

بهترین راه‌های تقویت هوش هیجانی کودکان

هوش هیجانی شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌های خود است. خوشبختانه این هوش قابل یادگیری است و تأثیر خیلی زیادی بر آینده روابط، موفقیت‌های تحصیلی و مالی فرزندان دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، به توانایی افراد در شناخت و کنترل احساسات شخصی خود و دیگران و همچنین استفاده از این توانایی برای تصمیم‌گیری بهتر، تفکر خلاقانه، انگیزه بخشیدن به خود و دیگران، لذت بردن از سلامتی و روابط بهتر و زندگی شادتر، «هوش هیجانی» می‌گویند. در این مطلب درباره تقویت هوش هیجانی کودکان صحبت خواهیم کرد.

داشتن هوش هیجانی بالا چه تاثیری روی کودکان دارد؟

هوش هیجانی به کودکان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های تهدیدکننده و خطرناک، واکنش مناسب‌تری برای نجات خود انجام دهند.

همچنین کودکان با کمک هوش هیجانی می‌توانند به ریشه‌های غم و شادی در خود پی ببرند و آن را مدیریت کنند.

حساسیت و هوش هیجانی بالاتر به کودکان کمک می‌کند تا نیازهای دیگران را درک کنند و حداقل با همدلی به آن‌ها کمک کنند و با کنترل احساسات خود، حس مسئولیت‌پذیری را در خود تقویت کنند.

افزایش هوش هیجانی در کودکان به آن‌ها کمک می‌کند تا یادگیری بهتری داشته باشند و خوشحال و سالم و موفق باشند.

افزایش هوش هیجانی در کودکان به آن‌ها کمک می‌کند تبدیل به بزرگسالی مسئول و با اعتماد به نفس شوند.

مهارت‌های هوش هیجانی و افزایش هوش هیجانی در کودکان، درزندگی تحصیلی، شخصی و اجتماعی‌کردن کودکان نقش مهمی ایفا می‌کند.

هیجان‌ها قادرند توجه را به هر سمت سوق دهند که این خود بر یادگیری، حافظه و رفتار تأثیر می‌گذارد. مثلاً توانایی کنترل هیجان‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند در کلاس درس تمرکز حواس داشته باشند و موقعیت‌های اضطراب‌زا را اداره کنند.

بنابر تحقیقات انجام شده، وجود کمبود در مهارت‌های هوش هیجانی با استعمال دخانیات، افسردگی و خشونت کودکان مرتبط بوده است.

همچنین ناتوانی کودکان در تشخیص حالت‌های هیجانی چهره دیگران می‌تواند مستقیماً با دشمنی و پرخاشگری آنان مربوط باشد. چون کودکان پرخاشگر نسبت به کودکان غیرپرخاشگر دشمنی بیشتری در دیگران مشاهده می‌کنند.

کودکانی که در تشخیص هیجان‌ها مهارت بیشتری دارند، دارای ارتباطات اجتماعی مثبت‌تری هستند. آن‌ها قادرند روابط اجتماعی مطلوبی را در مدرسه ایجاد کنند، در محیط مدرسه احساس راحتی بیشتری دارند، حمایت معلمان و همکلاسی‌های خود را بیشتر جلب می‌کنند و دلبستگی سالم‌تری نسبت به مدرسه در آنان شکل می‌گیرد.

آیا هوش هیجانی قابل یادگیری است؟

خوشبختانه هوش هیجانی مفهومی قابل یادگیری است. برخلاف بهره هوشی که در طول زندگی سطح آن تقریباً ثابت است، افزایش هوش هیجانی در کودکان راه‌های زیادی دارد.

راه‌های تقویت هوش هیجانی کودکان

متخصصان برای تقویت هوش هیجانی کودکان توصیه‌هایی برای والدین دارند:

آرام باشید

اضطراب خودتان را کاهش دهید. «هری استاک سالیوان»، نظریه‌ای مبنی بر به ارث بردن اضطراب از والدین را ارائه کرده است. تحقیقات نشان می‌دهد که تماس لمسی والدین، صدا و حتی حرکات آن‌ها می‌توان اضطراب نوزاد را کاهش یا افزایش دهد.

برای تقویت هوش هیجانی کودکان آرامش را به او بیاموزید

به او یاد بدهید که چگونه خودش را تسکین دهد و آرام کند. کودک، معنای آرامش بخشیدن را از والدین می‌آموزد و یاد می‌گیرد که چگونه نیازهای خود را کنترل کند و در زندگی، چگونه خود را در برابر مشکلات، آرام نگه دارد.

از احساسات حرف بزنید

زمانی برای سرگرمی و شناخت احساسات، در نظر بگیرید. یادتان باشد که کتاب‌ها و فیلم‌ها، فقط برای سرگرمی نیستند. هنگامی که با کودک‌تان، کتابی را می‌خوانید یا فیلمی را تماشا می‌کنید، از او، در مورد اتفاقاتی که در کتاب رخ داده و شخصیت‌ها، بپرسید و درباره چپستی و چرایی این احساسات با او گفتگو کنید.

این کار باعث تقویت هوش هیجانی کودکان می‌شود.

برای تقویت هوش هیجانی کودکان باید ابتدا به هیجان‌های او آگاه باشید

برای آگاهی از هیجان‌ات کودک ابتدا باید به هیجان‌ات خود واقف باشید. والدینی که سعی می‌کنند هنگام اضطراب، صبور و مهربان باشند یا زمانی که عصبانی هستند به اجبار لبخند بزنند در حال انکار احساس خود هستند. این کار کمکی به شما نخواهد کرد بلکه شدت فشار روانی شما را افزایش می‌دهد. اگر شما این‌گونه باشید فرزند شما نیز یاد می‌گیرد احساسات خود را انکار کند.

بیان نکردن علاقه، خشم یا ناراحتی به این معنا نیست که کودک آن‌ها را تجربه نمی‌کند. لازم است شرایط بروز هیجان‌ات را برای‌شان فراهم کنید و اجازه بدهید با آن‌ها خود روبرو شوند.

اگر فکر می‌کنید کودک‌تان احساس ناراحتی، ترس یا خشم می‌کند بهتر است تلاش کنید خودتان را به جای او بگذارید تا دنیا را از دیدگاه او ببینید. این کار کمک می‌کند بفهمید وقتی برادر کوچک‌ترش دفتر تکالیفش را پاره می‌کند چه احساسی به او دست می‌دهد و به جای اینکه سرزنشش کنید که چرا دفتر را جلوی دست برادرش قرار داده از او بخواهید احساساتش را بیان کند و با یکدیگر راه‌حلی برای آن پیدا کنید. این کار باعث تقویت هوش هیجانی کودکان می‌شود.

به کودکان خود فرصت تمرین هیجان‌ها را بدهید و تمرین واقعی برای کودکان، بازی است.

شاید در تست‌های بازیگری دیده باشید که از بازیگر می‌خواهند با بیان جملاتی غم، خشم، نگرانی و ... را نشان دهند. شما نیز می‌توانید در قالب یک بازی از کودک بخواهید که عصبانی شود و عصبانیت خود را نشان دهد.

مثلا به او یک خبر ناراحت کننده بدهید و از او بپرسید ناراحتی خود را چگونه بروز می‌دهد؟

همان‌طور که گفتیم هوش هیجانی شناخت و کنترل هیجان‌ات است. ابتدا باید به کودک خود کمک کنیم که هیجان‌ات خود را بشناسد و آن‌ها تشخیص دهد.

قدم بعد بازخورد دادن به کودک است. مثلا اگر کودک خیلی عصبانی شد و مثلا چیزی را پرت کرد به او بگوییم به نظرت پرت کردن هنگام عصبانیت درست است؟ چه کمکی به حل مشکل یا ناراحتیت می‌کند؟ اجازه بدهیم او رفتار درست را پیدا کند.

وقتی به کودکان خود اجازه می‌دهید که هیجان‌ها و احساس‌های خود را بیان کند و در محیط واقعی آن‌ها را تمرین نماید، او نیز یاد خواهد گرفت که هر هیجانی، به چه میزان و چه اندازه می‌تواند او را در برقراری ارتباط با همسالان، یاری دهد و یا می‌تواند موجب آسیب در روابط اجتماعی شود.

برای تقویت هوش هیجانی کودکان توانایی حل مسئله را یادش بدهید

بسیاری از والدین زمانی که کودک‌شان با مشکلی روبرو شده سریع راه‌حلی تعیین می‌کنند و به خورد کودک می‌دهند. آخرین گام آموزش هیجان، حل مسئله توسط خود کودک است و والدین در اینجا نقش راهنما را برعهده دارند.

به کودک‌تان بیاموزید که چگونه مشکلات را حل کند. گاهی وقت‌ها، زمانی که کودکان احساس کنند درک می‌شوند، راحت‌تر می‌توانند مشکلات‌شان را قبول و حل کنند؛ البته زمان‌هایی هست که آن‌ها برای این کار، به کمک والدین خود نیز نیاز دارند.

بهترین کار این است که صبر کنید تا آن‌ها، خودشان برای حل مشکلات، سراغ‌تان بیایند و کمک بخواهند.

برای تقویت هوش هیجانی کودکان احساسات آن‌ها را بپذیرید

احساسات فرزندتان را بپذیرید و آن را تایید کنید. به او بگویید که نمی‌تواند احساساتش را انتخاب کند، اما باید یاد بگیرد که با آن احساسات، چه کند و چگونه آن‌ها را بروز دهد.

همدلی کنید

با او همدلی کنید. زمانی که برای احساس ناراحتی یا عصبانیت فرزند خود، نمی‌توانید کاری انجام دهید، بهترین کار، همدلی با اوست. انسان‌ها، وقتی بدانند کسی هست که آن‌ها را درک کند، راحت‌تر، با مشکلات احساسی خود، کنار می‌آیند.

همدلی کردن، به کودک کمک می‌کند که متوجه شود زندگی، احساسی خطرناک یا شرم‌آور نیست و همه و همچنین فرزند شما، در زندگی‌شان، با احساسات متفاوت، درگیرند؛ او، همدلی با دیگران را نیز یاد می‌گیرد. شما می‌توانید از این جمله‌ها هم کمک بگیرید: «می‌دانم که سخت است دست از بازی بکشی و بیایی با هم شام بخوریم، اما حالا زمان شام خوردن است.»

خوب گوش کنید

به احساسات و هیجانات کودک‌تان، گوش دهید. گاهی وقت‌ها، کودکان نیاز دارند احساسات‌شان را برای‌تان بازگو کنند و شما، آن‌ها را بشنوید. این کار، به آن‌ها کمک می‌کند تا با احساس خود کنار آیند و آن را رها کنند.

می‌توانید از جمله‌هایی مانند «من کنارت هستم. می‌توانی با من صحبت کنی» یا «می‌دانم آن‌قدر ناراحت و عصبانی هستی که می‌خواهی فریاد بزنی و گریه کنی. من هم گاهی وقت‌ها، این‌طوری می‌شوم» استفاده کنید.

فرزند خود را در آغوش بگیرید و به صدای گریه او، واکنش نشان دهید. هوش هیجانی یا ارتباط‌های اولیه او با دیگران و اعتمادش به اطرافیان، شروع به رشد می‌کند.

بازی «شاید» را جدی بگیرید

بازی «شاید» یکی دیگر از بازی‌هایی است که به کودک کمک می‌کند احساسات گوناگون را درک کند. وقتی که در خیابان هستید و کسی را غمگین می‌بینید، این بازی را شروع کنید.

اجازه دهید فرزند شما، دلیل ناراحتی او را حدس بزند: «شاید او دیر به محل کار خود رسیده است»، «شاید با کسی، بحث کرده است» و «شاید»

تحقیر نکنید

به او اجازه دهید احساساتش را بیان کند. به جای نادیده‌گرفتن یا تحقیر کردن احساسات فرزندتان، به او اجازه دهید آن‌ها را بیان کند.

برای مثال، به او نگوئید زخمی به این کوچکی که درد ندارد. به او نگوئید مرد که گریه نمی‌کند. با او، طوری رفتار کنید که بتواند احساساتش را برایتان بازگو کند. نادیده‌گرفتن خشم و ناراحتی او، سبب نمی‌شود دردهایش را فراموش کند، بلکه باعث می‌شود احساساتش را درون خود بریزد. این احساسات، نابود نمی‌شوند و دنبال راهی برای بروز می‌گردند و ممکن است خود را به صورت کابوس نشان دهند.

موقعیت سازی کنید

از او بپرسید «تو، چه کار می‌کردی اگر...؟»

شما می‌توانید هنگامی که در ماشین و پشت ترافیک هستید یا هنگام صرف شام دور میز، این بازی را با کودکان انجام دهید. سوال‌های مختلف، به او کمک می‌کنند تا در مورد راه‌های مختلف واکنش نشان دهد و در موقعیت‌های مختلف، فکر کند. برای مثال، از او بپرسید: «اگر من، تو را به خاطر کاری که نکردی، سرزنش کنم، چه کار می‌کنی؟»

این کار هم باعث تقویت هوش هیجانی کودکان می‌شود.

الگو باشید

بهترین الگو برای آن‌ها باشید. کودکان، چیزهایی را که می‌بینند، انجام می‌دهند؛ بنابراین الگویی کامل برای او باشید.

آیا شما، وقتی عصبانی هستید، کسی را کتک می‌زنید؟

آیا می‌توانید هنگام جر و بحث، آرامش خود را حفظ کنید؟

آیا با دیگران، احساس همدلی می‌کنید؟

او همه این کارها را، از شما یاد می‌گیرد.