

Cultivarea inteligenței emoționale a copiilor

Se spune că inteligența emoțională are o puternică determinare genetică, însă ea poate fi cultivată de la vârste fragede și dezvoltată pe tot parcursul vieții.

De ce este important să cultivăm inteligența emoțională a copiilor? Pentru că, în acest fel, ei vor fi mai bine pregătiți pentru provocările vieții, devenind adulți echilibrați, care vor gestiona rațional și calm situații complicate.

Un copil inteligent din punct de vedere emoțional este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele, recunoscând în același timp emoțiile celor din jur. Acesta știe să își gestioneze emoțiile negative, având comportamente rezonabile chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum și-ar dori și nu abandonează o activitate atunci când aceasta devine dificilă.

Totul începe în sânul familiei, acolo unde copiii deprind modelele de comportament și modalitățile de gestionare a emoțiilor. În general, copiii copiază comportamentele părinților, deci puterea exemplului este foarte importantă.

Iată un exemplu de comportament care să îi ajută pe copii să își dezvolte inteligența emoțională:

Ca părinte, dacă ceva te-a tulburat într-o așa măsură încât ai devenit furios sau ai izbucnit în plâns, nu te comporta ca și când nu s-ar fi întâmplat nimic. Este de ajutor să îi explici copilului, pe înțelesul lui, cum te simți - totul, pe un ton liniștit.

Totodată, poți să-i spui că te vei simți mai bine în curând, dar că ai nevoie de câteva momente liniștite. Sau spune-i că îmbrățișarea lui te va face să te simți mult mai bine.

Ce să nu faci:

În astfel de momente, nu îți vărsa supărarea pe copil, nu striga la el să te lase în pace fără să-i explici ce s-a întâmplat și nu îl pedepsi pentru că a îndrăznit să te deranjeze într-un moment nepotrivit.

Așadar, cum poți crește copii inteligenți emoțional? Iată câteva modalități:

- Fii tu un exemplu de inteligență emoțională pentru copilul tău!
- Deschide-ți sufletul, cu onestitate și pe înțelesul copilului, cu o abordare adaptată vârstei sale. Astfel, acesta va învăța să fie la fel și să nu-i fie rușine să vorbească deschis despre sentimentele lui.
- Ascultă-l și ajută-l să ia cele mai bune decizii.
- Exersează cu copilul tău diverse situații de viață și învață-l cum să reacționeze.
- Încearcă să nu judeci oamenii!
- Implicarea atât în treburile gospodăriei, cât și în luarea anumitor decizii, îi face pe copii să se simtă importanți.
- Copiii au nevoie de socializare și de joacă, deci asigură-te că au parte de aceste activități cât mai des.

Copiii care cresc într-o familie care își asumă conștient responsabilitatea pentru construirea inteligenței emoționale a acestora sunt încurajați să își exprime sentimentele, sunt ascultați și înțeleși, li se răspunde calm la întrebări, li se confirmă că părerea lor contează, sunt apreciați și iubiți necondiționat.

Cum recunoaștem un copil inteligent din punct de vedere emoțional? Se comunică ușor cu el, înțelege când i se explică anumite lucruri ce țin de stările persoanelor din jurul lui, se adaptează ușor la situații și persoane noi, leagă prietenii cu ușurință, este sigur pe el în majoritatea situațiilor, iar atunci când nu se descurcă, cere ajutorul.

Care sunt beneficiile cultivării inteligenței emoționale a copiilor de la vârste fragede?

- Gestionarea cu succes a relațiilor cu ceilalți
- Construirea empatiei și a abilității de a înțelege normele și comportamentele sociale și etice
- Obținerea unui grad ridicat de auto-control și auto-cunoaștere

Construirea inteligenței emoționale este un proces care nu se încheie niciodată. Dezvoltarea personală continuă pe toată perioada vieții, maturitatea noastră emoțională fiind influențată de felul în care ne raportăm la experiențele și provocările de care avem parte.

Psiholog ANA- DIANA BALCAN