



Ogni genitore si interroga sui modi migliori per educare i propri figli a realizzare i loro talenti e godere della vita nella sua pienezza: in questo percorso di crescita, un ruolo fondamentale è rivestito dall'intelligenza emotiva, cioè dalla capacità di fondere le proprie attitudini con qualità come l'empatia e l'attenzione ai rapporti con gli altri. Psicologo noto in tutto il mondo proprio per i suoi studi sulle relazioni tra genitori e figli, Gottman mostra in questo libro in che modo i genitori possono diventare dei bravi "allenatori emotivi": attraverso limpide spiegazioni e un ampio numero di esempi pratici, l'autore esamina le fasi cruciali dello sviluppo di bambini e ragazzi - dalla gestione dei sentimenti al controllo degli impulsi, dall'importanza dell'ascolto al superamento dei conflitti - e illustra passo dopo passo come trasmettere ai figli le qualità necessarie per crescere più forti e felici.