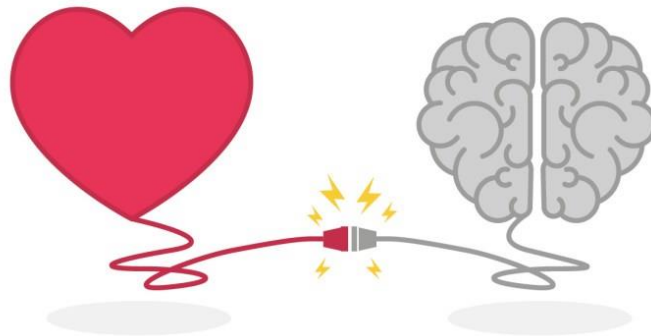


COMO AJUDO A MINHA CRIANÇA A DESENVOLVER INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?



As emoções são extremamente importantes para o ser humano. Elas ajudam-nos a selecionar a informação relevante e decisiva num dado contexto ou acontecimento, a saber do que necessitamos e o que temos de fazer para o alcançar. As emoções são o motivador primário do comportamento e da adaptação do homem. Claro, é preciso inteligência emocional. Sem ela as emoções podem revelar-se disfuncionais. Como podemos ajudar as nossas crianças a desenvolver inteligência emocional?

Empatia é a peça chave. Ou seja, querer realmente entender o que as nossas crianças sentem e validar esses sentimentos e emoções, espelhando-os como normais e compreensíveis. É da maior importância que as nossas crianças cresçam num clima no qual se possa falar abertamente sobre emoções; no qual emoções “negativas” não são um problema em si, o fim do mundo. Se não, ensinamos-lhes que emoções daquele tipo são inadequadas e erradas, o que levará a problemas crescentes (por exemplo, que a criança acredite que ela própria é o problema). Portanto: escutemos as nossas crianças, de coração aberto. Coloquemo-nos no seu lugar e contemplemos o mundo com os seus olhos.

Para podermos sentir o que as nossas crianças sentem temos de ter **consciência das emoções**, primeiro em nós mesmos e depois nas nossas crianças. Termos consciência significa simplesmente reconhecer que estamos a ter emoções (ou a sentir alguma coisa), identificar os nossos sentimentos e estar sensível à presença de emoções nos outros. Não nos esqueçamos que as nossas crianças se deparam com a vida de uma perspectiva bem mais fresca, menos experiente e mais vulnerável.

Sentimentos e emoções são uma oportunidade para intimidade. Não temos de perceber a raiva das nossas crianças como um desafio à nossa autoridade; não temos de olhar para o medo das nossas crianças como um sinal da nossa incompetência; e a sua tristeza não tem de ser mais-um-problema-que-eu-tenho-de-resolver. A crise pode prender-se com uma descida de nota na matemática ou uma deslealdade de um amigo; acontecimentos negativos deste género são uma oportunidade excelente para empatizar com as nossas crianças, de construir e alargar confiança e intimidade e de lhes ensinar a lidar com essas emoções.

Sentimentos negativos desaparecem, quando as crianças falam sobre os mesmos, os **nomeiam** e se sentem compreendidas. Ao reconhecer e aceitar as emoções das nossas crianças,

ajudamo-las a desenvolver competências de se **acalmarem e regularem** – competências que lhes irão servir uma vida inteira.

Ouvintes empáticos **utilizam os seus olhos para procurar sinais físicos de emoções** nas suas crianças e a sua fantasia para contemplar o mundo pelos seus olhos. Ouvintes empáticos refletem verbalmente o que vêem, de um modo acrítico e calmante, e ajudam as suas crianças a nomear as suas emoções. Mas sobretudo, **utilizam os seus corações para sentir o que as suas crianças estão a sentir naquele momento**. Para nos sintonizarmos com os sentimentos das nossas crianças, precisamos de prestar atenção à linguagem corporal, expressões faciais e gestos. Entendamos também que as nossas crianças compreendem a nossa linguagem corporal – elas reparam se queremos despachar o assunto rapidamente, se estamos irritados ou não temos vontade, mesmo que digamos o contrário. Portanto, se procuramos uma conversa calma e atenciosa, assumamos uma posição corporal, que comunique isso. Sentemo-nos ao lado ou à frente da nossa criança, respiremos fundo, relaxemos e concentremo-nos. A nossa atenção dará a entender à nossa criança que levamos as suas preocupações a sério e que estamos dispostos a investir um pouco de tempo no assunto. Enquanto a nossa criança revela os seus sentimentos, espelhemos o que ouvimos e no que reparamos. Isso dará segurança à nossa criança de que a estamos a ouvi-la atentamente e de que pensamos que as suas emoções são adequadas e válidas.

Pode ser muito útil propor ou **oferecermos palavras**, como por exemplo triste, com medo, zangado/a, tenso/a ou preocupado/a, que ajudam a nossa criança a transformar sentimentos amorfos e incertos, difíceis de digerir e perturbadores, em algo definido, delimitado e “quotidiano”, isto é, em algo normal. Raiva, tristeza e medo transformam-se em experiências com que se pode lidar.

Nomear emoções caminha mão em mão com empatia. Ao ver a nossa criança lavada em lágrimas e lhe dizemos, por exemplo., “Estás triste, não estás?”, transmitimos-lhe não apenas compreensão, mas também lhe damos uma palavra que descreve o que ela está a sentir.

Trabalhos científicos demonstram que o etiquetar/rotular ou designar de emoções tem um efeito calmante no sistema nervoso e que **crianças que aprendem a acalmar-se a si próprias concentram-se melhor, desenvolvem ligações melhores com outros, têm mais sucesso escolar e são mais saudáveis**.

Embora possa ser fácil entender estas ideias, pô-las em prática revela-se bem mais difícil. Os pais têm de ser capazes de parar ou acalmar-se e de **livrar-se de muitas ansiedades que poderão impedi-los de sentirem empatia** – por exemplo quererem proteger a sua criança de rejeições que ela sofre, terem preocupações de que a sua criança possa não vir a “ser alguém”, expectativas de como se quer que a criança seja ou até preocupações como outros poderão estar a julgá-los enquanto pai ou mãe e querer muito ser ótimo enquanto tal.

See more at: <http://www.centrosei.pt/blog/como-ajudo-a-minha-crianca-a-desenvolver-inteligencia-emocional/>