



מאמר

הורות ברוח האינטליגנציה הרגשית

הורים נוטים לייחס לצד הרגשי של התינוק חשיבות פחותה מאשר להתפתחותו הפיזית או המנטאלית. היכן תופס תחום ה"אינטליגנציה הרגשית" את מקומו בחיי ילדינו?

במרוץ המטורף של החיים אנו כהורים מבקשים את הטוב ביותר עבור ילדנו. המרוץ מתחיל למעשה מרגע היוולדו של התינוק. אנו בוחנים את התינוק: האם הוא מתקדם ומתפתח כמו השאר מבחינה מוטורית? לאחר מכן, סף ההשוואה "משתכלל" ומגיע לכדי השוואה גם בכישורי השפה, הלמידה והאינטליגנציה בכלל. אנו מחפשים עבור התינוק את הנתבי הטוב ביותר. יש רצון אדיר לספק את הכלים המקסימאליים לתינוק על מנת שיחווה את החיים הטובים ביותר ויגיע להישגים.

לא פחות חשוב הוא הצד הרגשי, הורים נוטים לייחס לצד זה פחות חשיבות. היכן תופס תחום ה"אינטליגנציה הרגשית" את מקומו בחיי ילדינו?

ילדינו מוצפים בהתמודדויות רבות ומורכבות כבר מגיל צעיר. המצבים אליהם הם נחשפים מעמידים אותם לא פעם בפני דילמות ולחצים שונים. אם נדע להכין את התינוק שלנו, כבר מגיל צעיר, כיצד להתמודד עם מצבים אלו בחייו, נוכל לחסוך לו קשיים רבים, ונעניק לו את הכלים הנכונים לניהול חייו.

הכישורים האקדמיים-קוגניטיביים ה-IQ, אותם מרביתם לבדוק ולמדוד במבחני האינטליגנציה הרבים, כבודם במקום מונח. אך חשובים לא פחות, ואולי אף יותר, הם הכישורים הרגשיים-ה-EQ. כיצד יתנהג ילד אם לא יידע להביע ולבטא את רגשותיו? כיצד יתמודד עם מצבים רגשיים מורכבים? מה הכדאיות בהשקעה בתחום הקוגניטיבי-לימודי של הילד אם כלל אינו בשל לכך מבחינה רגשית?

טיפול האינטליגנציה הרגשית תכין את הילד לסיטואציות רגשיות. לשם כך, כדאי לחשוף את הילד מגיל צעיר להבין ולהביע את רגשותיו, ולתת לו את הכלים לכך. האינטליגנציה הרגשית שמה דגש על מודעות הילד לרגשותיו, על ניהול אותן רגשות, על יצירת מוטיבציה עצמית ועל מיומנויות חברתיות.

ככל שילדכם יידע להביע את רגשותיו טוב יותר, יהיה מודע אליהם, יהיה בעל בטחון עצמי ובקרה עצמית כך ייטיב להתמודד מול כל קושי אשר יצוץ. כמו כן, אם יידע להקשיב לצורכי אחרים ויהיה בעל כישורים חברתיים טובים, סביר שיצליח, גם אם לא יהיה תלמיד מבריק.

לפיכך, מומלץ להתייחס גם לצד זה אצל ילדכם כבר מגיל צעיר ביותר. כאשר תתנו לתינוק את הכלים לבטא את מגוון רגשותיו, תלמדו אותו כיצד להביע רגשות ולמנוע התפרצויות הנגרמות כתוצאה מכעס, קנאה וכד', כך יתפתחו עצמאותו ויכולתו לפתור בעיות.

כלים לטיפול האינטליגנציה הרגשית:

ספרות ילדים: דרך ספרות ילדים חווה הילד חשיפה לשפה רגשית, דרך הזדהות עם גיבור או דחייה מאנטי גיבור, הוא יוכל ללמוד לבטא רגשות כמו שמחה, גאווה, כעס ועצב.

חיזוקים: חיזוקים חיוביים אשר תעניקו לתינוק מגיל צעיר על הצלחותיו יחזקו את בטחונו

ואת המוטיבציה האישית שלו: להתלבש לבד, לסדר לבד צעצועים וכד'.

הבעת רגשות: עודדו את הילד לדבר על "מה הוא מרגיש" ללא שיפוטיות וללא ביטול תחושותיו, תנו לילד להגדיר את התחושה.

היעזרו בשפת הגוף כדי להבחין האם הילד מרגיש נח לדבר על רגשות אלו או אם לאו.

דוגמאות:

ילד המספר על חוויות היום בגן, ומתאר ש"היה כיף" - עודדו אותו לספר ממה נהנה, איך הרגיש במהלך הפעילות וכו....

ילד המכה את חברו, דובבו אותו לספר למה הוא מכה, מה הוא מרגיש בזמן שהוא מכה וכו..,

אל תגידו לילד שאסור להרביץ או לחילופין אל תענישו, הילד יודע שהתנהגותו אינה תקינה ולמרות זאת הוא מתנהג כך.

אין ספק כי מודעות לעניין האינטליגנציה הרגשית תעזור להורים לעצב כבר מגיל צעיר מאוד תינוק אשר יודע לבטא את רגשותיו, יודע להתחשב בחבריו ולהבינם ויודע כיצד להתמודד עם כעסים. הפעוט יהיה בעל סקרנות בריאה, ביטחון אישי ובעל כישורים חברתיים מופלאים. כל אלה הם למעשה המפתחות להצלחה בחיים, הרבה מעבר לכישורים לימודיים. כן, והכול מתחיל כבר מגיל צעיר!