

## علامات الذكاء العاطفي عند الأطفال



ملاحظة الطفل لمشاعر الآخرين وفهم احتياجاتهم، مثل تقديم المساعدة لشخص يشعر بالحزن أو القلق.

التحكم في المشاعر مثل تهدئة النفس في المواقف الصعبة، ضبط أو تحجيم الغضب دون الوصول إلى ثورة الغضب.

التفاعل الاجتماعي الإيجابي وبناء علاقات جيدة مع الآخرين، وحل النزاعات - إن وجدت - بشكل سليم.

الانتباه لما يقوله الآخرون والقدرة على استيعاب مشاعرهم، والتخلي بالصبر بدلاً من التسرع في الرد أو مقاطعتهم.

القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة دون الشعور بالاضطراب المفرط، الذي لن يقدم حلاً.

مهارات الذكاء العاطفي تتمثل في:

طفلة تعلن عن فرحتها بابتسامة واسعة

الوعي العاطفي:

الذكاء العاطفي هو مهارة تعني قدرة الطفل في التعرف إلى مشاعره ومشاعر الآخرين، مما يساعد الطفل على التعرف إلى المواقف التي يواجهها، ومعرفة الأسباب التي تؤدي إلى ظهور مشاعر الغضب أو الفرح.

مهارات التواصل:

يمتلك القدرة على التعبير عن المشاعر بشكل صحيح، والاستماع للآخرين بفاعلية، مما يساعد في بناء علاقات إيجابية.

التنظيم الذاتي:

قدرة الطفل على التحكم في مشاعره وتصرفاته في المواقف المختلفة، مثل التحكم في لحظات الغضب، الإحباط بطريقة سليمة.

حل المشكلات:

القدرة على التفكير بشكل منطقي وإبداعي في إيجاد حلول للمشاكل العاطفية أو الاجتماعية التي قد يواجهها الطفل والتعاون مع الآخرين لحل الخلافات بطريقة سلمية.

## اتخاذ القرار:

القدرة على تقييم المواقف والتفكير قبل اتخاذ القرارات، يشمل التفكير في مشاعر الآخرين وتحديد الأفضل للجميع. تمارينات الذكاء العاطفي عند الأطفال.

## 5 تدريبات لتنمية الذكاء العاطفي:

استخدام بطاقات أو صور لمشاعر مختلفة، وتعليم الطفل كيفية التعرف عليها وتسميتها.

تعليم الطفل تمارين التنفس؛ لتهدئة النفس عند الشعور بالغضب أو الإحباط.

تشجيع الطفل على تدوين مشاعره فرحان أو حزينًا، وكذلك أحداث يومه لمساعدته في فهمها بشكل أفضل.

ممارسة تمارين الاستماع الجيد مع الأصدقاء أو أفراد العائلة، دون مقاطعة والمشاركة في الأفكار.

مواجهة الطفل بمواقف صعبة وسؤاله عن الحلول المقترحة؛ للتعامل مع هذه المشاعر أو مشاعر الآخرين.