

Kecerdasan Emosional Anak 6 Tips untuk Mengembangkannya

APR 9, 2021

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain. Mam pun dapat mengembangkan kecerdasan emosi si Kecil dengan mengajarnya mengenai perasaan.

Para ahli menemukan bahwa kecerdasan emosional adalah penentu terbesar kebahagiaan dalam hidup.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain sehingga kita dapat lebih mudah bergaul dengan orang lain. Para ahli menemukan bahwa kecerdasan emosional adalah penentu terbesar kebahagiaan dalam hidup.

Jika ingin anak-anak dapat mengembangkan kecerdasan emosional mereka, maka kita perlu membantu mereka mengajari mengenai perasaan dan memberikan solusi yang efektif.

Anak-anak dengan kecerdasan emosional yang tinggi dapat sangat ramah, kooperatif, optimis dan lebih dapat memecahkan masalah. Mereka cenderung lebih baik perilakunya dan memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi.

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kecerdasan emosi anak, yaitu:

- **Terima emosi anak dan berikan tanggapan yang emosional**
Berikan komentar ketika anak sedang mengalami emosi seperti “Wah adik lagi marah banget ya” , “Bagus, mama dapat melihat kamu gembira sekali” , dsb.
- **Bantu mereka memberikan nama pada emosi mereka**
“Adik kelihatan lagi marah “ , dsb.
- **Ajak anak bicara tentang perasaan mereka**
“ Kakak kenapa sedih? “ , dsb.
- **Berikan pelajaran kepada anak mengenali perasaan orang lain**

“ Bagaimana perasaan kakak kalau itu terjadi sama kakak? “ , dsb.

- Bantu si kecil menyadari apa tanda ketika ia mengalami emosional dan beritahu cara-cara alternatif untuk mengekspresikan emosi mereka.
Misalnya ketika terlihat ia sering mengepalkan tangan, mungkin itu tanda ia sedang marah.
- **Ajarkan anak cara untuk menenangkan diri mereka.**
Misalnya dengan mengajarkan menarik nafas dalam-dalam.
- **Ajari anak untuk mendengarkan dan berbicara dengan cara yang bernegosiasi**
si kecil sedang mengalami emosi, ajak ia berdiskusi apa yang diinginkan dan apa keputusan yang sebaiknya diambil.

Bagikan sekarang