

Джон Готтман, Джоан Деклер

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

рецептка



Практическое руководство
для родителей

Оглавление

8	Предисловие
11	Введение
16	Глава 1. Эмоциональный интеллект. Ключ к воспитанию эмоционально развитого ребенка
46	Глава 2. Оцените свой стиль воспитания
82	Глава 3. Пять основных шагов эмоционального воспитания
135	Глава 4. Стратегии эмоционального воспитания
174	Глава 5. Брак, развод и эмоциональное здоровье вашего ребенка
206	Глава 6. Ключевая роль отца
234	Глава 7. Каким должно быть эмоциональное воспитание в зависимости от возраста ребенка
273	Приложение. Рекомендованные детские книги
281	Примечания
290	Благодарности
292	Об авторах

*Посвящается работе и памяти
доктора Хаима Гинотта*

Предисловие

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ДЕТИ ПЕРЕЖИВАЮТ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА, а соответственно, и их родители. За последние одно-два десятилетия в жизни детей произошли огромные изменения, из-за которых им стало труднее освоить навыки проявления и понимания человеческих чувств, что предъявляет дополнительные требования к их родителям. Родители должны узнать о более эффективных способах обучения своих детей основам эмоциональной и социальной жизни. И данное практическое руководство призвано помочь им в этом.

Возможно, эмоциональное воспитание никогда еще не было столь необходимым. Давайте посмотрим на статистику. За последние несколько десятилетий число убийств среди подростков увеличилось в четыре раза, количество самоубийств — в три раза, удвоилось количество изнасилований. За этими цифрами стоит общее эмоциональное нездоровье общества. Изучение общенациональной случайной выборки из более чем двух тысяч американских детей сначала в середине 1970-х, а затем в конце 1980-х продемонстрировало долгосрочную тенденцию к снижению основных эмоциональных

и социальных навыков. За это время показатели ухудшились более чем по сорока пунктам. В среднем дети стали более нервными и раздражительными, угрюмыми и капризными, подавленными и одинокими, импульсивными и непослушными.

Это снижение является результатом значительных изменений, происшедших в нашем обществе. Новые экономические реалии вынуждают родителей работать больше, чем предыдущие поколения, а значит, у них остается меньше свободного времени, которое можно провести с детьми, нежели было у их собственных родителей. Все большее количество семей проживает вдали от своих родственников, часто в районах, где родители маленьких детей боятся позволить им играть на улицах, не говоря уже о том, чтобы зайти к соседям. Вместо того чтобы играть со сверстниками, дети все дольше сидят перед экраном телевизора или компьютера.

Но в течение всей долгой истории развития человечества дети знакомились с основными эмоциями и получали социальные навыки от своих родителей, родственников, соседей и из импровизированных игр с другими детьми.

Отсутствие возможности научиться основам эмоционального развития приводит к неблагоприятным последствиям. Факты свидетельствуют, что у девочек неспособность различать чувства тревоги и голода в будущем приводит к беспорядочному питанию, а те, кто в ранние годы не научился контролировать свои порывы, с высокой вероятностью забеременеют в подростковом возрасте. Для мальчиков импульсивность в ранние годы может означать повышенный риск вступления на путь преступлений и насилия, и для всех детей неспособность справиться с тревогой и депрессией увеличивает вероятность злоупотребления наркотиками или ал-

Учитывая новые условия, родители должны максимально использовать драгоценные моменты, которые они могут посвятить своим детям, и приложить целенаправленные усилия, чтобы привить им ключевые навыки межличностного общения, такие как умение понять беспокоящие их ощущения и справиться с ними, контроль над импульсами и эмпатия. В своей книге Джон Готтман предлагает научно обоснованный и в высшей степени практичный способ, позволяющий родителям дать своим детям необходимый набор инструментов для дальнейшей жизни.

Дэниел Гоулман, автор книг

«Эмоциональный интеллект»

и *«Эмоциональный интеллект в бизнесе»**

* Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013; Гоулман Д. Эмоциональный интеллект в бизнесе. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.

Введение

ПРЕЖДЕ ЧЕМ СТАТЬ ОТЦОМ, я почти двадцать лет занимался возрастной психологией и изучал эмоциональную жизнь детей. Но лишь в 1990 году, когда родилась наша дочь Мория, я начал по-настоящему понимать отношения между родителями и детьми.

Как и многие родители, я не мог представить себе, насколько сильные чувства я буду испытывать к своему ребенку. Я понятия не имел, как буду взволнован, когда она впервые улыбнется, научится говорить и читать. Не представлял себе, сколько терпения и внимания она будет требовать от меня каждую минуту и насколько сильно я буду хотеть удовлетворять ее потребность во внимании. С другой стороны, меня удивили те чувства огорчения, разочарования и уязвимости, которые я начал испытывать с рождением дочери. Я огорчался, когда не мог с ней общаться. Испытывал разочарование, когда она плохо себя вела. Чувствовал себя уязвимым, когда осознавал, насколько опасным может быть мир. Для меня потеря дочери означала бы, что я потерял все.

Осознание собственных эмоций помогло мне сделать ряд открытий в своей профессиональной деятельности. Как еврей, чьи родители сумели сбежать из Австрии, чтобы не стать жертвами холокоста, я был близок к теоретикам, которые отвергали авторитаризм как способ воспитания морально здоровых детей. Я считал, что семья должна быть демократичной и что дети и родители должны выступать в качестве разумных и равных партнеров, а годы моих исследований динамики семейной жизни показали, что наибольшее влияние на благополучие детей в долгосрочной перспективе оказывают *эмоциональные взаимодействия* между родителями и детьми.

Удивительно, но большая часть сегодняшних популярных советов родителям игнорирует мир эмоций. Они опираются на теории воспитания, где основное внимание уделяется проступкам и игнорируются чувства, которые как раз и служат их побудительной причиной. Однако конечная цель воспитания детей состоит не в том, чтобы воспитать послушного и стоворчивого ребенка. Почти все родители хотят для своих детей гораздо большего: воспитать высоко нравственных и ответственных людей, которые вносят вклад в жизнь общества, обладают достаточной силой, чтобы делать свой собственный выбор, используют свои таланты, любят жизнь и те удовольствия, которые она предлагает, имеют друзей, заключают удачные браки и сами становятся хорошими родителями.

В ходе своих исследований я обнаружил, что одной любви для этого мало. Оказалось, секрет воспитания состоит в том, как родители общаются со своими детьми в эмоциональные моменты. К сожалению, часто бывает, что отношение к эмоциям (своим и своих детей) любящих и заботливых родителей препятствует общению с ребенком, когда тот испытывает страх, или злится, или сильно опечален. Этот недостаток

можно *устранить* путем приобретения базовых навыков эмоционального воспитания.

Я подробно изучал семьи с помощью тщательно спланированных лабораторных экспериментов и наблюдал за дальнейшим развитием детей. После десяти лет исследований обнаружил группу родителей, дети которых развивались лучше других. Оказалось, что, когда эти дети испытывали сильные эмоции, их родители делали пять очень простых вещей, которые я и назвал эмоциональным воспитанием.

Вырастая, дети, с которыми родители занимались эмоциональным воспитанием, становились теми, кого Дэниел Гоулман называет эмоционально развитыми людьми. Они умели лучше управлять своими эмоциями, быстрее себя успокаивали, когда были расстроены, их сердечные сокращения раньше приходили в норму. Благодаря более высокой эффективности физиологических реакций, отвечающих за успокоение, они меньше болели инфекционными заболеваниями. У них была выражена хорошая способность к концентрации. У них удачнее складывались отношения с другими детьми даже в сложных социальных ситуациях в подростковом возрасте, когда чрезмерная эмоциональность является значительным препятствием (например, когда их дразнят). Они лучше понимали людей, у них было больше друзей, они успешнее учились в школе. Иными словами, у них развивался своего рода высокий IQ по отношению к людям и миру чувств, или эмоциональный интеллект. Эта книга расскажет вам о пяти шагах, которые помогут вам развить эмоциональный интеллект вашего ребенка.

Мой акцент на эмоциональной связи между родителем и ребенком основывается на результатах продолжительных исследований. Насколько мне известно, это были первые исследования, подтвердившие идеи одного из самых блестящих

детских клиницистов и психологов — доктора Хаима Гинотта. Свои идеи он изложил в трех книгах, написанных в 1960-х. Гинотт понимал важность общения с детьми в моменты, когда они испытывают сильные эмоции, и установил основные принципы, позволяющие делать это наиболее эффективно.

Эмоциональное воспитание — это последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи. Когда родители сочувствуют своим детям и помогают им справиться с негативными чувствами, такими как гнев, печаль и страх, они создают взаимное доверие и привязанность. И хотя родители, практикующие эмоциональное воспитание, также устанавливают некоторые запреты, причиной этого выступает не непослушание детей. Уступчивость, послушание и ответственность рождаются из чувства любви и связи, которую дети ощущают со своими семьями. То есть основой приверженности ценностям семьи и воспитания нравственных людей являются эмоциональные взаимодействия между членами семьи. Дети ведут себя в соответствии с семейными стандартами, потому что они сердцем чувствуют, что от них ожидают хорошее поведение и что правильные поступки являются свойством принадлежащих к семейному клану.

В отличие от других теорий воспитания, которые предлагают смесь из стратегий сдерживания плохого поведения детей, пять шагов эмоционального воспитания обеспечивают основу для поддержания близких отношений со своими детьми на всех этапах их развития.

Новым в этой книге является научно обоснованный вывод, что эмоциональные взаимодействия между родителем и ребенком играют главную роль. Теперь мы точно знаем, что, когда мамы и папы используют эмоциональное воспитание, они вносят неоценимый вклад в успех и счастье своих детей.

Предлагаемый мною подход к воспитанию через работу с детскими эмоциями может помочь современным родителям, сталкивающимся с проблемами, которые невозможно было представить в 1960-х годах. С увеличением числа разводов и ростом насилия среди молодежи воспитание эмоционально здоровых детей приобретает еще большее значение. Предложенный метод позволяет защитить детей от рисков, вызванных супружескими конфликтами и разводами. Кроме того, я рассказываю о том, как эмоционально связанные отцы, состоящие в браке или разведенные, влияют на благополучие своих детей.

Ключ к успешному воспитанию детей стоит искать не в сложных теориях, семейных правилах или запутанных формулах поведения, а в глубочайшем чувстве любви и привязанности к своему ребенку, которое проявляется через сопереживание и понимание. Хорошее воспитание начинается в вашем сердце и продолжается в те моменты, когда ваши дети переживают сильные эмоции: расстраиваются, злятся или испытывают страх. Оно заключается в оказании поддержки тогда, когда это действительно важно. Эта книга укажет вам правильный путь.