

ДЖОН ҐОТТМАН, ДЖОАН ДЕКЛЕР

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ДИТИНИ

СУЧАСНИЙ ПОСІБНИК
З ВИХОВАННЯ ЗДОРОВИХ
І ЕМОЦІЙНО РОЗВИНЕНИХ ДІТЕЙ

Із передмовою Деніела Ґоулмана,
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.



JOHN M. GOTTMAN

JOAN DECLAIRE

**RAISING AN EMOTIONALLY
INTELLIGENT CHILD:
THE HEART OF PARENTING**

ДЖОН ГОТТМАН

ДЖОАН ДЕКЛЕР

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ДИТИНИ

Харків



2022

УДК 159.922.7
Г60

Серія «Саморозвиток»

Перекладено за виданням:
Gottman J. M., Ph.D., DeClaire J. Raising An Emotionally Intelligent Child :
The Heart of Parenting / John M. Gottman, Ph.D., Joan DeClaire. —
New York : Simon & Schuster Paperbacks, 1997. — 240 p.

Переклад з англійської *Христини Шиналь*

Дизайнер обкладинки *Валерія Прядко*

Готтман Дж.

Г60 Емоційний інтелект у дитини / Джон Готтман, Джоан Деклер; пер.
з англ. Х. Шиналь. — Х. : Віват, 2022. — 272 с. — (Серія «Саморозвиток»,
ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-982-964-1 (PDF)

ISBN 978-0-684-80130-8 (англ.)

Багато популярних нині порадників 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 розвинутою 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.

УДК 159.922.7

ISBN 978-966-942-827-1 (серія)

ISBN 978-966-982-964-1 (PDF)

ISBN 978-0-684-80130-8 (англ.)

© John Gottman, 1999

© ТОВ «Видавництво “Віват”», видання українською мовою, 2022

СЛОВА ПОДЯКИ

Ідея цього дослідження «метаемоцій» виникла в 1984 році, коли Джон Готтман у відпустці зайшов у лабораторію Роберта Левенсона і Пола Екмана в Сан-Франциско. Без підтримки Роберта Левенсона, який допоміг Готтманові організувати психофізіологічну лабораторію, вона так і залишилася б на папері. Це дослідження було першим із тих, що ми провели в новій лабораторії. Ми дістали велику підтримку від доктора Майкла Гуралніка, директора Центру з вивчення вроджених вад розвитку людини (CHDD), — він дозволив нам скористатися всім, що має CHDD, зокрема лабораторією інструментального розвитку Вашингтонського університету. Крім того, дослідницька група здобула гранти на наукові дослідження від Національного інституту психічного здоров'я (НІПЗ) за темою «Конфлікти між подружжям, виховання дітей і їхній емоційний розвиток» і за темою «Формування дружніх взаємин між дітьми», заохочувальне стимулювання від НІПЗ, що дозволило продовжити дослідження, і премію за наукові дослідження, присуджену Джонові Готтману. Готтман висловлює вдячність за велику любов, допомогу й інтелектуальну співпрацю своїй дружині Джулії Шварц-Готтман, разом з якою вони ведуть заняття в батьківських групах в Інституті шлюбу і сім'ї в Сієтлі та в злагоді виховують доньку Морію. Він також висловлює глибоку вдячність за велику любов, терпіння і педагогічну майстерність своїй дочці Морії. Він дякує за зауваження Маркові Мелоуну, який не тільки уважний читач, а й відданий батько, і письменниці Сондрі Корнблатт за змістовний відгук на цей рукопис.

Присвячую роботі й пам'яті доктора Хаїма Гінотта

ПЕРЕДМОВА ДЕНІЕЛА ГОУЛМАНА

Нині діти переживають важкі часи, і їхні батьки, відповідно, теж. За останні одне-два десятиліття в житті дітей відбулися величезні зміни, через які їм важче опанувати навички людських почуттів, через що висуваються додаткові вимоги до батьків. Батьки повинні дізнаватися про ефективніші способи навчання дітей засад емоційного й соціального життя. І це практичне керівництво покликане допомогти їм.

Мабуть, емоційне виховання ніколи ще не було настільки необхідним. Подивімося на статистику. За останні кілька десятиліть кількість убивств серед підлітків збільшилася в чотири рази, кількість самогубств — у три, і подвоїлася кількість зґвалтувань. За цими цифрами — загальна емоційна хвороба суспільства. Вивчення загальнонаціональної випадкової вибірки з понад двох тисяч американських дітей, за оцінкою їхніх батьків і вчителів, спочатку в середині 1970-х, а потім наприкінці 1980-х продемонструвало довгострокову тенденцію до зниження основних емоційних і соціальних навичок. За цей час показники знизилися більш ніж за сорока пунктами. У середньому діти стали більш нервовими й дратівливими, більш похмурими й примхливими, більш пригніченими й самотніми, більш імпульсивними й неслухняними.

Це зниження є результатом значних змін, що відбулися в нашому суспільстві. Нові економічні реалії змушують батьків працювати більше, ніж попередні покоління, а отже, у них залишається менше вільного часу, який можна провести з дітьми. Дедалі більше сімей мешкає далеко від родичів,

часто в районах, де батьки бояться дозволити маленьким дітям бавитися на вулиці, не кажучи вже про те, щоб зайти до сусідів. Замість грати з однолітками, діти дедалі більше сидять перед екраном телевізора чи комп'ютера.

Протягом усієї довгої історії розвитку людства діти діставали основні емоційні й соціальні навички від батьків, родичів, сусідів чи граючись з іншими дітьми.

Відсутність можливості навчитися засад емоційного розвитку призводить до поганих наслідків. Факти свідчать про те, що нездатність дівчаток розрізнити відчуття тривоги й голоду в майбутньому призводить до безладного харчування, а ті, хто в ранні роки не навчився контролювати свої бажання, мають великі шанси завагітніти в підлітковому віці. Для хлопчиків імпульсивність у ранні роки може означати підвищений ризик потрапити на стежку злочинності й насильства. Для всіх дітей незалежно від статі нездатність упоратися з тривогою і депресією збільшує імовірність зловживання наркотиками або алкоголем.

З огляду на нові умови батьки повинні максимально використовувати дорогоцінні моменти, які вони можуть присвятити своїм дітям, і докласти всіх зусиль, щоб прищепити їм ключові навички міжособистісного спілкування, такі як можливість зрозуміти й впоратися з відчуттями, що їх турбують, контроль над імпульсами й емпатія. У своїй книжці Джон Готтман пропонує науково обґрунтований і надзвичайно практичний спосіб, що дозволяє батькам дати дітям необхідний набір інструментів для подальшого життя.

*Деніел Гоулман, автор книжки
«Емоційний інтелект»*

ВСТУП

Перед тим як стати батьком, я майже двадцять років був фахівцем із вікової психології та вивчав емоційне життя дітей. Але лише в 1990 році, коли народилася наша дочка Морія, я почав по-справжньому розуміти стосунки між батьками та дітьми.

Як і багато батьків, я не міг уявити собі тієї сили почуттів, які матиму до своєї дитини. Я поняття не мав, який буду схвильований, коли вона вперше всміхнеться, навчиться говорити й читати книжку. Не уявляв собі, скільки терпіння й уваги вона вимагатиме в мене щохвилини й наскільки сильно я хотітиму задовольняти її потребу в увазі. Однак мене здивували ті відчуття жалю, розчарування і вразливості, які я дістав із народженням дочки. Я засмучувався, коли не міг із нею спілкуватися. Відчував розчарування, коли вона погано поводитися. Почувався вразливим, коли усвідомлював, яким небезпечним може бути світ. Для мене втрата дочки означала б утрату всього.

Усвідомлення власних емоцій допомогло мені зробити низку відкриттів у своїй професійній діяльності. Як єврей, чий батьки зуміли втекти з Австрії, щоб не стати жертвами Голокосту, я був близький до теоретиків, які відкидали авторитаризм як спосіб виховання морально здорових дітей. Я вважав, що сім'я повинна бути демократичною, а діти та батьки — розумними й рівними партнерами. Роки моїх досліджень динаміки сімейного життя показали, що найбільше на добробут дітей у довгостроковій перспективі впливають *емоційні взаємодії* між батьками й дітьми.

Дивно, але більшість сьогоднішніх популярних порад батькам ігнорують світ емоцій. Ці поради ґрунтуються на теорії виховання, коли більшу увагу приділяють поведінці дітей, але почуття ігнорують. Проте саме вони є основою поведінки. Кінцева мета виховання полягає не в тому, щоб виховати слухняну й поступливу дитину. Зазвичай батьки хочуть для своїх дітей значно більшого — виховати високоморальних, відповідальних людей, які роблять внесок у життя суспільства, мають достатньо сили, щоб робити власний вибір, застосовують свої таланти, люблять життя і ті задоволення, які воно пропонує, дружать, укладають вдалі шлюби й стають хорошими батьками.

Під час досліджень я виявив, що самої любові для цього замало. Виявляється, секрет виховання в тому, як батьки спілкуються з дітьми в емоційні моменти. На жаль, часто ставлення до емоцій (як власних, так і дитячих) люблячих і дбайливих батьків стає на заваді спілкуванню з дитиною, коли та боїться, або злиться, або сильно засмучена. Цей недолік можна усунути, опанувавши базові навички емоційного виховання.

Я детально вивчав сім'ї за допомогою ретельно спланованих лабораторних експериментів і спостерігав за подальшим розвитком дітей. Після десяти років досліджень я виявив групу батьків, діти яких розвивалися краще за інших. Виявилось, що коли ці діти відчували сильні емоції, їхні батьки робили п'ять дуже простих речей, які я й назвав емоційним вихованням.

Зростаючи, діти, з якими батьки займалися емоційним вихованням, ставали тими, кого Деніел Гоулман називає «емоційно розвиненими» людьми. Вони вміли краще керувати своїми емоціями, швидше себе заспокоювали, коли були засмучені, їхні серцеві скорочення раніше приходили в норму. Завдяки вищій ефективності фізіологічних реакцій, що відповідають за заспокоєння, такі люди менше страждали на інфекційні захво-

рювання. У них була яскрава здатність до кращої концентрації. У них краще складалися взаємини з іншими навіть у складних ситуаціях у підлітковому віці, коли надмірна емоційність є значною перешкодою (наприклад, коли їх дразнять). Вони краще розуміли людей, у них було більше друзів, вони краще вчилися в школі. Інакше кажучи, у них розвивався своєрідний IQ стосовно людей і світу почуттів, або емоційний інтелект.

У цій книжці я розповім вам про п'ять кроків, які допоможуть розвинути емоційний інтелект вашої дитини.

Мій акцент на емоційному зв'язку між батьками й дитиною ґрунтується на результатах тривалих досліджень. Наскільки мені відомо, це були перші дослідження, які підтвердили ідею одного з найблискупіших дитячих клініцистів і психологів — доктора Хаїма Гінотта. Свої ідеї він виклав у трьох книжках, написаних у 1960-х роках. Гінотт розумів важливість спілкування з дітьми в моменти, коли вони відчують сильні емоції, і встановив основні принципи, що дозволяють робити це найефективніше.

Емоційне виховання — це послідовність дій, яка допомагає створювати емоційні зв'язки. Коли батьки співчують дітям і допомагають упоратися з негативними почуттями, такими як гнів, печаль і страх, вони створюють взаємну довіру й прихильність. І хоча батьки, що практикують емоційне виховання, схильні встановлювати деякі заборони, причиною є не непослух дітей. Поступливість, слухняність і відповідальність народжуються з почуття любові і зв'язку, який діти мають у сім'ї. Тобто основою прихильності цінностям сім'ї та виховання високоморальних людей є емоційні взаємодії між членами родини. Діти поведуться згідно із сімейними стандартами, бо серцем відчують, що від них очікують хорошої поведінки й що правильні вчинки є ознакою належності до сімейного клану.

На відміну від інших теорій виховання, які пропонують суміш зі стратегій стримування поганої поведінки дітей, п'ять кроків емоційного виховання забезпечують основу для підтримання близьких стосунків зі своїми дітьми на всіх етапах їхнього розвитку.

Новим у цій книжці є науково обґрунтований висновок: емоційні взаємодії між батьками й дитиною відіграють головну роль. Тепер ми точно знаємо, що, коли батьки використовують емоційне виховання, вони роблять неоціненний внесок в успіх і щастя своїх дітей.

Пропонований мною підхід до виховання через роботу з дитячими емоціями може допомогти сучасним батькам, які стикаються з проблемами, котрі неможливо було уявити в 1960-х роках. Зі збільшенням кількості розлучень і зростанням насильства серед молоді виховання емоційно здорових дітей набуває ще більшого значення.

Метод дозволяє захистити дітей від ризиків, спричинених подружніми конфліктами й розлученнями. Крім того, я розповідаю про те, як емоційно пов'язаний батько, який перебуває в шлюбі або розлучений, впливає на благополуччя своєї дитини.

Ключ до успішного виховання дітей варто шукати не в складних теоріях, сімейних правилах або заплутаних формулах поведінки, а в глибокому почутті любові й прихильності до своєї дитини, яке проявляється через співпереживання і розуміння. Гарне виховання починається у вашому серці й триває в ті моменти, коли ваші діти переживають сильні емоції: засмучуються, злятаються або відчувають страх. Воно полягає в наданні підтримки тоді, коли це дійсно важливо. Ця книга вкаже вам правильний шлях.

Джон Готтман

ПРИМІТКА

Ми вважаємо незрозумілою термінологію «він чи вона» або «він/вона». Традиційно автори уникають цієї неприємності, вживаючи виключно чоловічі займенники. Ми вважаємо, що така практика посилює гендерну упередженість. Натомість ми вибрали чергування займенників чоловічого і жіночого роду в усій книжці. Сподіваємося, наша книжка буде однаково корисною батькам дочок та батькам синів.

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 курих 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 відчуваюся 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 підкуповувати, 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 відчуваєшся 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 обгрунтоване.

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.