

Cómo apoyar las habilidades socioemocionales de los niños



Tengo otra rabieta!.

La última vez me concentré en cómo los adultos subestiman las habilidades cognitivas de los niños.

Esta vez, me gustaría hablar sobre cómo los adultos tienden a sobreestimar las habilidades socioemocionales de los niños.

Los niños pequeños tienen grandes emociones. Es a la vez una cosa hermosa y frustrante. ¿Cuántos de ustedes pueden relacionarse con una (o más) de estas experiencias?

- Nos encanta escuchar sus risitas ... excepto cuando es la hora de la siesta y se supone que deben estar durmiendo.
- Su sentido de asombro es tan emocionante ... hasta que descarrila nuestra lección cuidadosamente planificada.
- Sus gritos tristes son dolorosos de escuchar ... pero esos gritos muestran su deseo de estar en conexión con los demás.
- No queremos que le griten de ira a un amigo ... pero queremos que sepan cómo comunicar sus necesidades y deseos.

Puede ser difícil como maestro (o como padre) comprender, reconocer y apoyar a los niños a medida que aprenden a regular sus emociones y comportamientos. Se necesita mucha energía y nuestra propia regulación emocional.

Creo que a veces olvidamos cuán importante es la regulación de las emociones (o la inteligencia emocional), así como el tiempo que lleva desarrollarse.

La investigación neurológica muestra que la parte del cerebro que regula las emociones y los comportamientos (el lóbulo frontal) no se desarrolla completamente hasta la edad adulta. Incluso los niños mayores y los adolescentes tienen problemas para identificar sus emociones y decidir cómo comportarse adecuadamente.

Sin embargo, esperamos que los niños de dos o tres años recuerden la regla la primera vez que la decimos. Esperamos que los niños puedan controlar sus emociones y no enojarse cuando alguien más toma un juguete. Esperamos que los niños sean felices en todo momento, incluso en situaciones estresantes.

Pero estas expectativas no son realistas e incluso pueden ser perjudiciales para los niños, dependiendo de qué tan duros reaccionemos a sus grandes emociones.

“Muy a menudo los niños son castigados por ser humanos. A los niños no se les permite tener mal humor, días malos, tonos irrespetuosos o malas actitudes. Sin embargo, nosotros los adultos los tenemos todo el tiempo. Ninguno de nosotros es perfecto. Debemos dejar de mantener a nuestros hijos a un nivel más alto de perfección de lo que podemos alcanzar nosotros mismos ". - Rebecca Eanes. Afortunadamente, si podemos mantener nuestras expectativas bajo control, hay formas de comenzar a apoyar el desarrollo emocional y social de los niños. Aquí hay algunas maneras en que podemos apoyar el desarrollo de las emociones de los niños pequeños.

- Podemos disfrutar de relaciones genuinas y positivas y compartir actividades con los niños.
- Podemos reconocer sus emociones, recordando que las emociones son diferentes de los comportamientos. (Las emociones se refieren a nuestro estado mental; los comportamientos se refieren a nuestras acciones. Por lo tanto, un niño puede sentirse enojado, pero no actuar con esa ira).
- Podemos modelar el lenguaje y proporcionarles las palabras para nombrar sus emociones, deseos y necesidades.
- Podemos alentar la toma de perspectiva de los pares y desarrollar su capacidad natural para la empatía.
- Podemos proporcionar expectativas claras para su comportamiento y ofrecer recordatorios suaves cuando se olvidan de las expectativas.
- Podemos demostrar relaciones cálidas y respetuosas con todos los adultos y niños en el aula (porque el mono ve, el mono hace).

Entonces, comencemos a dar un paso atrás y esperar la humanidad en lugar de la perfección de los niños a nuestro cuidado. Y busquemos formas de responder con sensibilidad y apoyo a los niños a medida que desarrollan habilidades emocionales y sociales cruciales. ¿Qué pasa contigo? ¿Cómo tiene expectativas apropiadas del desarrollo emocional de los niños? ¿Cómo apoya la regulación emocional de los niños?