**Nuôi dưỡng cảm xúc cho con**

**Do chưa hiểu rõ tầm quan trọng của trí tuệ cảm xúc (EQ) nên nhiều phụ huynh vẫn nghiêng về phát triển chỉ số IQ mà coi nhẹ việc gieo và kích hoạt cảm xúc tích cực cho con trẻ.**

**Giỏi mà lại... kém……**

Đạt trình độ ngoại ngữ và đạt điểm số học tập cao nhưng Hoàng Sơn - con chị Ngọc Minh (Công ty Chiếu sáng đô thị Hà Nội) nộp hồ sơ thi tuyển mấy nơi mà vẫn chưa lọt mắt xanh các nhà tuyển dụng. Không hẳn các công ty tuyển dụng khó tính mà sau lần nhờ người quen dò hỏi, chị Minh mới ngỡ ngàng với lý do con trai mình chưa có đủ những kỹ năng cần thiết.

Lỗi này thuộc về vợ chồng chị rồi, bởi khi các con còn nhỏ, chị chỉ chú tâm, tập trung lo phát triển chỉ số IQ, cố gắng cho con đi học thêm để tích lũy kiến thức chứ không đầu tư giúp con phát triển các kỹ năng mềm và kích hoạt vùng trí tuệ cảm xúc của con.

Thế nên, kết quả là hai đứa con nhà chị đều học giỏi nhưng kém khả năng thuyết phục người khác, rụt rè thiếu tự tin. Ngay cả những lần đưa con tham dự các sự kiện của gia đình, họ hàng cũng vậy, khi đám trẻ chúi vào nhau chuyện trò, cười đùa trêu chọc nhau hay bàn luận chuyện gì thì mấy đứa con chị thường ngồi im quan sát hoặc hí hoáy với cái điện thoại…

Chuyên viên tư vấn tâm lý giáo dục gia đình Trần Đình Dũng, tác giả của cuốn sách “Quà của bố”, trong nhiều chương trình hội thảo đã chia sẻ: Chỉ số IQ và EQ đều quan trọng đặc biệt, tạo nền tảng cho trẻ có những thành công trên bước đường trưởng thành. Những kết quả nghiên cứu và thực tế đã chứng minh người thành công hàng đầu đều là người sở hữu trí tuệ cảm xúc rất cao.

Nếu như IQ liên quan mật thiết đến ba kỹ năng: Tư duy phản biện, khả năng tập trung, khả năng giải quyết vấn đề; thì EQ liên quan trực tiếp và giúp trẻ phát triển tối ưu ba kỹ năng quan trọng khác: Khả năng giao tiếp, sự hợp tác và sự đồng cảm.

**Bồi dưỡng EQ cho con**

Cha mẹ cần dạy trẻ gọi tên các cảm xúc ngay từ nhỏ. Hãy phân tích để trẻ hiểu khái niệm về các loại cảm xúc khác nhau như buồn, vui, giận dữ, thèm muốn, sợ hãi, lo lắng… cho đến các nhận thức đúng thế nào là tự tin? Thế nào là bao dung? Thế nào là dũng cảm?

Từ các hoạt động và những sự việc diễn ra trong đời sống, hãy dạy con cách hiểu về các loại cảm xúc với việc đặt câu hỏi liên quan đến các loại cảm giác, lý do, giải thích nguyên nhân sự việc...

Dạy con kỹ năng biết chia sẻ càng sớm càng tốt. Từ những sự bộc lộ thể hiện cảm xúc của mình trẻ sẽ biết cách hòa nhập, đàm phán với bạn bè và tìm được niềm vui. Cách dạy rất sinh động và giúp trẻ dễ nhớ và nhớ lâu bằng cách thông qua trò chơi đóng kịch, hoặc kể những câu chuyện từ sự trải nghiệm thực tế… rồi khuyến khích trẻ thể hiện cảm xúc của mình.

Đó là cách khơi mở và là chìa khóa mở cánh cửa tâm hồn đứa trẻ. Bốn cấp độ khác nhau tạo thành chỉ số thông minh cảm xúc cao hay thấp mà bố mẹ cần vun đắp, bồi dưỡng cho con là nhận biết cảm xúc, hiểu được cảm xúc, tạo ra cảm xúc và biết quản lý cảm xúc của bản thân.

Các chuyên gia giáo dục đưa ra lời khuyên phụ huynh nên tôn trọng cảm xúc của con, hãy kiên nhẫn và luôn hướng con vào các suy nghĩ tích cực, nhìn thấy khía cạnh khác của vấn đề để chúng vượt qua khó khăn. Muốn con mình tự tin và bạo dạn, hãy khích lệ lắng nghe chúng nói lên chính kiến của mình, tránh dạy con theo kiểu áp đặt, kiềm chế cảm xúc.