

O poder da inteligência emocional

Precisamos nos perguntar diariamente se estamos contribuindo para tornar nossas crianças e nossos adolescentes mais fortalecidos (as) emocionalmente e preparados (as) para enfrentarem as situações da vida, tais como: o sucesso, o fracasso, as frustrações, dentre outros. A inteligência emocional precisa ser desenvolvida desde cedo, mas essa missão cabe primeiramente aos pais e/ou às pessoas de referência.

Vejam os cinco passos importantes para desenvolver a inteligência emocional das nossas crianças e dos nossos jovens, segundo Isabela Minatel, são eles:

- 1. Nomear as emoções** – faça seu (sua) filho (a) reconhecer as sensações ligadas às suas emoções, sejam elas agradáveis ou desagradáveis. Quando percebê-lo chorando ou com comportamento diferente do habitual, pergunte ao (a) seu (sua) filho (a) o que está sentindo e deixe que ele (ela) tente sozinho identificar, caso não consiga, ajude-o atribuindo nomes às emoções.
- 2. Expressar os sentimentos** – ajude seu (sua) filho (a) a expressar com palavras as suas emoções. O modo como o adulto lida com as suas emoções também é imprescindível na educação da inteligência emocional, pois se o adulto de referência não consegue ser coerente com os seus sentimentos não será capaz de ensinar o seu (sua) filho (a) a expressar de maneira adequada as suas emoções. Os filhos aprendem por meio do exemplo, observando as pessoas significativas de sua convivência.
- 3. Conectar a emoção a uma situação** – faça seu (sua) filho (a) compreender que toda emoção está relacionada a um determinado acontecimento, por mais que de imediato não consiga perceber, faça várias perguntas relacionadas até que ele (ela) consiga fazer associação à emoção sentida. Ex: Estou sentindo raiva. Você sabe dizer o que aconteceu que fez você sentir raiva?
- 4. Validar a emoção** – é muito importante que você acolha o sentimento manifestado pelo seu (sua) filho (a), não menospreze e nem supervalorize, apenas acolha. Evite as expressões: “você não tem motivo para ficar nervoso”, “você está chorando por essa besteira?!” ou então, “isso dá muita raiva mesmo”... Quando você escuta e diz “eu compreendo o que você está sentindo”, essa simples atitude reforça positivamente a relação de confiança entre você e seu (sua) filho (a).
- 5. Ajudar a buscar solução** – ajude seu (sua) filho (a) a buscar algo ou nova estratégia que faça sentir-se melhor, de modo que alcance o estado desejado. “Estou com raiva porque meu amigo brigou comigo”, pergunte “o que você pode fazer para diminuir o sentimento da raiva e sentir-se melhor?” “vou brincar com os outros amigos e quando a raiva passar, voltarei a falar com ele”.

Uma criança ou um adolescente emocionalmente inteligente é capaz de enfrentar situações difíceis com autocontrole e equilíbrio, dificilmente será vítima de bullying ou agressor, pois conhece os seus limites e é capaz de se colocar no lugar do outro, com atitudes de empatia e de respeito, não precisa manipular situações para ter ganhos secundários, nem colocar-se no papel de vítima, sabe fazer escolhas certas e dizer não no momento oportuno.

Ana Cristina Costa- Psicóloga Educacional

Site consultado:

<https://www.youtube.com/watch?v=VW87Oa14tMQ>