikakou i M.U. O'Brien. Praca ta została opublikowana przez Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) oraz Mid-Atlantic Regional Laboratory for Student Success, ale jest również dostępna za zgodą autorów pod adresem internetowym *www.casel.org*.

roku życia i w dużej mierze określają zachowanie i zdrowie umysłowe młodego człowieka w późniejszym życiu[18]. Innymi słowy, jeśli dzieci nauczą się odpowiednio wyrażać swoje emocje oraz troszczyć się o innych i utrzymywać z nimi odpowiednie stosunki już we wczesnym wieku szkolnym, bardziej prawdopodobne jest, że unikną depresji, przemocy oraz innych poważnych zaburzeń zdrowia psychicznego w późniejszym wieku.

Daniel Goleman, nasz przewodnik po ćwiczeniach relaksacyjnych, które znajdują się na płycie CD dołączonej do niniejszej książki, miał duży wpływ na sposób, w jaki postrzegamy potrzebę pielęgnowania społecznego i emocjonalnego życia naszych dzieci. Dzisiaj setki ludzi na całym świecie dokładają starań, aby rozwijać u dzieci umiejętności społeczne i emocjonalne, wpisując strategie ich kształtowania do programów szkolnych.

W swojej przełomowej książce *Inteligencja emocjonalna* (opublikowanej w 1995 roku) Goleman podsumował wyniki badań z neurobiologii i psychologii kognitywnej, które uznawały EQ — inteligencję emocjonalną (ang. *emotional inteligence*) — jako równie istotną co IQ dla odpowiedniego rozwoju dzieci i ich przyszłych sukcesów w życiu. We wspomnianej książce Goleman pisze:

> „Jest tajemnicą poliszynela, że ani oceny uzyskiwane w szkole, ani iloraz inteligencji, ani wyniki testów SAT nie pozwalają bezbłędnie przewidzieć, kto odniesie w życiu sukces... Jest wiele wyjątków od reguły, zgodnie z którą iloraz inteligencji pozwala przewidzieć, jak się komu będzie wiodło w życiu. Wyjątków tych jest zbyt wiele, aby można było uznać, że potwierdzają one tę regułę. W najlepszym przypadku iloraz

[18] L.R. Huesmann, N.G. Guerra, *Children's normative beliefs about aggression and aggressive behavior*, „Journal of Personality and Social Psychology", 72, 1997, nr 2, s. 408 – 419.

inteligencji określa około 20 procent czynników, które decydują o sukcesie, co oznacza, że 80 procent zależy od innych zmiennych"[19].

Praca Golemana pomogła wychowawcom, do których zaliczam się również ja, zrozumieć, jak ważna jest inteligencja emocjonalna w efektywnym wykorzystywaniu naszego IQ, czyli naszych umiejętności poznawczych. Goleman zaakcentował wyraźnie związek pomiędzy tym, co czujemy, a tym, co myślimy, wskazując, że obszary w mózgu odpowiedzialne za emocje i decyzje wykonawcze są ze sobą fizjologicznie połączone. Jest to szczególnie ważne, ponieważ obszary te są współodpowiedzialne za nauczanie i uczenie się. Płaty przedczołowe, zarządzające impulsami emocjonalnymi, są również miejscem, w którym znajduje się „pamięć operacyjna" i gdzie zachodzi proces uczenia się.

Wychowawcy i rodzice są dziś o wiele bardziej świadomi, że kiedy u dzieci pojawia się notoryczny lęk, złość lub negatywne emocje, możliwości ich pamięci operacyjnej do przetwarzania tego, czego próbują się nauczyć, automatycznie spadają. Wynika z tego, że sukces w nauce przynajmniej częściowo zależy od umiejętności utrzymania pozytywnych relacji społecznych przez ucznia. Szkoły w całych Stanach Zjednoczonych systematycznie pomagają dzieciom w umocnieniu ich EQ, ucząc ich umiejętności identyfikowania emocji i radzenia sobie z nimi, skutecznej komunikacji oraz rozwiązywania konfliktów bez użycia przemocy. Umiejętności te umożliwiają młodym ludziom podejmowanie dobrych decyzji, wykazywanie się postawą empatyczną oraz zachowanie optymizmu w obliczu problemów, jakie napotykają czasem w życiu.

Budujący jest fakt, że współpracując ze sobą, szkoły i rodzice mogą razem odegrać decydującą rolę we wspieraniu zdrowego roz-

---

[19] D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, tłum. Andrzej Jankowski, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 1997, s. 66.

woju emocjonalnego i społecznego dzieci znajdujących się pod ich opieką. Przyswajanie przez dzieci tej wiedzy nazywa się często uczeniem się umiejętności społecznych i emocjonalnych (ang. *Social and Emotional Learning — SEL*), ponieważ mogą one zostać nabyte przez dziecko tak samo jak umiejętność posługiwania się danym językiem czy wiedza matematyczna. Co więcej, uczenie typowych przedmiotów szkolnych nie wyklucza nauczania społecznego czy emocjonalnego. Przeprowadzono nawet badania, które wykazały, że lepsze ogólne efekty przynosi zintegrowanie tych dwóch procesów[20].

Co właściwie wchodzi w skład podstawowych umiejętności, o których ciągle mówimy? W 1995 roku Daniel Goleman, Eileen Rockefeller Growald, Timothy Shriver, ja, a także wiele innych osób założyliśmy Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Jest to organizacja, która skupia się na SEL jako na głównym elemencie edukacji. CASEL przedstawiła pięć podstawowych typów umiejętności czy kompetencji składających się na inteligencję emocjonalną, które mogą być systematycznie rozwijane zarówno w domu, jak i w szkole[21].

- Samoświadomość: rozpoznawanie własnych myśli, uczuć i mocnych punktów oraz dostrzeganie ich wpływu na nasze czyny i dokonywane przez nas wybory.
- Świadomość społeczna: rozpoznawanie i rozumienie myśli oraz uczuć innych ludzi, empatia i umiejętność postawienia się w sytuacji innych.

---

[20] *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?*, red. J.E. Zins, R.P. Weissberg, M.C. Wang, H.J. Walberg, Teachers College Press, New York 2004.

[21] Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, *Safe and Sound: An Educational Leader's Guide to Evidence-based Social and Emotional Learning Programs*, CASEL, Chicago 2003.

- Samokontrola: kontrolowanie emocji, tak aby ułatwiały, a nie przeszkadzały w wykonywaniu zadań, ustalanie długoterminowych i krótkoterminowych celów, radzenie sobie z napotykanymi przeszkodami.
- Odpowiedzialne podejmowanie decyzji: znajdywanie, wprowadzanie w życie i ocenianie zdecydowanych i przemyślanych rozwiązań problemów, oraz zwracanie uwagi na długoterminowe konsekwencje, jakie mogą mieć Twoje czyny dla Ciebie i innych.

Umiejętne kontakty z innymi ludźmi: przeciwstawianie się negatywnej presji rówieśników oraz pracowanie nad rozwiązywaniem konfliktów w celu utrzymywania zdrowych i dających satysfakcję relacji z jednostkami i całymi grupami ludzi.

Umiejętności społeczne i emocjonalne pomogą dziecku odnieść sukces nie tylko w szkole, ale we wszystkich dziedzinach życia. Badania potwierdziły, że posiadający wspomniane umiejętności młodzi ludzie są szczęśliwsi, bardziej pewni siebie i radzą sobie lepiej jako uczniowie, członkowie rodziny, przyjaciele i pracownicy[22]. Jednocześnie rzadziej popadają w alkoholizm, narkomanię, rzadziej cierpią na depresję i stosują przemoc wobec otoczenia.

Wyniki są dwa razy lepsze, kiedy rodzice i dzieci wykonują ćwiczenia i stosują nabyte umiejętności w domu. Obserwujemy wtedy nie tylko szybsze nabywanie umiejętności, ale również poprawę relacji między członkami rodziny na skutek wzajemnego wysłuchiwania swoich problemów oraz wspólnego ich rozwiązywania. Jednocześnie dzieci uświadamiają sobie, że nauka to proces, który trwa całe życie, a nie ustaje wtedy, kiedy kończy się szkoła. Rozwinięte umiejętności społeczne i emocjonalne są jak polisa ubezpieczeniowa, gwarantująca zdrowe i pozytywne życie pełne sukcesów.

---

[22] L.E. Shapiro, *How to Raise a Child with a High EQ: A Parents' Guide to Emotional Intelligence*, HarperCollins, New York 1997.