

Moitos pais xa son conscientes da importancia que pode ter para un neno a educación e o correcto desenvolvemento das súas emocións, pero non saben como empezar con iso. Ofrecémosche algunhas sinxelas guías.

Se hai unha contorna onde é imprescindible que se dea o desenvolvemento de competencias emocionais, este é o da familia. Os fortes lazos emocionais entre pais e fillos fan necesario que uns e outros poidan aprender a ser emocionalmente intelixentes co obxectivo de conseguir vivir todos con maior benestar.

Diferentes estudos demostran que as relacións interpersoais (entre as que atopamos as familiares) son un dos factores predictivos do benestar emocional ou da felicidade. Curiosamente estas relacións tamén son causas principais de conflito e malestar provocando emocións negativas como a tristeza, o rancor, o odio ... A clave está en conseguir ser emocionalmente intelixentes, desenvolver e poñer en xogo estas competencias á hora de relacionarnos.

O primeiro paso, saber identificar as propias emocións

Os pais son modelos de comportamento para os seus fillos, por iso o primeiro paso é a conciencia emocional dos pais, é dicir, ser conscientes das propias emocións, das súas causas e das súas posibles consecuencias. Unha boa maneira de empezar a traballar a conciencia emocional pode ser respondendo a preguntas como Como me sinto neste momento? Por que me sinto así? Como estou a manifestar o que estou a sentir? Que pode facer para corrixila?

Neste punto, será tamén importante verbalizar como sentimos, desta maneira achegamos e ampliamos o vocabulario emocional dos nenos á vez que damos exemplo de como manexamos nosa propia xestión emocional.

O segundo paso, axudar aos nenos para xestionar as súas emocións

O seguinte paso é axudar aos nenos para detectar como senten, e canto antes comecemos este camiño con eles mellor. É importante ensinar aos fillos para conectar con si mesmos para que poidan comprender mellor como senten, e calquera momento ou situación do día a día é boa para practicar e desenvolver a conciencia emocional.

É importante que presten atención ás súas emocións, tanto se son positivas como a alegría ou negativas como a tristeza ou o enfado, para logo poder etiquetalas e poñerlles nome.

A continuación é importante traballar con eles a causa desa emoción, que verbalicen que é o que lles causou que senten dese xeito. Hai que destacar que todas as emocións son lexítimas e debemos aceptalas, no que si debemos incidir é o comportamento que se deriva dela.

Neste sentido, a impulsividade pode representar un perigo. Como exemplo, podemos ensinar ao noso fillo que estar enfadado é lexítimo, pero non pegar ao seu amigo cando lle quitou o xoguete das mans.

Consellos para practicar a conciencia emocional

A continuación suxírense algunhas actividades que poden axudar ao teu fillo para explorar a súa propia conciencia emocional:

- Debuxar rostros que expresen emocións.
- Redactar un diario emocional (pode ser privado, ou ter fragmentos que se poden compartir).
- Imitar conxuntamente distintas emocións
- Identificar as emocións entre ambos, coma se tratácese dun traballo en equipo e detectar o porqué dese sentimento

Traballar a empatía, un aspecto fundamental na xestión emocional

A expresión emocional é fundamental para comprender as emocións dos demais, saber como senten, e poder compartir as emocións. Esta capacidade para recoñecer, comprender e conectar coas emocións alleas permite comprender non soamente o punto de vista dos demais, senón a emoción desde a cal viven un suceso. A isto denomínaselle empatía.

É pois aconsellable que actúes sempre con empatía, para poñerte no lugar do teu fillo e ser capaz de experimentar os seus mesmos sentimentos e emocións. Nunca os despreces, pois para o teu fillo teñen un valor moi importante, e tamén considera valioso o que ti opines sobre eles. Para exercitar a empatía, o máis importante é escoitalles dunha forma activa, facendo un exercicio de comprensión e de respecto mutuos.

A empatía favorece o bo clima nun fogar, aspecto que leva indubidables beneficios para o desenvolvemento do neno. Practicar a empatía é fundamental para que o teu fillo tamén a desenvolva.

Actividades para a xestión das emocións

A continuación ofrecémosche a lista dalgunhas das actividades que axudan ás persoas, e en especial aos máis pequenos, a xestionar as súas emocións negativas e fomentar as positivas:

- A música: tanto escoitala como tocar un instrumento, bailar ou practicar o canto.
- O xogo e o tempo libre: é moi aconsellable que este sexa un tempo compartido cos pais, na medida do posible. Axuda, entre outras cousas, a comunicarse, a tolerar as pequenas frustracións e a mellorar o sentido do humor.
- Potenciar o contacto físico: as caricias e as palabras afectuosas teñen beneficios psicolóxicos comprobados