Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια διαδικασία που χρειάζεται χρόνο και πρακτική έτσι ώστε το παιδί βαθμιαία να ωριμάσει συναισθηματικά και να συγκροτηθεί.
Ο γονιός είναι σημαντικό να παρατηρεί τη συμπεριφορά του παιδιού του, στη συνέχεια να αναγνωρίζει και να καταλαβαίνει το συναίσθημα που εκδηλώνει το παιδί και να το διατυπώνει με κατάλληλα λόγια ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Με αυτό τον τρόπο το παιδί αρχίζει να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του και να τα ονομάζει.
Το παιδί σε κάθε ηλικία κάνει μεγάλες προόδους στο να αναγνωρίσει και να κατανοήσει τα συναισθήματά του αλλά δυσκολεύεται να τα διαχειριστεί. Στη νηπιακή ηλικία, όπως ακριβώς συμβαίνει και στην εφηβική ηλικία, οι εναλλαγές στη διάθεση των παιδιών είναι μεγάλες και απότομες. Οι γονείς χρησιμοποιώντας τις αρχές της συναισθηματικής νοημοσύνης βοηθούν το παιδί να καταλάβει, αναγνωρίσει, διατυπώσει και τελικά εκφράσει τα συναισθήματά του, έτσι ώστε να μπορέσει να τα διαχειριστεί λειτουργικά για εκείνο.

Συμπεριφορά/κατάσταση παιδιού

Συναίσθημα

Διατύπωση από το γονέα

Οφέλη

·		**Χτυπάει παλαμάκια**

·		**Χοροπηδάει**

·		**Χαμογελάει**

Χαρά

Φαίνεται ότι είσαι χαρούμενος!

Αναγνωρίζοντας τη χαρά του ο γονιός «δίνει» το δικαίωμα στο παιδί να χαίρεται όποτε το θελήσει

·		**Μένει μόνο του**

·		**Κλαίει**

·		**Αρνείται να παίξει**

Λύπη

Δείχνεις λυπημένος!

Καταλαβαίνει το παιδί ότι δεν υπάρχουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα.

·		**Χτυπάει τον εαυτό του ή/και τους ά**
·		**Φωνάζει**
·		**Πετάει πράγματα στον τοίχο**

Θυμός

Είσαι θυμωμένος!

Ο γονιός του δείχνει τον τρόπο να εκτονώσει το θυμό του.

·		**Δεν απομακρύνεται από το**
·		**Ξυπνάει τη νύχτα από εφιάλτη**

·		**Αρνείται να πλησιάσει ζώ α**

Φόβος

Αισθάνεσαι φόβο!

Ο «ώριμος» γονιός αναγνωρίζοντας το φόβο του παιδιού το βοηθά να αναπτύξει την αυτοπεποίθεσ