

1576446

ТМАН, ДЖОАН ДЕКЛЕР

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ДИТИНИ

СУЧАСНИЙ ПОСІБНИК
З ВИХОВАННЯ ЗДОРОВИХ
І ЕМОЦІЙНО РОЗВИНЕНИХ ДІТЕЙ

Із передмовою Деніела Гоулмана,
автора бестселера «Емоційний інтелект»



ХОЧЕТЕ, ЩОБ ВАША ДИТИНА
МЕНШЕ ХВОРИЛА? БУДУВАЛА
ДОБРІ СТОСУНКИ З ІНШИМИ
ДІТЬМИ? ЛІПШЕ РОЗУМІЛА
ЛЮДЕЙ, МАЛА БІЛЬШЕ
ДРУЗІВ, КРАЩЕ ВЧИЛАСЯ
У ШКОЛІ ТА ЗРОСТАЛА
ЕМОЦІЙНО РОЗВИНЕНОЮ
ОСОБИСТІСТЮ? ЦЯ
КНИЖКА МІСТИТЬ
УНІВЕРСАЛЬНІ
ІНСТРУКЦІ
ДЛЯ БАТЬКІВ,
ЗАЦІКАВЛЕНИХ
У ЩАСЛИВОМУ
МАЙБУТНЬОМУ
ДИТИНИ.



Багато популярних нині поради з виховання ігнорують світ емоцій. Вони спираються на теорії, де більше уваги приділено поведінці дітей, а не емоційній складовій. На основі 20-річних досліджень Джон Готтман дійшов феноменального висновку: діти, яких батьки виховували за допомогою обговорення емоцій, стають тими, кого Деніел Гоулман називає «емоційно розвиненими людьми». Хочете, щоб ваша дитина менше хворіла та виявляла більш високу концентрацію? Будувала добрі стосунки з іншими дітьми навіть у складних ситуаціях у підлітковому віці (наприклад, коли її дразнять)? Ліпше розуміла людей, мала більше друзів, краще вчилася в школі та зростала емоційно розвиненою особистістю?

Ця книжка розповість вам про п'ять кроків, які допоможуть розвинути емоційний інтелект вашої дитини. Тут є універсальні інструкції для батьків, зацікавлених у щасливому майбутньому дитини.

ЗМІСТ

Слова подяки.	5
Передмова Деніела Гоулмана.	9
Вступ	11
Примітка.. . . .	15
Розділ 1. Емоційне виховання: ключ до виховання емоційно розвиненої дитини	17
Вплив емоційного виховання на розвиток дитини	24
Як виховання допоможе дитині знизити ризики.. . . .	27
Емоційне виховання як еволюційний крок.. . . .	31
Як ми відкрили емоційне виховання.	37
Емоційне виховання і саморегулювання	40
Розділ 2. Оцінка вашого стилю виховання	45
Тест самооцінки: якого стилю виховання ви дотримуетесь?	46
Чотири стилі виховання.	55
Батьки, які відштовхують.. . . .	59
Батьки, які не схвалюють.. . . .	64
Батьки, які не втручаються.. . . .	69
Емоційний вихователь	72
Розділ 3. П'ять основних кроків емоційного виховання	79
Емпатія: основа емоційного виховання.. . . .	81
Крок № 1. Усвідомлення емоцій дитини	88
Крок № 2. Емоція як засіб для зближення і навчання	109
Крок № 3. Співчутливе вислуховування і підтвердження обґрунтованості почуттів дитини.. . . .	110
Крок № 4. Допомогти дитині позначити емоцію словами	116
Крок № 5. Встановлення меж, які допомагають дитині розв'язати проблему.. . .	118

Розділ 4. Стратегії емоційного виховання	129
Додаткові стратегії	130
Перевірте свої навички емоційного вихователя	158
Розділ 5. Шлюб, розлучення й емоційне здоров'я дитини	162
Як подружній конфлікт і розлучення шкодять дітям	163
Захист дитини від негативних наслідків сімейних конфліктів	171
Використовуйте емоційне виховання в подружніх стосунках	172
Уникайте чотирьох вершників Апокаліпсису	174
Залагодження сімейного конфлікту	182
Розділ 6. Ключова роль тата	191
Батьківство в перехідній стадії	196
У чому різниця, коли батько поруч	199
Бути з дітьми фізично й емоційно	202
Розділ 7. Емоційне виховання залежно від віку дитини	217
Раннє дитинство	218
Ясельний вік (від року до трьох)	229
Дошкільний вік (від чотирьох до семи років)	232
Молодший шкільний вік (вісім-дванадцять років)	241
Підлітковий вік	245
Додаток	252
Примітки	258