

AYUDA CON LA RESOLUCION DE LOS PROBLEMAS

-Paso 1. Hablar de los sentimientos y las necesidades del niño (ejemplo. "estoy pensando que quizás para ti no sea fácil verte a casa cuando mejor te lo pasas con tus amigos")

-Paso 2. Hablar de nuestros sentimientos y necesidades (siguiendo el ejemplo "pero , yo sufro cuando te retrasas")

-Paso 3. Exprimirse el cerebro para encontrar una solución mutuamente aceptable (sigue: "encontremos una idea que nos satisfaga a los dos")

-Paso 4. Escribir todas las ideas sin evaluarlas

-Paso 5. Decidir que sugerencias nos gustan, que sugerencias son desechables y cuales pensamos seguir en el futuro.



El desacuerdo es normal.



AYUDA CON LOS SENTIMIENTOS

- Escucharle siempre con gran atención

- Reconocer los sentimientos con la palabra: "vaya!", "ajá", "ya veo" en vez de preguntar y aconsejar. Estas expresiones son invitaciones al niño para que explore sus propias ideas y sensaciones, continúe contándonos, y trate de encontrar la solución.

- Dar nombre a los sentimientos: cuando el niño escucha las palabras que definen lo que está experimentando, recibe un hondo consuelo. "Parece muy frustrante..." "Que indignado estás!"

- Conceder al niño sus deseos en la fantasía "me encantaría tener una varita mágica o tener poderes mágicos para..."

INTELIGENCIA EMOCIONAL



CEIP Sagrado Corazón de Jesús

Tórtola de Henares

QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la habilidad que posee toda persona para percibir sentimientos, y modificar su estado de ánimo o el de los demás.

La inteligencia emocional se desarrolla desde los primeros años de vida ya que las emociones se expresan desde el nacimiento. El desarrollo de la misma dependerá del contexto en el que el niño se desenvuelva.

BENEFICIOS

- Incrementa la autoconciencia
- Favorece el equilibrio emocional
- Fomenta las relaciones armoniosas
- Potencia el rendimiento laboral
- Aumenta la motivación y el entusiasmo
- Otorga capacidad de liderazgo
- Mejora la empatía y las habilidades sociales
- Aumenta el bienestar psicológico
- Facilita una buena salud



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS

Los niños con una Inteligencia Emocional alta aprenden mejor, tienen menos problemas de conducta, se sienten mejor sobre sí mismos, tienen mayor facilidad de resistir las presiones, son menos violentos y tienen más empatía, a la vez que resuelven mejor los conflictos.

También tienen más amigos, gozan de mayor capacidad para controlar los impulsos y son más felices, saludables y exitosos



Los padres deben entender "que a los niños hay que hablarles mucho, y hoy día nadie les está hablando", excepto la televisión, Internet y los amigos.

"Si uno no deja que los niños hablen, no sabemos qué lo que están pensando. No hablarles en tono de sermón, pero sí en un tono de que los adultos podemos ayudarlos a encontrar su propia manera de pensar".

CÓMO EDUCAR A UN NIÑO "EMOCIONALMENTE INTELIGENTE"

- 1.- Enseñarle a dar nombre y a reconocer los sentimientos. Esto se puede desarrollar mediante juegos, cuentos, tarjetas, etc.
- 2.- Relacionar gestos con sentimientos (p ej te ríes y le dices al niño que este sentimiento es de alegría)
- 3.- Contarle cuentos en los que se pueden ver las diferentes emociones para que el niño las aprenda.
- 4.- Enseñarle a afrontar emociones inadecuadas como ira, enojo, rabia, etc... (p ej, que no pueden pegar o autoagredirse, pero lo que sí pueden hacer es correr en el jardín, dibujar figuras enfadadas, arrugar un periódico, etc.) Hacer esto no es malo, al contrario, es saludable, siempre que se exprese de manera aceptable.
- 5.- Enseñar al niño a relajarse cuando esté nervioso o disgustado. Anímelo a respirar hondo mientras cuentan hasta tres y a expulsar despacio el aire.
- 6.- Enseñarle la empatía y que debe de aprender a ponerse en el lugar del otro.
- 7.- Felicitar al niño cada vez que enfrente de manera adecuada sus emociones ya que esto que el niño se sienta bien consigo y con ello vuelva a repetir la conducta que se haya reforzado.