

• TURINYS •

Ižanga. Maži dalykai daug reiškia	9
Padėkos žodis	15
I DALIS. ĮVADAS.....	19
1. Emocinis intelektas: naujas vaikų ugdymo būdas	21
2. Kaip tėvams išsiugdyti aukštą EQ	39
II DALIS. MORALINĖS EMOCIJOS	55
3. Empatijos bei rūpinimosi skatinimas	58
4. Sąžiningumas ir dora	67
5. Neigiamos dorovinės emocijos: gėda ir kaltė	75
III DALIS. EQ MĄSTYMO ĮGŪDŽIAI	84
6. Tikroviškas mąstymas	85
7. Optimizmas – depresijos ir menkų pasiekimų priešnuodis	95
8. Keisti vaikų elgesį keičiant jų mąstymą	106
IV DALIS. PROBLEMŲ SPRENDIMAS	127
9. Tėvai pavyzdžiu moko įveikti vaiką sunkumus	131
10. Problemų sprendimo kalba	136
11. Sprendimų apmokymas	142
V DALIS. VISUOMENINIAI ĮGŪDŽIAI	154
12. Pokalbio įgūdžiai: daugiau nei šnekėjimas	157
13. Humoro malonumai bei svarba	163
14. Susidraugavimas: svarbiau, negu manote	172
15. Dalyvavimas grupėje	179
16. Elgsena yra svarbi	189
VI DALIS. SAVĖS MOTYVAVIMAS IR PASIEKIMŲ ĮGŪDŽIAI	194
17. Sėkmės lūkesčiai	197
18. Atkaklumas ir pastangos	210
19. Nesėkmės ir jų nugalėjimas	221

VII DALIS. EMOCIJŲ GALIA	231
20. Emocinė savivoka ir komunikavimas	233
21. Nežodinis komunikavimas	240
22. Jausmų valdymas	246
23. Emocinis dvasios ir kūno gydymas	254
VIII DALIS. KOMPIUTERIAI IR EQ PUIKIAI DERA	265
24. Programinė įranga, didinanti emocinį intelektą	272
25. Emocinis intelektas kompiuterinėje erdvėje	279