


 [instagram.com/publikpraktikum](https://www.instagram.com/publikpraktikum)

 [facebook.com/publikpraktikum](https://www.facebook.com/publikpraktikum)

www.publikpraktikum.rs

NASLOV ORIGINALA:

Linda Lantieri, Daniel Goleman

Building Emotional Intelligence: *Techniques to Cultivate Inner Strength in Children*

Copyright © 2008, 2014 Linda Lantieri.

Introduction © 2008, 2014 Daniel Goleman.

This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2026

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Tamara Jorgovanović

LEKTURA:

Lidija Cenić

KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2026

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

LINDA LANTIJERI

Uvod napisao

DANIJEL GOLEMAN

**IZGRADNJA
EMOCIONALNE
INTELIGENCIJE**



Pohvale za *Izgradnju emocionalne inteligencije*

Linda Lantijeri nenametljivo menja način na koji učimo svoju decu. Koncentrišući se na unutrašnji rad na izgradnji otporne, usredsređene i saosećajne dece, Linda deci daje životne veštine koje su im potrebne da uspeju u ponekad teškom, a uvek dinamičnim svetu. Ova knjiga je obavezno štivo za svakog roditelja ili nastavnika koji želi da se na dubljem nivou poveže sa decom.

– Kongresmen Tim Rajan iz Ohaja

Imao sam apsolutnu privilegiju da se tokom dugog niza godina lično uverim u Lindinu moć i transformativni rad sa decom, nastavnicima i odraslima na izgradnji otpornosti i emocionalne inteligencije. Značaj njenog pristupa, veština i metoda koje koristi ne može se dovoljno naglasiti. Deca (i nastavnici) danas se suočavaju sa stresom i izazovima bez presedana, a da bi istinsko učenje u školama bilo moguće, apsolutno je neophodno (i neizmerno korisno) da veštine i podrška socijalnog i emocionalnog učenja (SEL) budu srž školskog života, nastave i toga šta zapravo znači učiti decu u 21. veku. Ova knjiga je suštinski važan vodič za svakog ko je zaista zainteresovan da pruži deci podršku za uspeh u školi i pun, zdrav ljudski razvoj u životu.

– Dženifer Bafet, predsednica Fondacije NoVo

Izgradnja emocionalne inteligencije biće dobrodošao resurs za roditelje i nastavnike koji žele da nauče decu da uspore i slušaju svoj unutrašnji glas.

– Merijen Rajt Edelman, predsednica Fonda za odbranu dece

Kakav dar Linda Lantijeri i Danijel Goleman daju deci *Izgradnjom emocionalne inteligencije!* Ova knjiga u deci neguje duboke rezerve smirenosti i unutrašnje otpornosti koje će ih održavati i sada i do kraja života!

– Nensi Karlson-Pejdž, autor *Taking Back Childhood* i profesor emeritus na Univerzitetu Lesli

LINDA LANTIJERI

Svi znamo da se deca bore sa stresom. *Izgradnja emocionalne inteligencije* nam kaže kako da im pomognemo. Jednostavne, ali duboke vežbe Lantijerijeve pomoći će vam da svom detetu date ključne veštine za suočavanje s nizom životnih izazova, odvešće vas na sve to putovanje s vašim detetom i oboje vas naučiti lekcijama koje će trajati doživotno.

– Rejčel Simons, autor *Odd Girl Out: The Hidden Culture of Aggression in Girls*

Ovo je najbolja knjiga koju znam da će pomoći deci u isprobavanju vežbi unutrašnjeg života koje će ih ojačati i održati. Moćna mešavina saosećanja, veština i mudrosti koja može podržati mlade ljude u odrastanju u opasnom svetu, ali ipak svetu koji obećava.

– Parker Dž. Palmer, autor *The Courage to Teach*

U ovoj saradnji, Linda Lantijeri i Danijel Goleman formiraju tim snova koji pomaže deci da otkriju i usavrše svoje duboke unutrašnje kapacitete za zdravlje, smirenost, opuštanje i emocionalnu inteligenciju. Njihov program je odličan način da se roditelji i deca zajedno otisnu u avanturu izgradnje unutrašnje snage i otpornosti za borbu protiv mnogih stresova s kojima se deca suočavaju u svakodnevnom životu.

– Prof. dr Džon Kabat-Zin, profesor emeritus na Umas medicinskom fakultetu i direktor-osnivač Klinike za redukciju stresa i Centra za majndfulness u medicini, zdravstvenoj zaštiti i društvu

Ova knjiga je posvećena mojoj majci, čiji me je život bogat svrhom i smislom upoznao sa značajem redovnih kontemplativnih vežbi. Mama – bila si toliko ispred svog vremena i bila bi oduševljena da vidiš objavljivanje ove knjige jer će pomoći mnogo većem broju dece, roditelja i nastavnika da sprovode ono čemu si me ti naučila.

SADRŽAJ

Uvod <i>Danijel Goleman</i>	11
1.	
Izgradnja unutrašnje spremnosti	15
2.	
Priprema za podučavanje dece vežbama za smirivanje tela i fokusiranje uma	29
3.	
Vežbe za smirivanje tela i usredsređivanje uma za uzrast od pet do sedam godina	46
4.	
Vežbe za smirivanje tela i usredsređivanje uma za uzrast od osam do jedanaest godina	71
5.	
Vežbe za smirivanje tela i usredsređivanje uma za starije od dvanaest godina	105
6.	
Pripremanje dece da nas odvedu u 21. vek	144
Zahvalnice	152
Beleške	155
O autorki	159



Uvod

DANIJEL GOLEMAN

Nedavno sam razgovarao s jednom majkom o tome kako njenoj ćerki ide u školi. „Dobra je u matematici”, rekla je, „bolja u engleskom, ali je još bolja u emocionalnoj inteligenciji.”

Ovakav razgovor nije mogao da se vodi do pre nekog vremena. Te 1993. godine smo Linda Lantijeri i ja, zajedno sa grupom kolega istomišljenika, osnovali *Saradnju u akademskom, socijalnom i emocionalnom učenju* (CASEL). U to vreme postojalo je samo nekoliko programa koji su obećavali „socijalno i emocionalno učenje” (SEL), sistematično podučavanje emocionalnoj inteligenciji u školama. Ovi programi su regularnom školskom nastavnom planu dodavali upravljanje životom: podizanje samosvesti i samopouzdanja, gospodarenje neprijatnim emocijama i porivima, povećanje empatije i saradnje.

Linda je vodila jedan od tih programa – *Kreativno rešavanje sukoba*, koji je već našao svoje mesto u stotinama škola kao način borbe protiv sve veće stope nasilja. Mnogi rani pokušaji socijalnog i emocionalnog učenja u školama razvijeni su upravo zbog borbe s takvim izazovima: upotrebom droga i alkohola među tinejdžerima, napuštanjem školovanja, neželjenom maloletničkom trudnoćom i drugim zamkama adolescencije.

Kada je Fondacija V. T. Grant naručila studiju svih tih programa kako bi se utvrdilo zašto su neki funkcionisali (dok drugi nisu), podučavanje socijalnim i emocionalnim veštinama pokazalo se kao jedan od ključnih aktivnih sastojaka.

Tokom godina otkako smo Linda i ja prvi put radili zajedno, socijalno i emocionalno učenje se proširilo na desetine hiljada škola širom sveta i nastavlja da raste. Nešto od tog rasta

podstakla je moja knjiga iz 1995. *Emocionalna inteligencija*, u kojoj tvrdim da bi škole bolje pripremile decu za život ako program ne bi bio samo na akademskim osnovama već kad bi sadržao i obuku osnova socijalne i emocionalne kompetencije. Povećana samosvest, bolja sposobnost da se nose sa uznemirujućim emocijama, pojačana osetljivost na to kako se drugi osećaju i dobro upravljanje odnosima sa drugima od ključnog su značaja tokom života. Ali se temelji te životne kompetencije postavljaju u detinjstvu.

Neuronauka nam kaže da mozak deteta prolazi kroz veliki razvoj koji se ne završava do sredine dvadesetih godina. Neuroplastičnost, kako to naučnici zovu, znači da oblikovanje moždanih sklopova tokom ovog perioda razvoja mozga u velikoj meri zavisi od toga šta dete doživljava iz dana u dan. Tokom ovog perioda takvi uticaji okoline na razvoj mozga naročito su moćni u oblikovanju detetovih socijalnih i emocionalnih neuralnih sklopova. Deca koja su dobro odgajana i kojima su roditelji pomogli da nauče kako da se smire kad su uznemirena, recimo, izgleda da razvijaju veću snagu u moždanom sklopu za nošenje s nevoljama. Oni koje su roditelji zanemarivali češće će reagovati na osnovu agresivnih impulsa ili imati problem da se smire kada su uznemireni.

Dobri roditelji su kao dobri nastavnici. Nudeći sigurnu bazu, brižni odrasli u životu deteta mogu da stvore okruženje koje dopušta dečjem mozgu da funkcioniše na najbolji mogući način. Ta baza postaje sigurno utočište, zona snage iz koje mogu da istražuju, savladavaju nešto novo, postižu uspeh. Ta sigurna baza može postati internalizovana kad se deca nauče da bolje upravljaju svojim strahovima i tako oštrije usmeravaju svoju pažnju. To im povećava sposobnost da dostignu optimalnu zonu i za učenje.

Jedan od načina da se osigura da svako dete dobije najbolje lekcije o životu jeste da ih učinite delom školskog programa, kao i delom detetovog života kod kuće. Kao što sam ranije pomenuo, Linda i ja smo među osnivačima *Saradnje u akademskom, socijalnom i emocionalnom učenju*, organizacije sa sedištem na Univerzitetu Illinois u Čikagu, koja je postavila

standarde za SEL i pomagala školskim sistemima u celom svetu da ove programe uvedu u svoj kurikulum. Najbolji programi socijalnog i emocionalnog učenja u školama osmišljeni su da se nenametljivo uklope u standardni nastavni plan za decu svih uzrasta.

Pitanje je čini li socijalno i emocionalno učenje razliku u životima dece? Danas imamo odgovor: konačna metaanaliza više od stotinu studija upoređivala je đake koji su imali SEL sa onima koji nisu. Podaci su pokazali impresivno poboljšanje u ponašanju među učenicima sa SEL-om u učionici i van nje. Oni ne samo da su savladali sposobnosti kao što su smirivanje i bolje snalaženje već su i efikasnije učili. Ocene su im se popravile, a rezultati na školskim testovima bili su četrnaest posto viši nego kod njihovih vršnjaka koji nisu imali program socijalnog i emocionalnog učenja.⁽¹⁾ Pomaganje deci da upravljaju svojim emocijama i odnosima čini ih boljim u učenju.

Zašto bolje upravljanje svojim unutrašnjim svetom i odnosima podstiče učenje kod dece, može se razumeti takođe i u smislu uticaja SEL-a na razvoj detetovog neuralnog sklopa. Jedna od oblasti u mozgu koja je najviše oblikovana iskustvima iz detinjstva jeste prefrontalni korteks, izvršni centar mozga. U ovoj oblasti nalaze se sklopovi i za inhibiranje remetilačkih emocionalnih impulsa i za usmeravanje pažnje – za smirivanje i koncentraciju. Kada deca nemaju strategije za smirivanje svoje anksioznosti, ostaje im manje pažnje za učenje, rešavanje problema i prihvatanje novih ideja. Na primer, dete koje se uspaniči zbog iznenadnog testa, zapravo će utisnuti takvu reakciju, a ne detalje nekog materijala na testu. Potres ubija učenje.

Naučnici danas veruju da poboljšanje pažnje i pamćenja, uz oslobađanje uma od impulsivnosti i potresa, dovodi um deteta u najbolju zonu za učenje. A socijalno i emocionalno učenje čini baš to.

Linda Lantijeri je nastavila da bude pionir u pokretu koji integriše socijalno i emocionalno učenje u školama širom sveta. Trenutno se suočava s jednim od najvećih izazova u obrazovanju: kako pomoći deci koja su preživela šok poput događaja 11. septembra da postanu otpornija kako bi se oporavila od

traume i nastavila sa životima i obrazovanjem. Radeći sa decom u školama koje su najbliže nekadašnjem Svetskom trgovinskom centru, Linda je razvila nastavni plan koji može pomoći svakom detetu da umiri telo, utiša um i bolje usmeri pažnju.

To su veštine koje su potrebne svoj deci, ne samo u školi već i tokom života. Roditelji i nastavnici bezbroj puta govore deci da se „smire” ili „obrate pažnju”. Ali prirodni tok dečjeg razvoja znači da je sklop mozga za smirivanje i koncentraciju posao u toku: ti neuralni sistemi se još razvijaju. Ipak, možemo im pomoći davanjem sistematskih lekcija koje će ojačati ove sposobnosti. To je ono što je Linda uradila u svom najsavremenijem kurikulumu u školama u Njujorku i šta nudi svakoj porodici ili odeljenju u ovoj knjizi i na propratnom CD-u. *[Original ove knjige na engleskom sadrži i CD s vežbama Daniela Golemana. Kako nemamo preveden CD, ali imamo sve transkripte s njega, u daljem tekstu ga više nećemo spominjati, ali svi transkripti vežbi su uključeni. – Komentar uredništva.]*

Kad me je Linda pitala da li bih bio narator nastavnih vežbi koje podučavaju ovim veštinama, oberučke sam prihvatio. Čast mi je da još jednom budem uključen u revolucionarni rad Linde Lantijeri, ovog puta i kao glas koji govori instrukcije. I oduševljava me pomisao na mnogo dece čiji će životi imati koristi od ove praktične mudrosti.



Izgradnja unutrašnje spremnosti

U centru Menhetna 11. septembra 2001. ujutru niko nije mogao da predvidi da će u roku od nekoliko sati više od pet hiljada učenika i dvesta nastavnika trčati da spasu glavu. Tek je bio šesti dan školske godine i većina odeljenja je ušla u svoje jutarnje rutine: raspakivanje torbi s knjigama, pozdravljanje sa drugovima. U stvari, kada je došlo do prvog glasnog udara, taj zvuk čak nije delovao nepoznato za užurbano jesenje jutro u Njujorku. Većina nastavnika nastavila je svoju prepodnevnu rutinu. Zatim se čuo drugi zvuk koji je potresao većinu obližnjih zgrada i odjeknuo kvartovima. Neki su odmah kroz prozore učionica videli šta se dešava. Direktori i učitelji počeli su da dobijaju nepotpune informacije o tome. Uskoro su shvatili da su se našli usred nezamislivog događaja dok su hiljade uplašene dece gledale u njih kako bi razumeli šta se zbiva.

Odrasli su nekako shvatili da je jedina ispravna odluka da ostanu mirni i pomognu deci da učine isto. Većina škola okupila je đake u fiskulturnim salama ili kantinama. Podelili su im bojice i papir i đaci su počeli da crtaju šta su videli pre nego što su navučeni zastori. Crtali su kule bliznakinje s nečim što su mislili da su ptice i leptiri koji padaju kroz prozore.

Odrasli nisu imali mnogo toga da urade. Supervizori su im savetovali razne aktivnosti pre nego što je sva komunikacija prekinuta. Ali ti supervizori su bili više od kilometra udaljeni i nisu mogli ni da zamisle šta ti učitelji i direktori vide. Usred

ogromne neizvesnosti i opasnosti, ti odrasli ljudi su morali da donesu konačnu odluku u svojoj karijeri kao vaspitača: spasavanje dece značilo je samo evakuaciju škole i beg na sigurno.

Kada su izašli napolje, našli su se u crnom oblaku prašine. Deca su išla i trčala držeći se za ruke, a učitelji su ih podsticali da pevaju poznate pesmice kako bi im skrenuli misli sa onoga što vide i čuju. Mnoge učiteljice su izule cipele sa štiklama kako bi brže trčale. Jedna učiteljica trećeg razreda kasnije je ispričala: „Dvoje osmogodišnjaka su me držali za ruke i trčali najbrže što sam ja mogla. Nisam sigurna šta me je vodilo da jurim u toj reci ljudi... Dan ili dva kasnije setila sam se da mi je jedno dete reklo: ‘Pogledajte! Čak se i psi plaše.’”

Nekim čudom, iako su svuda oko njih padale krhotine i vladao kaos, nijedan život đaka ili nastavnika nije izgubljen. U tom trenutku su odrasli u životu dece pristupili unutrašnjoj mudrosti, hrabrosti i smirenosti koji su im bili potrebni da evakuišu čitave škole male dece na bezbedno. Deca koja su videla neopisive prozore nekako su tog dana uspela da istraju u svom dugom maršu na bezbedno mesto i, boreći se da razumeju katastrofu, mislili su da su tela koja padaju s kula bliznakinja bile ptice u letu.⁽¹⁾

Ono što je te izuzetne odrasle i decu provelo kroz takav dan nije to koliko su sva deca bila dobra na standardizovanom poslednjem testu koji su polagali. Tog dana su, suočeni s najdubljim životnim testom, pitanja akademske pripremljenosti ustupila mesto pitanjima unutrašnje pripremljenosti. Nekako je dovoljan broj direktora, učitelja i đaka imao unutrašnje resurse da se poveže sa svojom dubljom mudrošću. Usred razaranja u kojem su se našli, bili su u stanju da ostanu mirni i stabilni. Iz takvog unutrašnjeg stanja opuštenosti bili su u stanju da donesu prave odluke koje su ih odvele na bezbedno.

Bila sam tog dana na Menhetnu, među onima koji su došli da podrže učitelje i đake na Nultoju tački, i doživela neke duboke spoznaje. Postala sam svesna da pravi životni test u detetovom životu može doći u bilo kom trenutku i da mi odrasli ne možemo zaštititi svoju decu od situacija koje su izvan naše kontrole. Zato je sada pitanje kako opremiti decu unutrašnjom

snagom koja im je potrebna da se suoče i sa intenzivnim izazovima, i sa sjajnim prilikama koje će im se pružati. Možemo li, u stvari, odgajiti „prirodu“ koja je pomogla nastavnicima i đacima na Nultoj tački da ostanu smireni i stabilni usred tako velike neizvesnosti i nepoznatog?

Iako bi se sigurno moglo tvrditi da su nastavnici i učenici tog dana pokazali unutrašnje resurse koji su im bili potrebni, šta bi bilo potrebno da se ponovo napuni bunar iz kojeg su tako duboko zahvatili? Ako se moderni stresovi današnjeg deinstjstva akumuliraju u deci, kako možemo gajiti navike uma, tela i srca koje su potrebne da se stalno smanjuje pritisak?

Dok su se deca u školama na Nultoj tački krajem juna 2002. prisećala svoje godine, jedan dečaćić u osnovnoj školi samo blok udaljenoj od nekadašnjeg Svetskog trgovinskog centra pogledao je učiteljicu pravo u oči i rekao: „Nikad neću zaboraviti da ste me tog dana uhvatili za ruku i niste me puštali.“ Oni od nas koji odgajaju svoju decu moraju da se sete koliko je važno da negujemo sopstvene unutrašnje živote tako da možemo da pružimo deci podršku koja im je potrebna da razvijaju unutrašnju snagu. Ne smemo popustiti dok ne pomognemo svakom detetu da oseti tu unutrašnju sigurnost.

O ČEMU JE OVAJ VODIČ

Od 11. septembra 2001. uključena sam u obučavanje hiljada dece i odraslih veštinama i strategijama koje im pomažu da umire misli, smire telo i efikasnije identifikuju svoje emocije i upravljaju njima. Kao osnivač i direktorka *Programa unutrašnje otpornosti*, videla sam da kapacitet da više kontrolišete svoje misli, emocije i fiziologiju može stvoriti neku vrstu unutrašnjeg štita koji deci pruža pripremljenost iznutra koja im je potrebna da se suoče sa izazovima i mogućnostima života.

Ova knjiga nudi praktične ideje i strategije i za vas i za decu o kojoj se brinete da razvijete sposobnosti da cenite tišinu i mir tako što ćete redovno zajedno provoditi mirne trenutke i postati veštiji u upravljanju stresom. To je prilika da svojoj porodici omogućite određeno vreme u kojem unosite ravnotežu, ispunjenost i smirenost u život. Patris Tomas u svojoj knjizi

The Power of Relaxation govori o određenom mirnom vremenu sa decom kao o „vremenu za srce i dušu”.⁽²⁾ Možete ga nazvati kako želite, pa čak i uključiti decu u biranje imena.

Važno je da odlučite da „vreme za srce i dušu” postane deo redovne rutine vaše porodice. Drugo, korišćenjem transkripta vežbi imate priliku da razvijete neke konkretne veštine u negovanju i svoje i detetove unutrašnje snage i emocionalne inteligencije.

U zavisnosti od uzrasta vašeg deteta (ili dece), ovo putovanje će biti drugačije. Mala deca, na primer, i dalje imaju veliki kapacitet za pristup unutrašnjim dimenzijama koje ćete ovde istražiti. Ona i dalje imaju sposobnost da vide ispod površine. Puna su čuđenja, strahopoštovanja i umeju kreativno da igraju. Ponekad mogu da osete stvari za koje odraslima često treba vremena da vide ili shvate. Recimo, mala deca su u stanju da donose brze, intuitivne odluke o tome prema kome će se ponašati prijateljski. Međutim, kad se ovaj aspekt deteta ne potvrdi i ne primeti, on postaje skriven i potisnut. Posledica je da mala deca mogu izgubiti kontakt sa delom sebe koji je već prilično dobro razvijen.

Nažalost, dok prolaze kroz detinjstvo, deca često dobijaju poruke – izrečene i neizrečene – da se izvanredna iskustva njihovog unutrašnjeg života ne poštuju kao deo njihove stvarnosti. Počinju da misle kako ne mogu nešto da znaju intuitivno ili da duboko saosećaju s nekim jer nisu dovoljno stara. Kako rastu, svest dece o unutrašnjem životu sve više postaje potisnuta, zaboravljena i zaključana u sebe. Adolescencija nudi priliku da se ponovo otvori ova linija istraživanja, ali mladi ljudi u ovoj fazi obično se susreću s tendencijom odraslih da ignorišu ili trivijalizuju transcendentna iskustva. Stvari komplikuje to što je malo nas iskusilo ovakvo odgajanje. Ako se nadamo da ćemo negovati ovaj pristup sa svojom decom, svako od nas će morati da pronađe pozitivne modele i iskustva koja nam mogu pokazati kako da živimo na integrisaniji način.

Predlažemo da ovakav rad započnete sa decom mlađom od pet godina. Deca ovog uzrasta traže od roditelja signale o tome šta je bezbedno istražiti, a šta nije. Izvođenje ovih vežbi

sa decom bilo kog uzrasta prenosi im jasnu poruku da cenimo i prepoznamo njihove unutrašnje kapacitete. I važno je da ih redovno radite kako biste imali koristi koje mogu da pruže. Cilj je da se upotrebom ovih tehnika unesu mir i ravnoteža u svaki aspekt vašeg i života vašeg deteta. Iako ova knjiga govori o roditeljima koji preuzimaju vodeću ulogu u podučavanju dece ovim veštinama kod kuće, nastavnici takođe mogu ponuditi iste strategije đacima. Svi predlozi i pristupi u ovoj knjizi podjednako su primenljivi i prilagodljivi i za kućno i za školsko okruženje.

Izabrala sam da se u ovoj knjizi usredsredim na dve vežbe za izgradnju unutrašnje otpornosti i poboljšanje emocionalne inteligencije kod dece:

1. Opuštanje tela (kroz progresivno opuštanje mišića i vežbu skeniranja tela)
2. Fokusiranje uma (kroz vežbu majndfulnessa)

Ovo poglavlje opisuje neke od prednosti podučavanja dece da redovno praktikuju tišinu i uključuje pregled istraživanja koja podupiru rad.

Poglavlje 2 daje neke vodeće principe i usredsređuje se na ulogu odrasle osobe u stvaranju prijatnog okruženja za učenje neophodnog da ovaj rad cveta.

Poglavlja 3, 4 i 5 su odvojena za svaku od sledećih starosnih grupa: uzrast od pet do sedam godina, osam do jedanaest i dvanaest godina i više. Svako poglavlje uključuje vežbe prilagođene odgovarajućoj starosnoj grupi koje treba uraditi i pre i posle praćenja transkripta kontemplativnih vežbi koje vodi Danijel Goleman, prikladne za uzrast vašeg deteta.

Konačno, poglavlje 6 sumira neke od koraka koji se mogu preduzeti kako bi se osigurala dugoročna održivost ovih napora u ime dece.

Ideje i strategije koje su ovde predstavljene nisu zamišljene da budu rešenje za različite obrazovne, bihevioralne i zdravstvene probleme s kojima se deca suočavaju. Međutim, korisno je za decu i odrasle da imaju na raspolaganju unutrašnje mehanizme koji smanjuju reakciju samog organizma na stres.