

۸ کاری که والدین باید برای داشتن فرزندی برخوردار از هوش هیجانی انجام دهند

بسیاری از پدر و مادرها دوست دارند فرزندشان در مدرسه نمره های خوبی بگیرد و در نهایت در یک دانشگاه معتبر و برتر تحصیل کند، با این حال، چیزی که در این میان اغلب مورد غفلت قرار می گیرد، هوش هیجانی فرزند است. هوش هیجانی نقش بسیار مهمی در زندگی ما ایفا می کند، از کمک به دستیابی به موفقیت شغلی گرفته تا مدیریت اضطراب و برخورداری از مهارت های ارتباطی.

به گزارش سایت خبری پرسون، در ادامه از کارهایی خواهیم گفت که می توانند به والدین کمک کنند فرزندی برخوردار از هوش هیجانی بار آورند.

۱- به احساسات منفی اش بی اعتنا نباشید

بی اعتنایی به احساسات منفی یا حتی سرزنش فرزند خود به خاطر ابراز احساسات منفی خود می تواند منجر به افسردگی او شود. بی اعتنایی ها یا سرکوفت های شما ممکن است باعث شود داشتن احساسات منفی برای فرزندان تبدیل به امری ترس آور شود. شما باید به مشکلاتی که منشأ این احساسات منفی هستند بپردازید و آن ها را برطرف کنید، نه اینکه وانمود کنید هیچ مشکلی وجود ندارد. طفره رفتن مداوم از موقعیت های دشوار کمکی به شکل گیری هوش هیجانی نمی کند. برعکس، سر و کله زدن با این موقعیت ها است که به باعث رشد هوش هیجانی می شود.

۲- مهارت گوش دادن فعال را تمرین کنید

گفتگوهای آگاهانه و فکر شده بخشی از اساسی از آموزش هوش هیجانی هستند. برای این منظور باید همه ی حواس و انرژی خود را بر مکالمه تمرکز کنید. برای ادامه یافتن گفتگو تلاش کنید، از زبان بدن تان استفاده کنید و پیام بحث را به طور کامل درک کنید. با استفاده از مهارت گوش دادن فعال، فرزندان احساس دوست داشته شدن می کند و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کند.

۳- مهارت حل مسئله را به او یاد دهید

بسیار مهم است که به فرزند خود یاد دهید به جای قشقراق به راه انداختن، باید مشکلات خود را حل کند. درست است که احساسات خود را باید پذیرفت، اما رها نکردن آن ها بی فایده است. فرزندان را تشویق کنید که از شما یا کسانی که برای احساسات او ارزش قائل هستند، کمک بگیرد. به او اجازه دهید راه حل های مختلفی را مطرح کند و اختیاری که مایل است را داشته باشد.

۴- از بازی های وانمودی استفاده کنید

بازی های وانمودی همه مهارت های اجتماعی ضروری را از راه تفریح و سرگرمی آموزش می دهند. در این بازی ها فرزند می تواند نقش های اجتماعی و عاطفی مختلف را امتحان کند و ابراز همدلی را یاد بگیرد. بازی های وانمودی به آشنایی با احساسات مختلف کمک می کنند. این بازی ها نه تنها به پرورش خلاقیت فرزندان کمک می کنند، بلکه امکان درک دیدگاه های دیگران را هم به او می دهند.

۵- اجازه دهید احساسات منفی اش را به شکلی ایمن ابراز کند

مدیریت خشم گاهی برای کودکان دشوار می شود. اگر به فرزندان یاد ندهید که چطور احساساتش را بروز دهد، ممکن است به نشان دادن خشونت سوق پیدا کند. شما باید به فرزند خود یاد دهید چطور که به شکلی سالم و بی ضرر اضطراب خود را از میان ببرد. مثلاً مشت زدن به بالش یا دویدن بهتر از زدن دیگران یا شکستن وسایل است. به علاوه، می توانید از طریق بازی و تجسم بعضی موقعیت ها، به او یاد دهید که چطور این کار را به

شکلی درست انجام دهد.

۶- به او یاد دهید که عوامل تحریک احساساتش را پیدا کند

شما باید به فرزندتان اطمینان دهید که چیزی تحت عنوان «احساس بد» وجود ندارد. به جای اینکه از او بخواهید دست از جیغ و داد یا گریه کردن بردارد، سعی کنید متوجه شوید چه چیزی فرزندتان را عصبانی یا ناراحت کرده است. از رایج ترین عوامل این امر می توان به تغییرات پیش بینی نشده یا موقعیت های اجتماعی جدید اشاره کرد. عوامل فیزیکی ای هم مانند گرسنگی یا خستگی وجود دارد. گرچه درک این عوامل برای کودکان خردسال همیشه ممکن نیست، اما کماکان ارزش صحبت کردن دراینباره با فرزند خود را دارد.

۷- روی زبان بدن تأکید کنید

احساسات بر روی تأثیر فیزیکی هم دارند. ما وقتی احساس استیصال دچار سردرد می شویم یا در زمان نگرانی دل آشوبه می گیریم. وقتی فرزندتان احساس شدیدی را تجربه می کند، از او بپرسید که بدنش چه حس و حالی دارد. درک نشانه های فیزیکی احساسات، به فرزندتان کمک می کند زودتر از پس احساسات خود برآید. این کار همچنین باعث می شود فرزندتان درک بهتری از احساسات دیگران پیدا کند، چرا که آدم ها همیشه احساسات خود را با زبان ابراز نمی کنند.

۸- احساسات خود را سرکوب نکنید

والدین صادق و صریح می توانند فضایی مبتنی بر اعتماد ایجاد کنند. به همین دلیل فرزندتان چنین والدینی با ابراز مشکلات و نگرانی های خود بیشتر احساس راحتی می کنند. اگر همیشه وانمود به شاد بودن کنید، فرزندتان را گیج خواهید کرد. او می داند که مشکلی در کار است، اما شما طبیعی رفتار می کنید. این کار باعث می شود فرزندتان احساسات خودش را نادیده بگیرد و درک احساسات دیگران هم برایش دشوار شود.