



Alfabetização Emocional: Como favorecer o desenvolvimento dos filhos?

Quando um ser humano nasce, pode experimentar o amor dos pais, mas ainda não escolheu e nem sabe amar. Refletir sobre o “letramento” emocional se faz pertinente em meio a tanta violência nas relações interpessoais.

Amar ao próximo como a si mesmo é o maior ensinamento do mestre Jesus e pressupõe o autoconhecimento. Como amar o próximo sem exercitar o autoperdão e a aceitação de si mesmo? Alfabetizar emocionalmente um filho exige já estar letrado nas emoções!

Segundo o psicólogo Marcos Meyer, em entrevista, resumiu alguns pontos que podem ajudar na “cartilha” de quem se interessa pelo crescimento sócio emocional. Três atitudes seriam básicas para iniciar esse “letramento”:

1. **Identificar** a emoção. Reconhecer a raiva, alegria ou tristeza no momento que brotam nas ações cotidianas e nomeá-las para que os filhos possam aprender a identificar no outro e em si;
2. **Expressar** adequadamente cada emoção. Após o reconhecimento, passam a expressar os sentimentos regulados aos fatos que os desencadeiam.
3. **Controlar** as emoções. Gradualmente, no exercício da identificação e da expressão, aprende-se a dominá-las. O autodomínio configura-se no grau de alfabetizados emocionalmente!

Percebem-se quatro atitudes dos pais a serem repensadas: 1- Aqueles que **inibem** as emoções dos filhos como: “Pare de chorar”, “Se você apanhar na escola, vai apanhar novamente em casa” ou “Tá rindo de quê? Cale-se!”; 2- Aqueles que se **omitem** diante dos comportamentos e deixam que os filhos façam tudo que querem, fiquem correndo, incomodando as pessoas, falando alto em ambientes inapropriados (por exemplo na igreja, crises de birra ou choro no supermercado, e os pais não reagem; 3- Aqueles que agem com **ironia** provocando confusão na identificação das emoções, como: “Ah tá chorando, florzinha...” “Pra quê isso, menino? Quer aparecer, é?” (brincar inadequadamente com os sentimentos dos filhos); e 4- Aqueles que usam de **empatia** e ajudam a criança na identificação, na expressão e no controle das emoções. No caso de ficar triste após ter quebrado um brinquedo, acolher o filho, deixar chorar vivendo aquele “luto” da perda e ensinar a enfrentar aquela situação. Outro exemplo quando após um castigo o filho sentir raiva, seria importante nomear que aquele sentimento é a raiva e que pode sentir,

mas não lhe dá o direito de quebrar as coisas ou falar mal. Compreender empaticamente o filho pressupõe que os pais estejam maduros no exercício de suas emoções.

Quando a alfabetização não acontece ao longo do desenvolvimento natural e chega-se à fase adulta, ainda analfabetos no campo das emoções, então se recomenda um processo terapêutico para resgatar os anos de confusão e "ignorância" afetiva.

A família e a escola são alicerces poderosos na alfabetização emocional. Crescer numa comunidade que identifica, expressa e controla adequadamente os sentimentos promove a formação de indivíduos mais competentes e maduros afetivamente. Amar como Jesus amou e seguir orantes na arte de educar os filhos!

Psicóloga Escolar: Psi Msc. Ana Sylvia Colino

Link de entrevista consultada:

<https://www.youtube.com/watch?v=65xT62FbB7Q>