

ЗМІСТ

Слова подяки	5
Передмова Деніела Гоулмана	9
Вступ	11
Примітка	15
Розділ 1. Емоційне виховання: ключ до виховання емоційно розвинутої 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 обгрунтованості 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

Розділ 1

ЕМОЦІЙНЕ ВИХОВАННЯ: КЛЮЧ ДО ВИХОВАННЯ ЕМОЦІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ДИТИНИ

Діана вже спізнюється на роботу, тому що не може вмовити свого трирічного сина Джошуа надягти куртку, щоб піти в дитячий садок. Після квапливого сніданку й суперечки через черевики Джошуа напружений. Його зовсім не хвилює, що менш ніж за годину мама має бути на важливій зустрічі. Він каже, що хоче залишитися вдома й грати. Коли Діана пояснює, що це неможливо, малюк падає на підлогу. Він засмучений, сердитий, він плаче.

За п'ять хвилин до приїзду няні семирічна Емілі в сльозах звертається до батьків.

— Це несправедливо, що ви залишаєте мене з незнайомою людиною, — ридає вона.

— Але Емілі, — пояснює тато, — няня — хороша знайома твоєї мами. Крім того, ми купили квитки на цей концерт уже кілька тижнів тому.

— А я все одно не хочу, щоб ви їхали, — плаче дівчинка.

Чотирнадцятирічний Метт говорить мамі, що його вигнали зі шкільного ансамблю, тому що в автобусі хтось курил марихуану й учитель подумав, що це він.

— Клянуся Богом, це був не я, — каже Метт.

Але оцінки хлопчика погіршилися, і до того ж у нього нова компанія.

— Я тобі не вірю, Метте, — мовить мати. — Поки ти не виправиш оцінки, я не дозволяю тобі нікуди ходити.

Не кажучи ні слова, розлючений Метт вискакує за двері.

Три сім'ї. Три конфлікти. Ці діти різного віку, на різних стадіях розвитку, але їхні батьки зіткнулися з тією самою проблемою — як упоратися з дітьми, коли ті охоплені емоціями. Як і більшість батьків, вони хочуть ставитися до своїх дітей справедливо, з терпінням і повагою. Вони знають, що перед дітьми безліч завдань, і хочуть бути поруч, щоб пояснювати й підтримувати. Вони хочуть побудувати з дітьми міцні, здорові стосунки та навчити їх ефективно розв'язувати проблеми. Батьки *хочуть* ставитися до дітей правильно, але не мають для цього можливості.

Добре виховання вимагає чогось більшого, ніж інтелектуальне керівництво. Воно зачіпає особистісні риси — на відміну від більшості рекомендацій, які отримували батьки протягом багатьох років. Добре виховання має впливати на *емоції*.

Останнім часом науковці з'ясували, яку величезну роль у нашому житті відіграють емоції. Вони дізналися, що успіх і щастя в усіх сферах життя, зокрема в сімейних стосунках, визначаються усвідомленням власних емоцій і здатністю справлятися з почуттями. Цю якість називають емоційним інтелектом. З точки зору виховання вона означає, що батьки повинні розуміти почуття своїх дітей, уміти їм співчувати,

заспокоювати й направляти. У дітей, які отримують більшу частину уроків про емоції від батьків, ця якість означає здатність контролювати імпульси, мотивувати себе, розуміти соціальні сигнали інших людей і справлятися зі злетами та падіннями.

«Сім'я є тим місцем, де ми вперше починаємо вивчати емоції, — пише Деніел Гоулман, психолог і автор книги «Емоційний інтелект», у якій докладно описав наукові дослідження, що дозволили нам глибше проникнути в цю галузь. — У сім'ї ми вперше дізнаємося, які почуття маємо відчувати щодо себе, як думати про ці почуття, як на них реагувати і як розуміти й висловлювати власні надії та страхи. Ця емоційна освіта містить не тільки те, що батьки говорять і як вони поведуться з дітьми, а й способи, які допомагають їм упоратися з власними почуттями, обмін емоціями між чоловіком і дружиною. Деякі батьки є обдарованими емоційними вчителями, деякі — огидними».

Чим відрізняється поведінка цих батьків? Оскільки я психолог-дослідник, який вивчає взаємодії між батьками та дітьми, то більшу частину останніх двадцяти років я провів у пошуках відповіді на це запитання. Працюючи з дослідницькими групами з Іллінойського і Вашингтонського університетів, я здійснив два поглиблені дослідження 119 сімей, спостерігаючи, як батьки і діти реагують одне на одного в емоційно напружених ситуаціях. Ми спостерігали за дітьми із чотирьох років до підліткового віку. Окрім того, ми спостерігаємо за 130 парами молодят, оскільки вони скоро теж стануть батьками. Наші дослідження містять тривалі бесіди з батьками, обговорення їхніх шлюбів, їхні реакції на емоційні переживання своїх дітей та їхню обізнаність щодо ролі емоцій у житті. Ми оцінювали фізіологічні реакції дітей під

час стресових взаємодій «батько/мати — дитина». Ми уважно спостерігали й аналізували емоційні реакції батьків на гнів і сум дітей. Потім повторно зв'язувалися із цими сім'ями, щоб дізнатися, як розвиваються їхні діти, — про їхнє здоров'я, успішність, емоційний розвиток і соціальні відносини.

Наші результати прості, але захопливі. Ми виявили, що більшість батьків належать до однієї з двох категорій: тих, хто вчить дітей керувати своїми почуттями, і тих, хто цього не робить.

Батьків, які вчать керувати емоціями, я називаю емоційними вихователями. Подібно до спортивних тренерів, вони навчають дітей уміння справлятися зі злетами й падіннями. Ці батьки дозволяють дітям висловлювати негативні емоції. Вони приймають їх як факт життя і використовують емоційні моменти, щоб навчити дітей важливих життєвих уроків і побудувати з ними ближчі стосунки.

— Коли Дженніфер сумно, я вважаю це дуже важливим часом для того, щоб створити між нами зв'язок, — розповідає Марія, мати п'ятирічної дівчинки, учасниці одного з наших досліджень. — Я кажу, що хочу з нею поговорити й дізнатися, що вона відчуває.

Як і багато інших батьків, що практикують емоційне виховання, Ден, тато Дженніфер, розцінює смуток і гнів своєї дочки як час, коли вона потребує його найбільше.

— Саме в такі моменти я найбільше почуваюся батьком, — каже Ден. — Я повинен бути поруч із нею... Повинен сказати їй, що все гаразд. Що вона переживе й цю проблему, як безліч інших.

Батьків, подібних до Марії і Дена, можна описати як «теплих» і «позитивних», але для розвитку емоційного інтелекту тільки тепла й позитивного ставлення недостатньо. Насправді

більшість батьків ставляться до своїх дітей із любов'ю та увагою, але далеко не всі вміють ефективно справлятися з їхніми негативними емоціями. Серед батьків, які не можуть розвинути в дітей емоційний інтелект, я виокремив три типи:

1. **Ті, які відштовхують,** — це ті, хто не надає значення негативним емоціям дітей, ігнорує їх або вважає дрібницею.
2. **Ті, які не схвалюють,** — це ті, хто критикує дітей за прояв негативних емоцій, може насварити чи навіть покарати за них.
3. **Ті, які не втручаються,** — вони приймають емоції дітей, співчують, але не пропонують шляхи розв'язання проблем і не встановлюють межі.

Щоб показати вам, наскільки по-різному реагують на почуття своїх дітей емоційні вихователі й представники трьох вищеописаних типів, уявімо Діану, чий син не хоче йти в дитячий садок, у кожній із цих трьох ролей.

Якби Діана була матір'ю, яка відштовхує, то могла б сказати Джошуа, що небажання йти в дитячий садок — це погано; що немає причин сумувати через те, що він іде з дому. Потім вона могла б спробувати відвернути його від сумних думок, підкупивши печивом або розповіддю про цікаві заходи, заплановані вихователем.

Якби вона належала до тих, хто не схвалює, то могла б насварити Джошуа, сказати, що втомилася від його нахабної поведінки, і пригрозити покарати.

Якби вона схилялася до невтручання, то могла б прийняти розлад і гнів Джошуа, поспівчувати йому, сказати, що для нього є природним бажання залишитися вдома, — але не знала б, що робити далі. Не маючи можливості залишити

малюка вдома й не бажаючи сварити, карати або підкупувати, можливо, урешті-решт вона пішла б на угоду: «Я пограю з тобою десять хвилин, а після цього ми вийдемо з дому без сліз». І це могло б тягнутися до наступного ранку.

А якби Діана була емоційною вихователькою? Вона почала б зі співчуття, як мати, що не втручається, давши Джошуа зрозуміти, що розуміє його сум, а потім показала, як він може впоратися з неприємними емоціями. Можливо, їхня розмова звучала б приблизно так:

Діана: Надягай куртку, Джошуа. Час іти.

Джошуа: Ні! Я не хочу йти в дитячий садок!

Діана: Не хочеш? Чому?

Джошуа: Тому що я хочу залишитися тут, з тобою.

Діана: Хочеш залишитися?

Джошуа: Так, я хочу залишитися вдома.

Діана: Боже, здається, я знаю, що ти відчуваєш. Іноді вранці мені теж хочеться, щоб ми з тобою забралися в крісло й разом подивилися книжки, а не кидалися до дверей. Але знаєш що? Я пообіцяла людям на роботі, що прийду точно о 9:00, і я не можу порушити обіцянку.

Джошуа (плачучи): Чому не можеш? Це несправедливо. Я не хочу йти.

Діана: Іди сюди, Джоше. (Садовить його на коліна.) Вибач, любий, але ми не можемо залишитися вдома. Я розумію, ти почувашся засмученим.

Джошуа (киває): Так.

Діана: І тобі сумно?

Джошуа: Так.

Діана: Мені теж трохи сумно. (Вона дозволяє синові поплакати.) Я знаю, що ми можемо зробити. Подумаймо про

день, коли нам не треба буде йти ні на роботу, ні в дитячий садок. Ми зможемо провести разом цілий день. Можеш придумати щось особливе, що ти хотів би зробити?

Джошуа: Їсти млинці й дивитися мультики?

Діана: Так, це було б здорово. Що-небудь іще?

Джошуа: А ми зможемо взяти мою вантажівку в парк?

Діана: Думаю, так.

Джошуа: І ми зможемо взяти із собою Кайла?

Діана: Можливо. Ми повинні спитати його маму. Але зараз мені час іти на роботу, добре?

Джошуа: Добре.

На перший погляд емоційний вихователь може здатися типом батьків, який відштовхує, тому що він відволікає Джошуа від думки залишитися вдома. Але є істотна різниця. Як емоційна вихователька, Діана визнала сум сина, допомогла йому назвати свою емоцію, дозволила її відчувати й перебувала поруч, поки він плакав. Вона не намагалася відвернути його увагу від його почуттів. Вона не сварила його за сум, як зробила б мати, яка не схвалює. Вона дозволила малюкові зрозуміти, що поважає його почуття і вважає, що його бажання обґрунтоване.

На відміну від матері, яка не втручається, емоційний вихователь встановлює межі капризів дитини. Діана витратила кілька додаткових хвилин, щоб упоратися з почуттями Джошуа, але дала йому зрозуміти, що не збирається спізнюватися на роботу й порушувати свою обіцянку колегам. Джошуа був розчарований, і Діана розділила з ним це відчуття. Тож вона дала Джошуа можливість дізнатися, відчувати й прийняти емоцію, а потім показала, що можна вийти за межі свого суму, почекати й отримати бажане іншого дня.

Ця відповідь є частиною процесу емоційного виховання, який я і мої колеги вивели зі спостережень за успішними взаємодіями батьків із дітьми. Процес, як правило, складається з п'яти етапів. Батьки:

- ▶ розуміють, яку емоцію відчуває дитина;
- ▶ вважають емоції можливістю для зближення і навчання;
- ▶ співчутливо вислуховують і визнають почуття дитини;
- ▶ допомагають малюкові знайти слова на позначення емоції, яку він відчуває;
- ▶ разом із дитиною виробляють стратегії розв'язання проблеми, одночасно встановлюючи кордони.

Вплив емоційного виховання на розвиток дитини

Чим же емоційне виховання відрізняється від звичайного? Спостерігаючи й детально аналізуючи слова, дії та емоційні реакції сімей, ми виявили воістину значний контраст. Діти, чий батьки постійно використовують емоційне виховання, мають міцніше здоров'я і стають успішнішими. У них краще складаються стосунки з друзями, менше проблем із поведінкою, вони менш схильні до насильства. Діти, які мають досвід емоційного керівництва, мають краще емоційне здоров'я, менше негативних та більше позитивних почуттів.

Є ще один результат, який я вважаю найдивовижнішим: коли батьки використовують техніку емоційного виховання, діти стають стійкішими. Діти, які сумують, сердяться або бояться, потрапляючи в скрутну ситуацію, уміють швидко себе заспокоїти, прийти в норму і продовжувати продуктивну діяльність. Інакше кажучи, ці діти мають вищий емоційний інтелект.