

Conocerse a sí mismo

(Annie Rehibein. "Despierta la inteligencia emocional en niños")

Conocerse a uno mismo es esencial para desarrollar una capacidad emocional adecuada. Así las personas que conocen sus posibilidades y limitaciones tienen mayor facilidad para enfrentarse al mundo, ya que tienen unas expectativas realistas de lo que puede o no puede hacer.

Los niños continuamente toman decisiones sobre ellos mismos. Esas decisiones están orientadas por la percepción que tienen de su realidad, pero si esa percepción es errónea las decisiones no serán las más adecuadas para progresar de forma equilibrada. Como padres debemos dar a nuestros hijos información sobre ellos mismos, pero esa información ha de ser realista y a la vez positiva. Veamos algunos ejemplos:

- Eres muy colaborador en casa.
- Aprendes mejor en silencio.
- Necesitas dormir para estar de buen humor mañana.
- Eres valiente por intentarlo aunque te diera miedo.
- Cuando haces los deberes de prisa o con hambre te salen mal.
- Cuando estas alegre eres muy divertida.

El pediatra Mel Levine se centra en la necesidad de no solo decir a nuestros hijos lo que hacen bien sino también lo que deben mejorar. Nuestros hijos deben saber cómo es su atención, que tipo de memoria tienen, como aprenden mejor, si su vocabulario es deficiente o no,...

En definitiva, debemos ser francos con nuestros hijos, hablándoles con cariño pero sin miedo a hacerles daño, puesto que cuanto más conscientes sean de sus recursos y limitaciones mayores posibilidades tendrán de enfrentarse a su vida cotidiana y de relacionarse positivamente con los demás.

Un saludo. Víctor Cordero Sancho (maestro de Educación Física).