

pont

BUTLLETÍ TRIMESTRAL DE LA COMISSIÓ DE LLARS D'INFANTS D'OLOT
EN EL MARC DEL CONSELL ESCOLAR MUNICIPAL (CEM) • NOVEMBRE 2004

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL Podem ensenyar els nostres fills a ser feliços?

La felicitat dels fills va lligada a la intel·ligència emocional, aptitud necessària per aprendre a manegar les emocions negatives i viure bé. Podem, els pares i mares, ensenyar els fills a tenir més intel·ligència emocional? En definitiva, podem ensenyar-los a ser feliços? I si no són feliços, en som nosaltres els culpables? Aquest és un dels temes més polèmics de l'època actual: què podem fer perquè els nostres fills tinguin més intel·ligència emocional i siguin més feliços?

Què és la intel·ligència emocional?

Actualment donem el nom d'intel·ligència emocional a una aptitud vital bàsica, que ha existit tota la vida, i que sabem que unes persones tenen més que unes altres. La intel·ligència emocional és la capacitat que tenen les persones per manegar els seus impulsos emocionals, comprendre els sentiments més profunds dels seus semblants i tenir relacions personals satisfactòries.

El que és nou, el que els últims estudis ens diuen és que aquesta aptitud no és només fruit de l'herència i la casualitat, sinó que és una aptitud que pot anar millorant tota la vida, que es pot aprendre i ensenyar. Tothom pot millorar la seva intel·ligència emocional si s'ho proposa i s'hi dedica. Per tant, les persones poden proposar-se aprendre a manegar millor les pròpies emocions negatives i així ser més feliços.

Com es pot ensenyar intel·ligència emocional. Ensenyar els fills a ser feliços

Hi ha moltes maneres d'entendre la felicitat i cada persona serà feliç amb coses diferents. Com podem contribuir a la felicitat i l'aprenentatge emocional dels fills? Ajudant-los a conèixer-se a si mateixos: que s'acceptin com són i que aprenguin a identificar les coses que els fan feliços i les que no.

Permetent-los sentir totes les emocions i ajudant-los a reconèixer les emocions pròpies i les dels altres. Les emocions sempre són veritat: tenir por, estar enfadat, o trist, pot ser desagradable, però és real. I hem de permetre que els fills identifiquin en cada cas l'emoció que estan sentint perquè puguin aprendre com manegar-la en cada cas.

Reconeixent-los les seves qualitats, ajudant-los a formar-se una bona imatge de si mateixos, felicitant-los per les coses que fan bé (i no només renyant-los per les que fan malament) i animant-los a superar-se.

Donant exemple amb la pròpia felicitat. Sobretot ensenyem els fills amb l'exemple, en totes les àrees. Podem ensenyar-los a ser ordenats si nosaltres som desordenats, per exemple? Per tant, per ensenyar els fills a ser feliços, els pares i mares tenim el compromís de ser feliços; si els fills veuen la nostra infelicitat, no podran tenir un model de com ser feliç.

Fins a quin punt els pares i mares són responsables de la felicitat dels fills?

Els pares i mares som responsables de la nostra felicitat i si millorem la nostra qualitat de vida emocional podrem educar fills més feliços. Però no som els culpables de tot el que passa als fills. No som els culpables de no saber-ne més del que en sabem; i no som culpables de no poder donar una vida millor als nostres fills. La nostra responsabilitat és fer el que podem i el que sabem; i, per sort, avui tenim molta més informació i ajuda de la que tenien els nostres avantpassats per fer un pas més cap a la felicitat i la intel·ligència emocional.

Marta Albaladejo

Entrenadora personal (coach), especialista en comunicació interpersonal (www.martalbaladejo.com)