

DIEZ ESTRATEGIAS PARA EDUCAR A LOS NIÑOS EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las emociones visten cada aspecto de nuestras vidas y de nuestra cotidianidad. El saber controlarlas, gestionarlas y utilizarlas con la habilidad adecuada, nos permitirá sin duda afrontar nuestro día a día de un modo más eficiente.

Emoción, pensamiento y acción son los tres pilares que hilan cada instante de nuestro ser, de ahí la importancia de ahondar en ese tipo de conocimiento para afrontar determinadas situaciones, para desenvolvemos en nuestra sociedad de un modo eficiente. Entonces ¿no es pues imprescindible que los más pequeños se inicien también en el aprendizaje de la Inteligencia Emocional?

El conocimiento, comprensión y control de las emociones son básicos para que nuestros hijos se desenvuelvan adecuadamente en sociedad, de ahí que te sugiramos estos principios para que los introduzcas en el siempre interesante campo de la Inteligencia Emocional.

1.- CONTROLAR SU IRA.

Hasta los 18 meses los niños necesitan básicamente el afecto y el cuidado de sus padres, todo ello les aporta la seguridad suficiente para adaptarse en su medio, para explorar y dominar sus miedos. Pero hemos de tener en cuenta que a partir de los 6 meses van a empezar a desarrollar la rabia, de ahí la importancia de saber canalizar sus reacciones y corregirles cualquier mala acción.

Hay bebés que pueden golpear a sus padres o hermanos, gritar enfurecidos cuando no se les ofrece algo, acciones que a los progenitores les puede hacer gracia, pero recordemos que es importante establecer límites desde que nacen y sobre todo, el hecho de hablar a los niños continuamente y en cada momento, los niños entienden mucho más de lo que expresan, de ahí la necesidad de razonarles y de controlar esas rabietas o ataques de rabia.

2.- RECONOCER EMOCIONES BÁSICAS.

A partir de los dos años es una edad perfecta para iniciar a los niños en el campo del reconocimiento de emociones, es entonces cuando ellos empiezan a interactuar con los adultos y otros niños de modo más abierto, así pues, podemos realizar varios ejercicios con ellos, como puede ser introducirlos en las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo y rabia. ¿Cómo? Mediante fotografías de rostros, mediante dibujos, preguntándoles cuestiones como: *"¿Qué le pasa a este niño?"* *"¿Está triste?"* *"¿Por qué crees tú que está triste?"* Es un modo perfecto para que aprendan a reconocer no sólo sus emociones poco a poco, sino también las de los demás, y sobre todo, su empatía.

3.- SABER NOMBRAR LAS EMOCIONES.

A partir de los 5 años sería perfecto que los niños supieran ya dar nombre a las emociones de modo habitual: "estoy enfadado porque no me has llevado al parque", "estoy contento porque mañana nos vamos de excursión", "tengo miedo de que cierres la luz porque me dejas solo."

4. SABER AFRONTAR LAS EMOCIONES CON EJEMPLOS.

Es habitual que los niños en ocasiones se vean superados por las emociones, rabietas que les hacen gritar o golpear cosas. Es necesario que nosotros no reforcemos esas situaciones, una vez haya terminado la rabieta podemos enseñarles por ejemplo que antes de gritar o pegar, es mejor expresar en voz alta qué les molesta. Que aprendan a expresar sus sentimientos desde bien pequeños.

5.- DESARROLLA SU EMPATÍA.

Para desarrollar una dimensión tan importante como esta, es necesario razonar con ellos continuamente mediante preguntas. *"¿Cómo crees que se siente el abuelo tras lo que le has dicho?" "¿Por qué crees que está llorando tu hermana?" "¿Crees que papá está hoy contento?"*

6.- DESARROLLA SU COMUNICACIÓN.

Hablar con los niños, hacerles preguntas, razonar, jugar, poner ejemplos... es algo imprescindible en su educación. Debemos favorecer continuamente el que puedan expresarse, poner en voz alta su opinión y sus sentimientos, que aprendan a dialogar.

7.- LA IMPORTANCIA DE SABER ESCUCHAR.

Imprescindible. Desde muy pequeños deben saber guardar silencio mientras los demás hablan, pero no sólo eso, debe ser una escucha activa, de ahí que sea recomendable hablarles despacio, frente a frente y terminando las frases con *"¿has entendido?", "¿estás de acuerdo con lo que he dicho?"*.

8.- INICIARLOS EN LAS EMOCIONES SECUNDARIAS.

A partir de los 10 o 11 años van a surgir en sus vidas emociones secundarias que van a cobrar más peso en sus vidas, tales como el amor, la vergüenza, la ansiedad... Siempre es adecuado que una buena comunicación con ellos nos permita hablar de estos temas abiertamente, deben sentirse seguros ante esas nuevas emociones que asaltan su día a día, habrá situaciones que por ejemplo les causen mucha ansiedad, como es por ejemplo un examen, realidades que van a ser constantes en sus vidas y que deben aprender a gestionar.

9.- FOMENTAR UN DIÁLOGO DEMOCRÁTICO.

A medida que los niños se van haciendo mayores van a aparecer más demandas por su parte, de ahí que desde bien pequeños les hayamos enseñado la importancia de pactar, de dialogar, de acordar de modo democrático. La familia es un ejemplo de la sociedad y es el mejor campo de aprendizaje.

10.- APERTURA A LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES.

Es esencial que podamos facilitar a nuestros hijos la confianza apropiada para que pongan en voz alta aquello que les preocupa, que les hace infelices y también felices. El hogar y la escuela van a ser esos primeros escenarios donde se va a desarrollar su vida, si les ofrecemos comodidad para que se puedan expresarse y comunicar, también lo harán a medida que crezcan y en el resto de contextos.

El saber comunicarse y el reconocer emociones propias y ajenas, son sin duda imprescindibles para que vayan madurando poco a poco y alcancen una solvencia adecuada para integrarse en la sociedad y ser felices en ella. Nosotros podemos darles esa oportunidad...