

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ

Συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα δικά του συναισθήματα, αλλά και να έχει ενσυναίσθηση για τους άλλους. Στα παιδιά, η συναισθηματική νοημοσύνη εμφανίζεται στις κοινωνικές τους δεξιότητες, στον έλεγχο, την εμπιστοσύνη, το κίνητρο αλλά και το δημιουργικό τρόπο σκέψης. Αυτές οι δεξιότητες συνήθως δε διδάσκονται στο σχολείο, αλλά παίζουν σημαντικό ρόλο τόσο στο σχολείο όσο και στη ζωή του παιδιού γενικά.

Τα παιδιά με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη αναπτύσσουν ισχυρούς φιλικούς δεσμούς, επικοινωνούν αποτελεσματικά με τους άλλους, διαχειρίζονται καλύτερα συγκρούσεις, ξεπερνούν δύσκολες καταστάσεις και ελέγχουν το άγχος τους. Ακολουθώντας, ένα παιδί με υψηλό δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης θα γίνει ένας πιο ευτυχισμένος και υγιής ενήλικας.

Πώς μπορούν τα παιδιά να αναπτύξουν συναισθηματική νοημοσύνη;

Τα παιδιά μεγαλώνουν και πλάθονται μέσα σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον αφού παρακολουθούν και μαθαίνουν από τις συναναστροφές των σημαντικών ενηλίκων της καθημερινότητάς τους, γονείς-φροντιστές-δασκάλους. Οι ενήλικες που διαθέτουν οι ίδιοι υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, καταλαβαίνουν τι νιώθει το παιδί και γιατί το νιώθει. Αυτοί οι ενήλικες είναι σε θέση να δείξουν και να διδάξουν στα παιδιά πώς να ερμηνεύουν και να ανταποκρίνονται τόσο στα δικά τους συναισθήματα όσο και στων άλλων με κατάλληλο τρόπο.

Πώς να ενισχύσετε τη συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού.

Δείξτε ενσυναίσθηση: Αρχικά, δείξτε ενσυναίσθηση στο παιδί σας και κυρίως δείξτε κι εσείς ότι νοιάζεστε για τους άλλους. Παρατηρείστε τι συμβαίνει στη ζωή του παιδιού σας, δείξτε ενθουσιασμό για τα ενδιαφέροντά του και να είστε δίπλα του τόσο στις επιτυχίες όσο και στις αποτυχίες του. Παιδιά που αισθάνονται ότι αξίζουν και πως οι ανάγκες τους εισακούονται είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν συμπόνια, σεβασμό και ενσυναίσθηση για άλλους.

Καλύψτε τις συναισθηματικές ανάγκες του παιδιού: Προσπαθήστε να αναπτύξετε έναν ισχυρό και ασφαλή δεσμό με το παιδί σας με το να παρατηρείτε και να ανταποκρίνεστε στις συναισθηματικές ανάγκες του παιδιού σας. Με το να καθοδηγείτε το παιδί σας όταν αντιμετωπίζει κάποια δυσκολία, κερδίζετε την εμπιστοσύνη του παιδιού σας και παράλληλα το βοηθάτε να νιώσει ασφάλεια και ως εκ τούτου αυξάνετε την τάση του να συμπεριφέρεται και αυτό με τον ίδιο τρόπο.

Αναγνωρίστε τα συναισθήματα του παιδιού: Βοηθήστε το παιδί να αναγνωρίσει τα συναισθήματά του κατονομάζοντάς τα. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε: «Καταλαβαίνω ότι θύμωσες που δεν είναι ελεύθερη η κούνια τώρα». Επίσης, μπορείτε να τροποποιήσετε τις ερωτήσεις σας ως εξής «Τι σε κάνει τόσο θυμωμένο;» ή «Τι σε στεναχώρησε;». Ένας εξίσου αποτελεσματικός τρόπος αναγνώρισης των συναισθημάτων είναι η ανάγνωση εικονογραφημένων βιβλίων με το παιδί και η συζήτηση σχετικά με τη συναισθηματική κατάσταση των ηρώων.

Διδάξτε τους στρατηγικές: Τα μικρά παιδιά συχνά δυσκολεύονται να διαχειριστούν διάφορα συναισθήματα, κυρίως ισχυρά, αρνητικά συναισθήματα. Όταν όμως αναγνωρίσουν τα

συναισθήματα αυτά, βοηθήστε τα να βρουν λύσεις οι οποίες θα τα κάνουν να νιώσουν καλύτερα. Για παράδειγμα, όταν παίζουν με άλλο παιδί, το οποίο παίζει με ένα παιχνίδι που θέλουν κι αυτά μπορείτε να πείτε: «Καταλαβαίνω ότι νιώθεις θυμωμένος επειδή η Μαρία έχει το παιχνίδι που θέλεις. Τώρα όμως δεν είναι διαθέσιμο. Θα ήθελες να κάνεις κάτι άλλο, όπως κούνια;» με το πέρασμα του χρόνου και την εξάσκηση το παιδί θα μάθει να επικοινωνεί στους άλλους τα συναισθήματά του και μαζί να βρίσκουν λύσεις σε τέτοιου είδους καταστάσεις.

Δώστε στο παιδί ευκαιρίες να βοηθήσει άλλους ανθρώπους: Μπορείτε είτε να δώσετε στο παιδί αρμοδιότητες στο χώρο του σπιτιού, είτε να συμμετάσχετε μαζί του σε διάφορες εθελοντικές δράσεις του σχολείου ή της κοινότητας. Με αυτό τον τρόπο το παιδί θα έρθει σε επαφή με τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων. Αφήστε επίσης το παιδί να αναλάβει τη φροντίδα του κατοικίδιου σας, να ποτίζει τα φυτά ή να σας βοηθάει στην κουζίνα. Μαζί με το παιδί, συλλέξτε αντικείμενα που μπορείτε να δώσετε σε κάποιον φορέα, όπως τρόφιμα, ρούχα που δε χρειάζεται κ.λπ.