

PATRU PAȘI PENTRU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

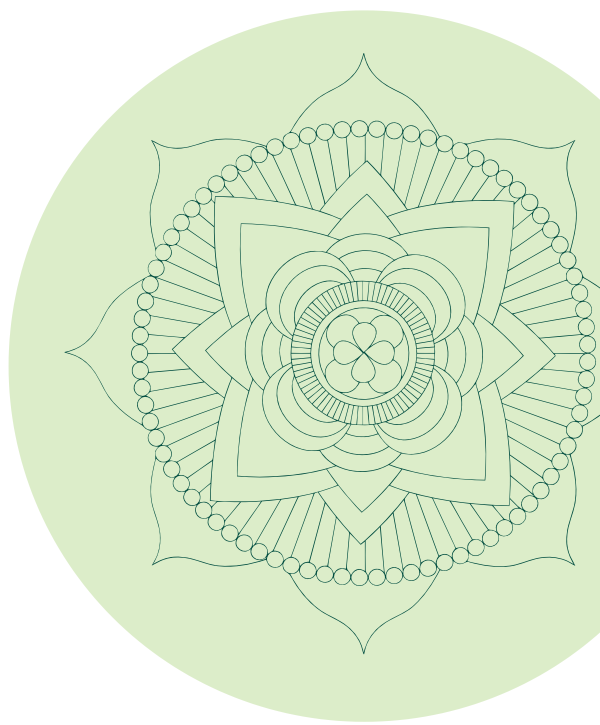


PASUL 1: IA O PAUZĂ

Copiii le lipsește răbdarea și au nevoie să fie ajutați să încetinească ritmul pentru a-și putea gestiona reacțiile emoționale. Chiar și emoțiile pozitive pot avea urmări neplăcute, dacă sunt prea intense și dictează comportamentul copilului.

PASUL 2: CALMEAZĂ-ȚE ȘI CONCENTREAZĂ-ȚE

Exprimarea emoțiilor este cea mai bună modalitate de calmare. Învăță-l pe copil modalități adecvate de exprimare a emoțiilor (prin cuvinte, într-o conversație cu o persoană apropiată, în scris sau printr-o activitate artistică). Alteori, exercițiile de respirație, o plimbare sau mișcarea fizică viguroasă ajută la calmare..



PASUL 3: IA O DECIZIE INTELIGENTĂ

Învăță-l pe copil să se gândească la posibilele consecințe ale alegerilor sale înainte de a decide cum va acționa. O decizie inteligentă înseamnă o decizie care este bună atât pentru el însuși, cât și pentru cei din jur.



PASUL 4: ANALIZEAZĂ CONSECINȚELE DECÍZIEI

Dacă a luat o decizie bună, scoate în evidență acest lucru, pentru a-l încuraja să facă la fel și data viitoare și, pur și simplu, pentru a vă bucura de moment. Dacă a luat o decizie mai puțin bună, ajută-l să răspundă la întrebările: Ce motive a avut pentru a lua decizia respectivă? Data viitoare cum va putea proceda mai bine?

