

7 Pasos para ayudar a los niños a ser expertos emocionales

By Psico.Ed



PSICO.ED

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

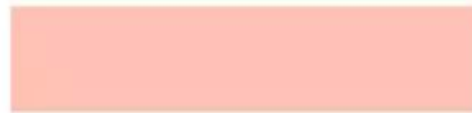
Conocer las emociones



PSICO.ED

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Es importante que los niños conozcan sus propias emociones. Sobre todo las básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo y asco).



Reconocer con el niño mediante fotografías de rostros o dibujos, que expresan las diferentes emociones, preguntándoles cómo piensan que se sienten los personajes, logrando así identificar sus emociones y también la de los otros.



Reconocer cuando se presentan



PSICO.ED

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Es importante que los niños aprendan a diferenciar las emociones, ponerles un nombre y siempre nombrarlas cuando ocurren.

Motivar al niño a siempre nombrar sus emociones, puedes hacerlo mediante preguntas de cómo se siente, ejemplo: "Estoy contento porque vamos al cine".



No cohibir la emoción



PSICO.ED

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

No se debe hacer sentir vergüenza a los niños por sus emociones. Las emociones deben sentirse, y somos libres de experimentarlas y expresarlas.

Si se coarta una emoción no habrá forma de que los niños aprendan a manejar lo que sienten y terminarán ocultando sus emociones.

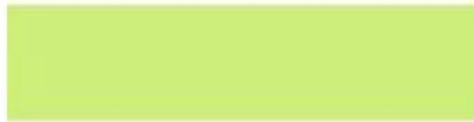
Evitar decir expresiones como: "No te da vergüenza tenerle miedo a la oscuridad siendo tan mayor"; "Nadie te va a querer si te enfadas así"; "Los niños grandes ya no se ponen tristes".



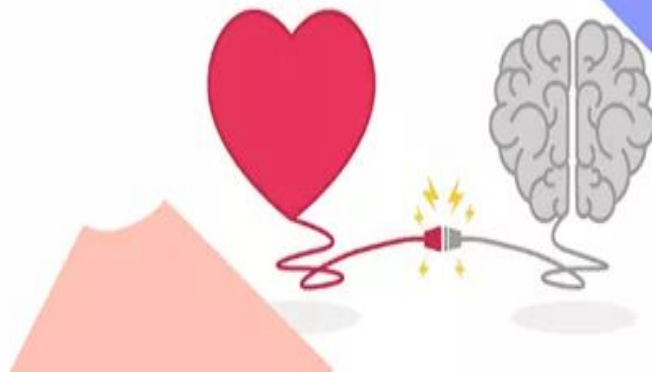
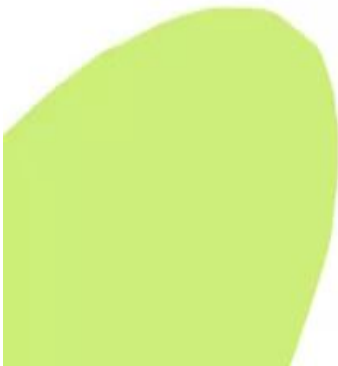
Canalizar las emociones



Siempre es importante que el niño detecte su emoción para luego experimentarla y transformarla en un pensamiento o acción positiva.



Reflexionar con el niño cómo nos hace sentir las diferentes situaciones, cómo la experimentan y la gestionan.



Reflexionar



PSICO.ED

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Las emociones tienen un origen y es primordial que los niños aprendan a reflexionar porque expresan esa emoción en un determinado momento.



Analizar junto con el niño después de una situación emocional (pesadillas, rabietas), ¿Por qué siento miedo, alegría, rabia, o tristeza?.



Adaptar la emoción al entorno



El niño debe ser capaz de expresar cada emoción y saber en que momento es adecuado expresarla.



Meditar junto con el niño a través de cuentos las situaciones que se le presentan al personaje y cómo este las gestiona, se pueden hacer preguntas de ¿Cómo el reaccionaría ante esa situación?



Desarrollar la empatía



Es importante que los niños comprendan sus emociones y también las de los demás, para que puedan así entender lo que siente la otra persona y como poder ayudarla.

Conectar las emociones del niño con nuestras propias emociones, por ejemplo: si el niño se despierta de un grito a media noche por una pesadilla que le produce miedo, podemos contarle nuestros miedos de la infancia.

