

## 6 سوال برای تقویت هوش هیجانی کودکان

والدین می‌توانند با پرسیدن شش سوال روزانه معنادار، پیوندهای خود را با فرزندان عمیق‌تر کرده و هوش هیجانی آن‌ها را تقویت کنند.



والدین می‌توانند با پرسیدن شش سوال روزانه معنادار، پیوندهای خود را با فرزندان عمیق‌تر کرده و هوش هیجانی آن‌ها را تقویت کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، هیجان‌انگیزترین یا شادترین لحظه امروزت چه بوده؟ برجسته کردن تجربیات مثبت، به کودک شما کمک می‌کند تا روی چیزهای خوب زندگی تمرکز کند. خواه یک فعالیت سرگرم‌کننده، یک موفقیت یا یک لحظه خنده و شادی باشد، این سوال قدرتان بودن را تقویت کرده و به شما بینشی در مورد آنچه فرزندان را خوشحال می‌کند، می‌دهد.

والدین می‌توانند با پرسیدن شش سوال روزانه معنادار، پیوندهای خود را با فرزندان عمیق‌تر کرده و هوش هیجانی آن‌ها را تقویت کنند. با پرسیدن این سوالات روزانه، محیطی ایجاد می‌کنید که فرزندان احساس کند شنیده می‌شود، دوستش دارید و مورد حمایت قرار می‌گیرد. این مکالمات لازم نیست طولانی باشند - گاهی اوقات حتی یک گپ کوتاه می‌تواند تأثیری ماندگار داشته باشد.

مراقبت از کودک تنها یکی از جنبه‌های فرزندپروری است. دیگری شامل ایجاد پیوندهای عاطفی عمیق و هدایت آنها در تبدیل شدن به بزرگسالانی مهربان و مطمئن است. والدین می‌توانند رابطه قوی‌تری با فرزندان خود ایجاد کنند، گفتگوهای معناداری داشته باشند و با پرسیدن هر روز سوالات معنادار از آنها بینشی نسبت به دنیای درونی‌شان کسب کنند. در اینجا شش سوال منحصر به فرد و قدرتمند وجود دارد که هر والدی باید روزانه از فرزند خود بپرسد تا هوش هیجانی و درک متقابل را تقویت کند.

یک کار مهربانانه که امروز برای کسی انجام دادی چیست؟

آموزش مهربانی با شناخت و تقدیر از اعمال کوچک سخاوتمندانه آغاز می‌شود. با پرسیدن این پرسش، والدین به بچه‌ها الهام می‌دهند که رفتارشان را در نظر بگیرند و از کمک کردن به دیگران احساس رضایت کنند. همچنین، می‌تواند افراد را ترغیب کند که به طور مداوم دلسوزی و همدلی را تمرین کنند.

امروز چه چیز جدیدی کشف کردی یا برایت جالب بود؟

کودکان روز خود را صرف کنجکاوی و جستجو می‌کنند زیرا به طور طبیعی کنجکاو هستند. خواه این مساله جالبی باشد که در مدرسه کشف کرده‌اند، ایده خاصی به ذهن‌شان رسیده، یا متوجه چیزی شده‌اند، این سوال از بچه‌ها دعوت می‌کند تا تجربیات خود را به اشتراک بگذارند. این شما را در رشد فکری آنها فعال نگه می‌دارد و عشق آنها به یادگیری را گسترش می‌دهد.

آیا امروز چیزی تو را متحیر کرده یا باعث ناراحتی ات شده؟

ایجاد یک فضای امن برای کودک برای بیان تلاش و مبارزه در زندگی بسیار مهم است. این سوال به آن‌ها اجازه می‌دهد تا در مورد چیزهایی که در طول روز آنها را آزار می‌دهد، صحبت کنند، خواه یک لحظه سخت با دوستان باشد یا چالشی که با آن روبرو شده‌اند. گوش دادن با دقت می‌تواند به آنها کمک کند احساس حمایت کنند و به آنها یاد می‌دهد که چگونه احساسات دشوار را پردازش کنند.

هیجان‌انگیزترین یا شادترین لحظه امروزت چه بوده؟

برجسته کردن تجربیات مثبت به کودک شما کمک می‌کند تا روی چیزهای خوب زندگی تمرکز کند. خواه یک فعالیت سرگرم‌کننده، یک موفقیت یا یک لحظه خنده و شادی باشد، این سوال قدرتان بودن را تقویت کرده و به شما بینشی در مورد آنچه فرزندان را خوشحال می‌کند، می‌دهد.

امروز چه چیزی باعث خنده ات شد؟

خنده پنجره ای به قلب کودک است. با پرسیدن این موضوع، نه تنها فرزندان را تشویق می کنید که لحظات شادی را تجربه کند، بلکه به چیزهایی که برایش سرگرم کننده است نیز علاقه نشان می دهید. این یک راه عالی برای آوردن حس مثبت و سبکی برای مکالمه شما با فرزندان است.

اگر بتوانی یک چیز را در مورد امروز تغییر دهی، آن چیست؟

کودک می تواند از این سوال برای ارزیابی انتقادی روز خود و در نظر گرفتن زمینه های رشد استفاده کند. این سوال و ذهنیت، به آنها کمک می کند تا توانایی های حل مسئله خود را توسعه دهند و به آنها اعتماد به نفس می دهد تا با ابتکار عمل در روز بعد روبرو شوند. همچنین به والدین کمک می کند تا اهداف یا ناامیدی های فرزند را درک کنند.