

CLAVE 3 DE BENESTAR EMOCIONAL E CONVIVENCIA

DESENVOLVER 6 CLAVES DE INTELIXENCIA EMOCIONAL PARA PAIS E TER UNHA FAMILIA MÁIS FELIZ

Que é a intelixencia emocional para pais?

Nestes tempos que corren, existe un crecente interese por aprender diversas dinámicas para desenvolver as claves de intelixencia emocional para adultos e nenos, porque cada vez tómase máis conciencia da relevancia que ten para a nosa vida, tanto a asertividade e empatía, así como o entendemento interior.

Visto desde este punto de vista, o termo intelixencia emocional para pais vén sendo a capacidade que teñen os adultos para ensinar aos seus fillos para identificar e comprender o que senten, o porqué xurdiu dita emoción e cales poden ser as consecuencias, e aplicalo no seu día a día.

Dentro deste razoamento emocional entra tamén a propia actitude e os comportamentos dos pais, xa que os nenos tenden a actuar segundo o que poden copiar das persoas que lle rodean. Nesta contorna, tamén entra a aplicación da disciplina positiva como o método de crianza máis eficaz.

Características dunha familia con intelixencia emocional

As claves de intelixencia emocional para pais pode ter un impacto positivo na conformación da personalidade dos nenos, xa que este é un sistema organizativo da experiencia individual, baixo a cal cada individuo comprende e interactúa co mundo. Unha familia funcional mostra estas actitudes:

- Grazas ás dinámicas de intelixencia emocional para adultos, estes ensinaron aos nenos para expresar as súas emocións.
- Todos os individuos son empáticos.
- Existe un ambiente familiar aberto á comunicación e a confianza.
- Todos e cada un dos membros do fogar apóianse entre si.
- Grazas ás claves de intelixencia emocional para pais aprenderon que se debe evitar no posible vulgar, criticar ou etiquetar aos demais.
- Demóstranse agarimo e brindan benestar mutuamente.

Como inflúe a intelixencia emocional para pais na crianza dos nenos?

Cando nun fogar dáselle a mesma relevancia ás claves de intelixencia emocional para pais que á educación escolar, existen maiores posibilidades de que os nenos criados neste ambiente sexan persoas capaces de lidar de mellor maneira con calquera situación tanto a nivel persoal como profesional.

Por suposto, non se trata de facer un razoamento emocional porque as nosas emocións teñen unha función adaptativa, a cal non responde a lóxica algunha, senón máis ben de dotar aos mozos con

técnicas e ferramentas da psicoloxía para axudarlles a comunicarse e expresar o que senten de mellor forma.

Mentres máis pequenos, máis atentos estarán ao desenvolvemento cotián dos seus referentes adultos, polo que desenvolver as claves de intelixencia emocional para pais un traballo diario, os nenos entenderán este comportamento como algo completamente normalizado, polo que se integrará á súa personalidade.

Desenvolver 6 claves de intelixencia emocional para pais

Grazas ás claves de intelixencia emocional para pais, os nenos aprenderán a manexar a frustración, a traballar a ira, a tristeza e todo o arco da vella de sentimentos e demais sensacións e malestares a nivel psíquico, e que poden parecerlles abafadoras. Podedes empezar hoxe aplicando cousas simples como:

1.-Xera un ambiente de confianza no teu fogar

Toda a base das claves de intelixencia emocional para pais repousa na creación dun clima familiar no que os adultos e os nenos sentan o suficientemente cómodos e abertos, como para expresarse e escoitar desde a empatía para atopar solucións, pero tamén para sentirse apoiados.

Todo pai ou nai ten a responsabilidade de ensinar aos seus fillos sobre como xestionar as emocións de maneira adecuada. Con paciencia e amor, os pequenos entenderán que é perfectamente normal sentirse triste ou anoxado cando algo inesperado ocorre, pero que iso non é o fin do mundo.

2.- Válida o que che din que senten

Esta foi a pedra angular de métodos de crianza obsoletos, e está moi lonxe de ser funcional. Cando se traballa nas claves de intelixencia emocional para pais, o primeiro que se empeza a deconstruír é a idea de restarlle importancia ao que os nenos e o resto de adultos en casa expresan sentir.

Dixécheslles “non chores”, “non te molestes” e similares? Este é un grave erro no que a gran maioría cae por non coñecer claves de intelixencia emocional para pais. Todas as emocións son válidas, e, por tanto; ninguén ten o dereito de cuestionar o que outro senta. En lugar diso, dei: “Entendo que sintas (emoción), eu tamén me sentín así...”.

3.- Ensínalles a identificar as distintas emocións

Di Christian Dunker, psicanalista, que “a forma como falamos do que sufrimos, cambia o que sufrimos”. Por iso, un dos enfoques nos que traballamos en cada taller de emocións para adultos en xeral, é en ensinar a nomear o que senten, aínda que soe inaudito.

A moitas persoas cústalles expresar cousas simples como “estou triste”, “estou anoxado”. No seu lugar, senten atafegados. No noso curso de intelixencia emocional para pais, aprenderedes que o primeiro que debemos facer é nomear ás emocións polo seu nome e apelido.

Axúdalles a distinguir emoción de comportamento

Dentro das prácticas das claves de intelixencia emocional para pais é tamén necesario aprender a diferenciar os comportamentos dos sentimentos e as emocións, xa que facelo constrúe unha

maneira empática de ensino para os nenos, xa que os primeiros son cuestionados e os segundos válidanse.

Así, por exemplo, como parte das actividades para traballar as emocións temos que mostrarlles aos mozos que está ben e é entendible o que poden estar a sentir, mais iso non é argumento válido para golpear, gritar ou desobedecer aos adultos que lle coidan.

4.- Actúa da maneira na que queres que eles o fagan

Coidar das claves de intelixencia emocional na familia implica que os pais ou cuidadores deberán aprender a mirarse a si mesmos desde preceptos máis empáticos, para establecer relacións funcionais cos demais, para que os nenos ao seu cargo poidan copiar tales patróns de conduta.

É dicir, cando se pon o enfoque nas claves de intelixencia emocional para pais, debemos ter en conta que os nenos non fan o que lles dicimos, senón que copian fielmente a maneira na que actuamos. Se validas o que senten, se lles escoitas, é moi probable que eles tamén o practiquen fose do fogar.

5.- Explícalles a utilidade das emocións

É tamén parte do proceso de desenvolvemento das claves de intelixencia emocional para pais o poder ensinarlles aos nenos da casa cal é a utilidade das emocións. A maneira didáctica, podedes reunirvos en familia e traballar unha emoción básica diaria ou semanalmente, para que os nenos compréndanas mellor.

Permite que os mozos aprendan a distinguir cal é a función de cada emoción. Por exemplo: para que serve a tristeza? É unha emoción que nos permite reflexionar sobre algún evento non desexado que ocorrese, para pedir axuda, para pedir consolo, para aprender a ser precavidos.

6.- Importancia da intelixencia emocional

A razón non é máis importante que a emoción, pois somos seres profundamente subxectivos. De feito, sábese que todas as nosas decisións sempre pasan polo tapiz das nosas percepcións, sentimentos, de todo o que sentimos. Ensinalo aos máis pequenos brindaralles benestar.

Na nosa adultez podemos analizar con máis calma a relación cos nosos pais, e as actividades para traballar as emocións poden ser útiles para non cometer os mesmos erros, e non arrastrar connosco certas actitudes ou comportamentos que puideron afectar a nosa comunicación con eles.

Entendo que para algúns, a nenez é unha historia amarga da que se non se fan conscientes das súas carencias afectivas, poden terminar repetindo os mesmos patróns de conduta. Mellorar non é difícil, pero si require que nos atrevamos a cuestionar a forma na que expresamos as nosas emocións.

Desde esa perspectiva, cando entendemos a relevancia do desenvolvemento das claves de intelixencia emocional para pais e a responsabilidade que temos como adultos en crear unha relación de entendemento cos fillos ou con calquera neno que estea ao noso cargo, convértese nun ben incalculable.

O autoconocimiento familiar

Toda persoa debería polo seu propio benestar facer un profundo recoñecemento sobre como xestionar as emocións que non son capaces de asimilar e repórtanlles sufrimento, xa que lles impulsan a comportarse de maneiras pouco empáticas con quen lle rodea.

Todas as condutas son modificables e coas claves de intelixencia emocional para pais pódese ter outra perspectiva na maneira de interpretar a realidade, tanto en nós mesmos como nos demais, xa que os adultos configuran a realidade do neno e a súa futura personalidade.

Os pequenos son como esponxas que absorben constantemente, aprenden a recoñecer as súas emocións e drenalas de maneira efectiva grazas ao exemplo que ven na familia a través de comunicación verbal e non verbal. Diso dependerá ser adultos seguros en si mesmos no seu futuro.

Empatía para entender aos nenos e mozos

Todo pai e toda nai quere o mellor para os seus fillos, só que ás veces non se fan entender correctamente, o que xera un choque de vontades que pode desbocarse en especial, cando teñen adolescentes en casa. Coa aplicación das claves de intelixencia emocional para pais estes rozamentos diminuirán drasticamente.

Os berros, os malos tratos só poden acentuar unha parede dura entre pais e fillos, entón por que mellor non falar? As estratexias para regular as emocións brindan unha axuda para que conversemos desde a empatía, e cheguemos a acordos cando sexa necesario.

Asertividade para resolver conflitos no fogar

O respecto mutuo no fogar é vital para crear relacións sas. Non é certo que os malos tratos infantís sexa a maneira máis efectiva de educar a un neno. Cando se educa aplicando as claves de intelixencia emocional para pais, entendemos que a resposta está en aprender a ser empáticos.

Os límites son necesarios para toda persoa, pero as correccións de comportamento deben facerse sempre que sexan necesarias desde o amor e o respecto. Un fogar no que están asentadas as bases das relacións grazas ás estratexias para regular as emocións, é un lugar feliz.

Ademais, o que se aprende en casa repercute noutros lugares. Un mozo que sabe manexar a asertividade será unha persoa que saberá poñer en práctica escóitaa empática en calquera ocasión, e que ademais será consciente de que maneira manexarse ante calquera inconveniente que se lle presente.

Ensinar aos nenos para mirar os feitos dende outra perspectiva

Só pensa por un momento que distinto sería o rumbo da historia da humanidade se moitos dos seus líderes fosen nenos educados no amor e a comprensión dun fogar san ou o valioso que, non é máis que, saber xerar relacións humanas sas e prósperas nas nosas vidas.

Ademais de aprender a poñernos no lugar do outro, non hai nada mellor para superar un conflito que miralo desde outro punto de vista, mesmo, aprender a rirnos das cousas malas que nos suceden, e isto pode ser posible se se aplican as claves en intelixencia emocional para pais.

Un neno ou un mozo que creceu baixo as claves de intelixencia emocional na familia, capaz de rirse de si mesmo, será un adulto con alta autoestima e resiliencia, capaz de conectar co outro desde a risa e que sabe traballar mellor con emocións que levan unha connotación máis pesada como a ira ou a tristeza.



Recomendacións sobre como desenvolver as 6 claves de intelixencia emocional para pais

Todos algunha vez fomos mozos. Sabemos que teñen moitas dúbidas. Algúns están a pasar polo proceso de transición da adolescencia e non comprenden moitas veces o que lles sucede. Alí é cando máis requiren das ferramentas da psicoloxía para apoiarse no seu desenvolvemento.

Formar a un cidadán de ben, con valores e capaz de xestionar as súas emocións é o mellor legado que un fogar pode brindarlle ao mundo. De feito, sábese que a intelixencia emocional é a clave do éxito profesional de moitas persoas.

Os nenos e os mozos deben aprender a tolerar as frustracións de maneira efectiva, xa que non sempre obterán un si na vida, así que deberán saber afrontar as consecuencias das súas decisións, e o manexo interior que iso implica. Isto só é posible grazas á aplicación das claves de intelixencia emocional para pais.

Hai que saber como pensa un pequeno en cada idade, e en función de como interpreta o mundo hai que ensinarlle a xestionalo, xa que de pequeno, o pensamento máxico é permanente, polo que o límite é a seguridade e así deben comprendelo. Pódese ser empático e poñer límites aos nenos.

Desafortunadamente, non todas as persoas recibiron este apoio nos seus primeiros anos de vida. Estas situacións foron dadas porque os seus cuidadores tampouco contaban coas técnicas máis adecuadas sobre as claves de intelixencia emocional para pais na crianza. Algúns simplemente só fixeron o que consideraban o mellor.