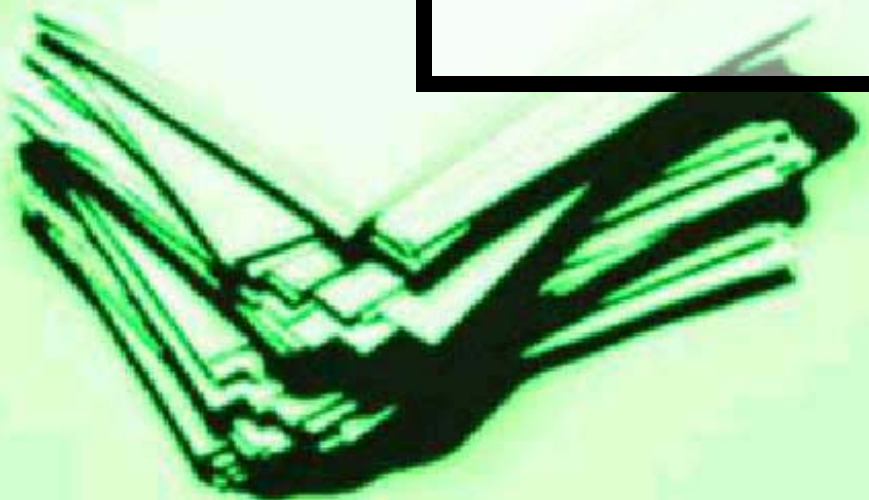
Como mejorar la inteligencia emocional en los niños

Fernando Cortés R.



- Mejorar la Inteligencia emocional de los niños
- Desarrollo Coeficiente Emocional
- Risas y alegría en la familia
- ¿Cómo solucionan sus problemas?
- ¿Cómo se hacen amigos?
- ¿Cómo cuidamos sus emociones?

Mejorar la Inteligencia emocional de los niños

- Las capacidades emocionales y sociales las podemos enseñar a los niños para que sean capaces de manejar el estrés emocional de los tiempos modernos, con esta vida agitada y apresurada que ha vuelto a los niños propensos a la irritabilidad y la ira. Nosotros podemos enseñarles a reconocer y controlar esos sentimientos.
- En los aspectos sociales también podemos enseñarles a hacer y a conservar amistades íntimas, a superar nuevas situaciones que le angustian como el divorcio de los padres, muerte de familiares, cambios de colegio, barrio y amigos, etc., así como superar los problemas propios del crecimiento.

Desarrollo Coeficiente Emocional.

- La enseñanza en el momento adecuado.
- La autoestima y el respeto.
- También apoyarles cuando fracasan de forma sincera.
- Las normas.
- La TV y los computadores (rol pasivo; rol activo pero no socializador).

Risas y alegría en la familia

- El optimismo es una capacidad que se puede aprender, es uno de los mejores regalos que le pueden hacer a sus hijos.
- Todos conocemos la anécdota de las dos personas ante un mismo vaso. El optimista dice “el vaso está casi lleno”, y el pesimista dice “qué lástima, ya está el vaso casi vacío”. Es una gran ventaja el hábito de mirar el lado más positivo de los acontecimientos y esperar el mejor resultado las cosas.

Cómo solucionan sus problemas?

- Este punto está muy relacionado con el anterior, pues podemos enseñar al niño a solucionar él solo sus problemas, de la forma más adecuada, si tenemos en cuenta la etapa evolutiva en la que se encuentra nuestro hijo. En demasiadas ocasiones corremos en su ayuda a solucionarle sus problemas aunque no sea necesario. No tienen la oportunidad de pensar y actuar por sí mismos, aunque se equivoquen. Estimúlelos a resolver problemas, esta experiencia les permitirá que más tarde aprendan a ver todos los aspectos de un tema y solucionen problemas muy complejos por sí mismos.

¿Cómo se hacen amigos?

- Este desarrollo de capacidades sociales se puede enseñar, comenzando por ejercitarlo en casa, ocupándose de ser un buen modelo para su hijo, interesándose por él, estimulándole a y comunicándole sus propios pensamientos y sentimientos, de esta forma su hijo tendrá la oportunidad de desarrollar su capacidad de conversar con sus iguales.

¿Cómo cuidamos sus emociones?

- Hablar abiertamente de los sentimientos con nuestros hijos es la mejor manera de enseñarles a comprender y comunicar sus emociones y las de los demás, y esto facilitará su interacción social. Que sepa expresar con palabras si se siente feliz o triste, angustiado, preocupado, entusiasmado, enfadado, etc., ya que aprender a darse cuenta de que le está pasando es un aspecto vital para el control emocional y para saber escuchar y comprender a los demás.

Estilos de educación de los hijos

- Existen tres tipos de educación:

- los padres permisivos,
- los autoritarios y
- los autorizados.

autoritario

- El estilo de educación de generaciones anteriores era, sin duda, el estilo autoritario generalmente del padre combinado con un estilo más permisivo de la madre. Este estilo intenta tener controlados a los hijos, y como consecuencia de ello está plagado de normas muy estrictas, construidas sobre la base de estructuras y de la tradición.
- Si los padres ejercen un control muy rígido, los niños tienden a ser infelices, reservados y tienen dificultades para confiar en los demás.

Permisivo

- Hoy, en muchos casos, hemos pasado a un estilo de ambos que los mismos padres llaman democrático (no autorizado), en el que se trata a los hijos como a iguales. Muchos de ellos dicen: mi hijo/a es mi amigo/a, sin darse cuenta de que sus hijos lo que necesitan no es un amigo ni una amiga, sino un padre y una madre. Este es un estilo permisivo, en el que los padres, llevados de la mejor voluntad, buscan la aceptación de sus hijos, e intentan apoyarlos, pero son muy poco firmes en las desobediencias y, sobre todo, no saben poner límites. Dejan que el niño se desarrolle conforme a sus inclinaciones, sin exigencias ni metas claras. Estos niños se vuelven exigentes, caprichosos y autoritarios.

Autorizados

- El ideal de estilos de educación es el de padres autorizados, que se comportan de forma contenedora con los hijos, marcando unos límites claros en un ambiente afectuoso y estimulante. Dan argumentos coherentes y atienden a los argumentos de sus hijos. No ejercen control sobre sus hijos, pero los comprometen para que sean responsables de sus acciones, tanto ante la familia, los amigos, como la sociedad.
- Este estilo permite que los niños se desarrollen con confianza en sí mismos, independientes, creativos, adaptables y simpáticos

- Coopersmith (1976) ha venido desarrollando un programa sistemático de investigación y señala la importancia que para el desarrollo de la autoestima en los niños tiene la interacción con sus padres.

La autoestima en los niños

- 1. Debe existir una total aceptación del niño por parte de sus padres.
  2. Es necesario que reciban instrucciones claras y definidas, evitando ambigüedades, y
  3. Debe haber respeto por la individualidad del niño.

- Gracias por su atención

  - Fin de la sexta parte.