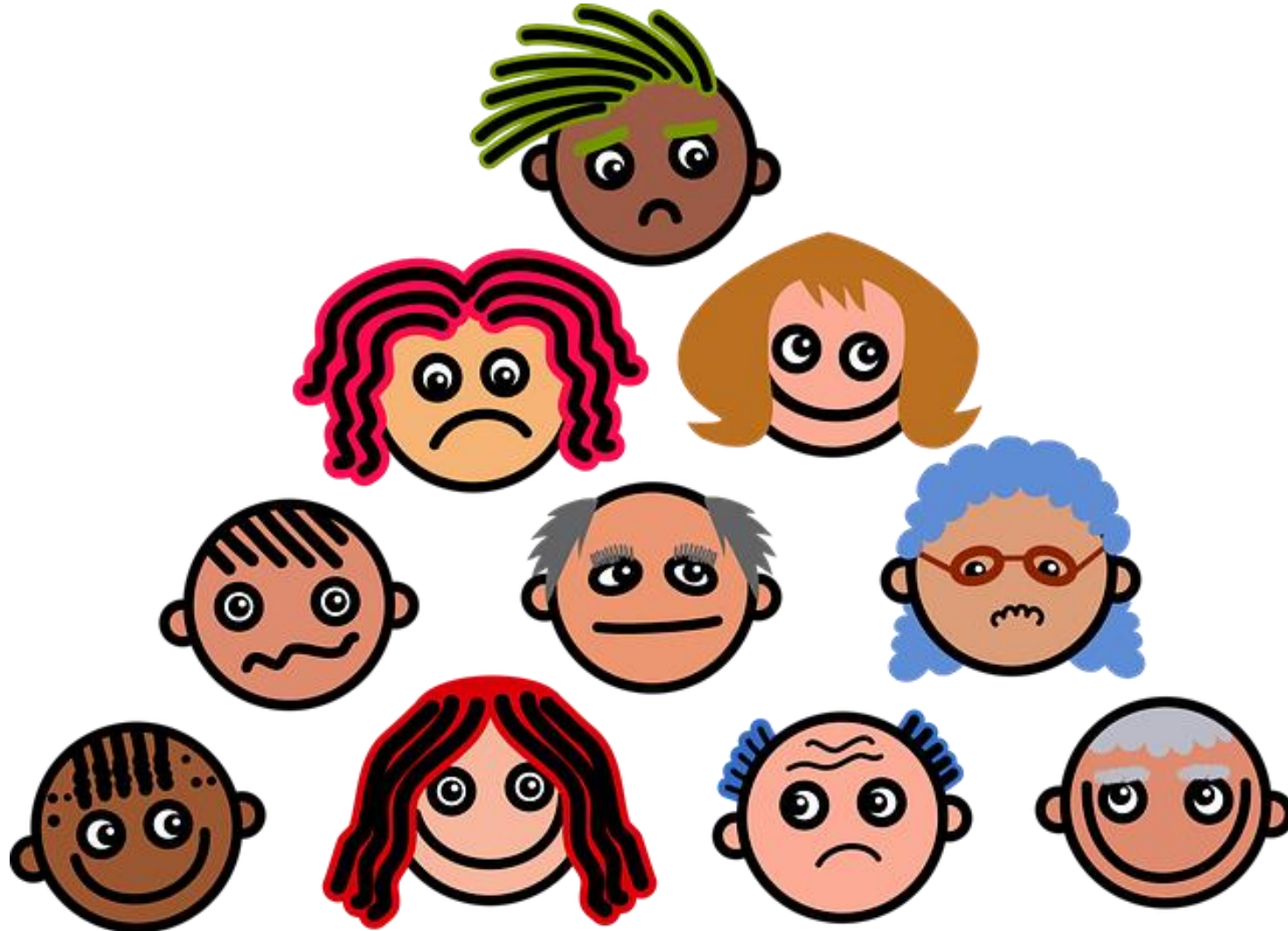




**EmoLudki-  
emocje  
przedszkolaka  
w bajkowej  
krainie.**

# JAK ROZWIJAĆ INTELIGENCJĘ EMOCJONALNĄ U DZIECKA?



# DROGI RODZICU

BĄDŹ WRAŻLIWY NA POTRZEBY EMOCJONALNE SWOJEGO  
DZIECKA!

*„Niezbędnym elementem inteligentnego życia jest dostrzeganie  
świata uczuć i panowanie nad nimi.”*



*Charmaine Liebertz*

# INTELIGENCJA EMOCJONALNA

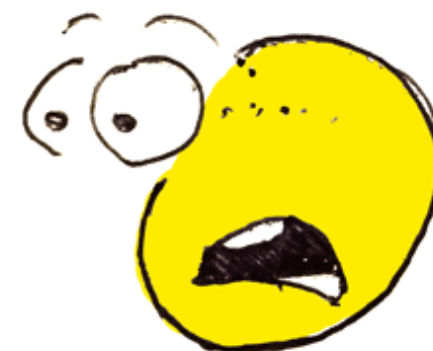


- Inteligencja emocjonalna decyduje o umiejętnościach przystosowania się do otoczenia, udanych relacjach międzyludzkich i sukcesach zawodowych.
- Jest więc bardzo ważnym elementem prawidłowego rozwoju każdego dziecka.

# DROGI RODZICU

- **Rozmawiaj z dziećmi o emocjach.**

Opisuj je na głos, pytaj jak to czuje, naucz, że można mieć dwa różne uczucia w tym samym czasie, że ludzie różnią się w sposobie reagowania na sytuacje trudne.



# DROGI RODZICU

- **Nazywaj uczucia.**

Aktywnie poszukuj takich momentów w ciągu dnia, kiedy możecie wspólnie przyjrzeć się emocjom – swoim, innych ludzi - nazwać je i zastanowić się skąd się biorą różnice.

Wykorzystaj własne historie, filmy, programy w telewizji, wizyty w muzeum, kinie.



# DROGI RODZICU

- **Prowokuj jak najwięcej sytuacji społecznych, w których dziecko będzie miało szansę porozmawiać z rówieśnikami.**

Zapraszaj kolegów dziecka do domu, pozwól iść im na plac zabaw itp.

Zachęcaj dziecko do nawiązywania kontaktów rówieśniczych i zawierania przyjaźni. Podkreślaj rolę przyjaciela w życiu człowieka.



# DROGI RODZICU

- **Pamiętaj: emocjom nigdy nie należy zaprzeczać!**

Akceptuj uczucia, słuchaj bardzo uważnie – zamiast słuchać jednym uchem, akceptuj uczucia słowami:



*„Mmm, rozumiem, chyba jesteś smutny, to musiało być przykre”*

Nigdy - nawet w najlepszej wierze – nie mów –



*„nieładnie wyglądasz jak się złościsz, nie bądź smutny, to głupstwo, nie płacz”*



Nie wyśmiewaj lęków dziecka, rozmawiaj o nich.



# DROGI RODZICU

- **Ucz dziecko akceptować własne wady i niedoskonałości.**

Nie stawiaj zbyt wygórowanych wymagań, by dziecko nie przestało wierzyć we własne możliwości.



# DROGI RODZICU

- **Ucz, jak radzić sobie z porażką, wskazuj konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami, radzenia sobie ze stresem i frustracją.**

Pomóż przeanalizować niepowodzenie, pomyślcie razem, co można zrobić następnym razem, by uniknąć porażki, kto może w tym pomóc, czego dziecko dowiedziało się z popełnionych błędów.



# DROGI RODZICU

- **Ucz słuchania.**

Od najmłodszych lat pokazuj dziecku, co to znaczy aktywne słuchanie, że dobra rozmowa wymaga skupienia, dopytywania, czasu.



# DROGI RODZICU

- Pokazuj różne punkty widzenia – patrzenie na świat oczami innych jest jedną z cech wysokiej inteligencji emocjonalnej.

Dobrym ćwiczeniem, na przykład w razie konfliktu między dziećmi, jest pytanie - co czułbyś i myślał, gdybyś był Jackiem, Asią, a nie sobą?

Czytając bajki, oglądając telewizję, zadawaj pytania:  
*co czuli bohaterowie, skąd dziecko to wie, czy czułby to samo, dlaczego.*



# DROGI RODZICU

- **Dziel się swoimi uczuciami.**

Jeśli płaczesz przy dziecku, nigdy nie zaprzeczaj, bojąc się przyznać do łez, gdy dziecko pyta, czy coś się stało, lepiej powiedzieć: *tak, jestem smutna, jest mi przykro*, zamiast: *nic się nie stało*.

Jak najczęściej mówcie o swoich uczuciach – jestem wesoły, złości mnie to, zawstydziłem się...



# DROGI RODZICU

- **Podkreślaj konsekwencje wynikające z dobrego i złego postępowania dziecka, unikaj natomiast stosowania kar.**

Kiedy dziecko widzi konsekwencje swojego postępowania, łatwiej mu zrozumieć, że to ono kieruje swoim życiem.

Jeśli zaś spotyka się tylko z karą, uczy się, że to dorośli kontrolują sytuację i podejmują decyzje.



# DROGI RODZICU

- **Nie utrwalaj i nie „nagradzaj” zachowań, które świadczą o niedostatecznym rozwoju emocjonalnym np. dąsanie, napady złości, wymuszanie itp..**



# DROGI RODZICU

- **Ucz, że niewypowiedziane emocje są źródłem konfliktów.**

Niech dziecko wie, że czasami trudno odkryć czyjeś uczucia i można się pomylić, pokazuj, że nagromadzona złość przeciwko koledze może skończyć się agresją.





# DROGI RODZICU

- **Chwal jak najczęściej.**

Średnio dziecko słyszy około 50 negatywnych uwag dziennie – „nie rób”, „nie wolno”, „zostaw”, itp., a tylko 5 uwag pozytywnych.

Chwalenie ma magiczną moc, bo jest dla dziecka komunikatem, co zrobiło dobrze (co warto powtarzać), najlepiej opisz, za co dziecko zasłużyło na pochwałę.



# DROGI RODZICU

*„Każdy może się rozgniewać– to bardzo łatwe. Ale rzadką umiejętnością jest złość na właściwą osobę, we właściwym stopniu i właściwym momencie, we właściwym celu i we właściwy sposób. To bardzo trudne.”*

*Arystoteles*

