

ESTIMULAR A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL DO SEU FILHO

Daniel Goleman, psicólogo e escritor americano, define Inteligência Emocional como sendo a capacidade de reconhecer, compreender e gerir os nossos próprios sentimentos e emoções, assim como uma maior facilidade em reconhecê-los e compreendê-los nos outros.

Seja através de expressões faciais ou do tom de voz, tem-se uma maior empatia para com aquilo que se sente e para com quem nos rodeia. De acordo com este investigador, a inteligência emocional é o que nos permite reconhecer variações emocionais mais subtis, e utilizar as emoções para facilitar o próprio pensamento e raciocínio.



A inteligência emocional pode e deve ser estimulada desde cedo, na vida de uma criança. Crianças que desenvolvem a sua inteligência emocional têm maior capacidade para gerir as suas emoções internas, maior habilidade no relacionamento com os outros e maior auto-motivação para concretizar objectivos. Têm, em suma, maior probabilidade de vir a ter sucesso - pessoal e profissional - enquanto adultos.

Como estimular a sua inteligência emocional do seu filho? Eis algumas dicas:

1 - Seja empático com o seu filho

Imagine que o seu filho está triste ou desiludido com qualquer coisa. Um brinquedo que se partiu, um balão que voou, um amigo com quem se zangou, um jogo que perdeu... Mesmo que não possa fazer nada de concreto para resolver o seu sentimento de tristeza, e que até lhe pareça que ele está a ter uma reacção exagerada, tente ser empático com ele. O pai poderá dizer-lhe: "imagino como te sentes. Provavelmente sentes-te triste e frustrado. Estavas à espera de ganhar e lutaste por isso, mas depois perdeste. Eu lembro-me quando tinha a tua idade também perdi um jogo e o que senti foi parecido... O que fiz na altura foi tentar aprender com a derrota para jogar melhor da próxima vez!". Deste modo, a criança sente-se compreendida e aceita, e a crise passa.

Ser-se compreensivo é tudo quanto basta para ajudar alguém a libertar-se de sentimentos angustiantes, sejam eles causados por assuntos sérios ou por um simples acumulado de eventos insignificantes. Explodir permite-nos libertar-nos dessas emoções negativas e seguir em frente sem o peso delas. Lembre-se que empatizar com o seu filho não significa necessariamente que concorde com ele, mas tão somente que é capaz de ver a sua perspectiva e de ser solidário com o que ele está a sentir.

As vantagens:

- ao sentir-se compreendida, há libertação de elementos bioquímicos calmantes na criança, através de um processo neurológico que será fortalecido sempre que a criança vive essa sensação de alívio. Será este processo fundamental que ela irá usar para se acalmar a si própria, mais tarde, enquanto adulta.

- a empatia é "contagante": as crianças desenvolvem empatia através da empatia que vivenciam através dos outros.

- ao fazê-lo, estará a ajudar o seu filho a refletir sobre a sua própria experiência e a tomar consciência das suas emoções. A própria verbalização do seu sentimento é, por si só, uma valiosa ferramenta para aprender a gerir as emoções ao longo da sua vida.

2 - Permita ao seu filho expressar-se

Dado que as crianças não conseguem distinguir as suas emoções do seu "eu", sempre que não aceitar ou tiver tendência para minimizar as emoções do seu filho, estará a transmitir-lhe a mensagem de que alguns dos seus sentimentos são vergonhosos ou inaceitáveis.

Ao desaprovar o medo ou a raiva do seu filho, não só estará a impedi-lo de viver esses sentimentos, como poderá estar a forçá-lo a reprimi-los. Ao contrário das emoções que são expressas livremente, as quais tendem a desaparecer, sentimentos que são reprimidos tendem a ficar "presos" dentro da criança, como que à procura de uma saída. Acabam por sair cá fora de forma **não modulada**, por exemplo através de gestos agressivos, tiques nervosos ou pesadelos durante o sono. Pelo contrário, ao permitir que o seu filho se expresse livremente, estará a ensinar-lhe a aceitar e a compreender que toda a gama de sentimentos é compreensível e parte integrante do ser humano, mesmo que algumas ações devam ser limitadas.

Numa situação em que o seu filho se sinta em conflito, em vez de censurá-lo ou atropelá-lo, poderá ajudar o seu filho a traduzir em palavras o que acha que ele sente e que ele ainda tem dificuldades em nomear: ""Eu acho que te deves estar a sentir frustrado. Eu também sinto isso às vezes quando não consigo fazer aquilo que quero... O que normalmente faço é ver o lado positivo das coisas que acontecem!". Deste modo, a criança aprende a identificar sentimentos, sente-se compreendida e aceite e a crise passa.

As vantagens:

- o seu filho vai aprender a aceitar as suas próprias emoções e, por conseguinte, a ter maior capacidade de as regular. Isto é fundamental para permitir-lhe resolver os seus próprios sentimentos e conseguir seguir em frente.

- a criança aprende que a sua vida emocional não é perigosa nem vergonhosa, mas sim universal e passível de ser gerida. Desta forma, ela descobre que não está sozinha e aprende a aceitar-se tal como é, incluindo as suas partes menos agradáveis.

3 - Ensine-o resolver problemas

Emoções não são mais do que mensagens que o nosso cérebro emite para nos comunicar qualquer coisa. Se conseguir ensinar o seu filho a assumir essas emoções, a senti-las e a tolerá-las sem o impulso de agir sobre elas, estará a contribuir para que ele aprenda a gerir os seus próprios dilemas. Na maioria dos casos, assim que a criança (ou o adulto) sinta que as suas emoções são compreendidas e aceites, os sentimentos negativos que lhe estejam associados perdem importância e começam a dissipar-se, criando-se um espaço para a resolução de problemas. Por vezes, as crianças podem desenvolver essa capacidade sozinhas, noutros casos talvez precisem de apoio para melhor compreender o que se passa. Em todo o caso, resista ao impulso de tentar imediatamente resolver o problema da criança, a menos que ela lhe peça ajuda directamente. Isto é fundamental para que ela sinta que você tem confiança na sua capacidade de lidar consigo mesmo e de encontrar soluções construtivas para os problemas.

- See more at:

<http://www.centrosei.pt/news/inteligencia-emocional-seu-filho#sthash.trsrq8ru.dpuf>