

## Rady pre rodičov

### Niekoľko krokov, ktoré Vám pomôžu rozvíjať emocionálnu inteligenciu dieťaťa

*Stále viac a viac ľudí súhlasí, že **emocionálna inteligencia** je rovnako dôležitá pre profesionálny úspech ako IQ či akékoľvek iné odborné schopnosti. Ľudia s vysokou emocionálnou inteligenciou sú zvyčajne úspešní vo väčšine vecí, ktoré robia, preto je dobré už od detstva ju v deťoch rozvíjať...*

Milí rodičia, ak máte chuť zvyšovať emocionálnu inteligenciu vášho dieťaťa a neviete, ako začať, možno vám v tom pomôže sedem nasledujúcich krokov. Ak sa chcete k výsledkom čo najskôr dopracovať, používajte ich každý deň.

#### **1. Pozerajte sa na situáciu očami dieťaťa a prejavujte empatiu**

Nemusíte hneď naprávať to, prečo je momentálne vaše dieťa nahnevané, stačí, keď budete s ním súcitiť. Všetci vieme, že sa cítime lepšie, keď niekto chápe našu situáciu. Potom sa nám lepšie prijíma to, že všetko nejde podľa našich predstáv. Taká empatická veta znie napríklad aj takto: **„Viem, že je pre teba ťažké prestať sa teraz hrať a ísť ku stolu, ale už je čas na večeru.“**

#### **2. Dovoľte dieťaťu vyjadriť emócie, ale nenechajte ho pod ich vplyvom konať**

Pocity dieťaťa sú v poriadku. To, čo od Vás dieťa potrebuje, je ukázať mu lepší spôsob, ako sa vyjadriť. Môžete použiť napríklad túto vetu: **„Si nahnevaný na svojho brata, pretože ti rozbil hračku, ale nebi ho. Pod', povieme mu spolu, ako ti to je ľúto.“**

#### **3. Reagujte na pocity a potreby**

Nevhodné správanie vás upozorňuje na to, že dieťa prežíva silné emócie alebo má nenaplnené potreby. Pokiaľ tieto pocity či potreby neodhalíte a nebudete riešiť, vyplávajú na povrch neskôr a vyvolajú ďalšie problémové správanie. Takže, namiesto kriku na dieťa, ktoré sa hnevá, môžete povedať: **„Dnešné ráno je pre teba náročné. Škola je fajn, ale možno ti chýba čas prežitý s maminkou. Ale ja ťa hneď po škole prídem zobrať a keď prídeme domov, budeme spolu, niečo sa budeme hrať a užijeme si spolu čas. Platí?“**

#### **4. Keď nemôžete vyhovieť momentálnemu prianiu svojho dieťaťa, nechajte ho, nech pracuje so svojou fantáziou**

Je neuveriteľné, ako často sa môžete dostať zo slepej uličky tým, že splníte dieťaťu prianie prostredníctvom jeho predstavivosti. Jednak tým dáte najavo, že vás jeho priania zaujímajú, ale zároveň keď si predstavíme, že sa naše prianie splnilo, na krátku chvíľu pocítíme skutočné uspokojenie. Náš mozog bude na zobrazovacom prístroji vyzerat' rovnako, ako keby došlo ku skutočnému splneniu priania. Tým, že si dieťa odžije splnené prianie vo fantázii, uvoľní sa napätie spojené s naliehavosťou priania a dieťa bude prístupnejšie alternatívnym riešeniam. Môžete použiť tieto vety: *„Chceš čokoládu. Určite by si dokázal teraz zjesť aj 10 čokolád naraz. To by bola dobrota, však?“* Dieťa sa na chvíľu upokojí a potom môžete povedať: *„Myslím, že si hladný. O chvíľku bude večera, ale vidím, že to už nemôžeš vydržať. Pod', nájdeme nejakú zdravú dobrotu, aby sa bruško cítilo lepšie.“*

#### **5. Opíšte, čo sa deje tak, aby dieťa pochopilo, čo a prečo prežíva**

Keď vaše dieťa prežíva emócie, jeho správanie ovláda pravá mozgová hemisféra. Dieťa si potrebuje emócie uvedomiť a precítiť ich, aby ho nepohltili. Prvým krokom emočného koučovania je preto prejavovať empatiu a následne mu pomôcť zapojiť ľavú hemisféru, ktorá ovláda logické myslenie. To pomôže dieťaťu si uvedomiť, čo sa deje a pomáha mu to tiež v tom, že sa menej zmieta v nekontrolovateľných emóciách. Začnite tým, že pomenujete jeho pocity: *„Asi si veľmi sklamaný. Určite je to tak. Keď sme išli k zubárovi, najprv si sa veľmi bál...Nechcel si otvoriť ústa...Ale potom si ma držal za ruku a bol si veľmi statočný a zubár ťa pochválil za to, že si správne čistíš zuby.“*

#### **6. Učte deti riešiť problémy**

Emócie sú určité správy. Ak dieťa cíti, že jeho emóciám rozumiete a prijímate ich, väčšinou ich intenzita slabne a ony začnú miznúť. Tým sa otvára možnosť hľadania riešenia problémov. Niekedy to deti zvládnu samy, ale niekedy potrebujú vašu pomoc. Odolajte však pokušeniu vyriešiť problém sami, tým by ste dali dieťaťu najavo, že neveríte, že je schopné si s problémom poradiť. *„Si veľmi sklamaná, že Lenka k nám dnes nemôže prísť, pretože je chorá... Naozaj*

*si sa tešila, že sa spolu budete hrať... Ak sa ti bude chcieť, môžeme spolu vymyslieť niečo iné, čo by sme mohli robiť a čo by ťa bavilo.*

## **7. Vyjadrite problém hrou**

Deti dokážu spracovať svoje zážitky aj prostredníctvom hry. Väčšina citlivých tém, ktoré sa dieťaťa dotýkajú, sa odrazia v jeho hre. A je to tiež dobrý spôsob, ako ovplyvňovať správanie dieťaťa. **„Dnes je z teba superman! Ty máš ale silu! Pomohol by si nám tlačiť nákupný košík touto uličkou?“** A ak si všimnete, že sa u vášho dieťaťa prejavuje nejaký nezdravý vzorec správania, hra býva často tou najlepšou cestou k náprave. **„Pod', zahráme sa na odchádzanie...Vidíš, maminka sa vždy vráti!“**

***Ak sa budete snažiť systematicky rozvíjať emocionálnu inteligenciu vášho dieťaťa, tak sa u neho postupne môžu okrem iného objaviť aj tieto skutočnosti:***

- *Bude mať bohatú slovnú zásobu.*
- *Bude ho zaujímať život ľudí.*
- *Bude poznať svoje silné a slabé stránky.*
- *Bude vedieť odhadnúť charakter iných ľudí.*
- *Bude sebedomé a bude mať otvorenú myseľ.*
- *Bude prosociálne a altruistické.*
- *Dopraje iným a nebude závidieť.*
- *Bude si vážiť všetko to, čo má.*
- *Dokáže byť osamote.*
- *Bude premyslene vyberať slová.*
- *Bude si uvedomovať vlastnú radosť.*

**ZDROJ: Laura Markhamová: AHA! RODIČOVSTVÍ**