

"Gurasook gara geure seme-alaben eredu, eta arazoen aurrean, lehenik, geuk erregulatu behar dugu"

Zer da hainbestetan entzuten den Adimen Emozionala?

Adimen emozionalak norberak sentitzen duen emozioa identifikatzean, izena jartzean eta sentitzen duzun horren zergatia jakitean datza. Horrez gain, geure buruarengan sinestea (autoestimua), gure bizitza eta lana helmuga pertsonaletan oinarritzea, norberak bere burua motibatzeke ahalmena izatea (automotibazioa) eta besteekin harreman emankorrak izateko gaitasuna izatea (elkarbizitza) ere bada.

Kontzeptu zabal xamarra, ezta?

Egia esan bost konpetentzia emozional laburbiltzen ditu: Konzientzia emozionala, erregulazio emozionala, autonomia emozionala, konpetentzia sozio-emozionalak eta bizitzarako trebetasunak.

Zergaitik da hain garrantzitsua gure seme-alaben adimen emozionala lantzea?

Arrazoi bat baino gehiago aipatuko nituzke, baina garrantzitsua iruditzen zait gai hau gure seme-alabekin txiki-txikiak direnetik lantzea. Lehenik, argi eduki beharko genuke gure seme-alaben beharrak identifikatzea beharrezkoa dela eta gehienetan behar horiekin emozioekin dutela zerikusia. Bestetik, emozioak gure alde jarri behar ditugu, emozioak bideratzen, erregulatzen, ikasi behar dugu, emozioen erabilera inteligentea ikasi behar dugu... Eta bizitzak emango dizkigun hainbat momentu txarretarako emozio

positiboak eraikitzen ikastea garrantzitsua da. Hori adimen emozionalak ematen digu.

Zer egin dezakegu guraso bezala, gure seme-alaben adimen emozionala erregulatzeko?

Galdera horren erantzuna argia da. Gurasook gara geure seme-alaben eredu, beraz, lehenik, edozein egoeren aurrean geure burua erregulatu behar dugu. Haurrak eredu hori etxean bizi badu, horrela bizi badu, berak ere errazago ikasiko du bere burua erregulatzeko.

Garrantzitsua da orduan, gurasoek adimen emozionala erregulatzeko ahalegina egitea?

Bai oso garrantzitsua da gurasook geure emozioak erregulatzeko ikastea. Ez erregulatzeko erabateko deskontrola ekar dakiguke eta horrek eragin eta ondorio kaltegarriak izan ditzake geuretzat eta baita geure inguruan daudenentzat ere.

Beatriz Ezeiza, irakasle, logopeda eta adimen emozionalean aditua.