



Como ajudar os filhos a desenvolver a inteligência emocional?

Certamente, você já ouviu falar sobre inteligência emocional. Essa expressão ganhou força quando falamos de habilidades para a vida adulta. Ela caminha lado a lado com a inteligência cognitiva, que está mais relacionada a adquirir informação, conhecimento e raciocínio.

Assim, da mesma forma que o raciocínio precisa ser estimulado e o conhecimento precisa ser constantemente adquirido, a inteligência emocional não nasce pronta, ela precisa de estímulos para amadurecer.

Como a família poderá contribuir para o desenvolvimento da inteligência emocional das crianças? Seguem algumas dicas:

1 – Veja seu filho como ele é

É normal que idealizemos nosso filho quando ele ainda não nasceu. Colocamos na nossa imaginação o jeito, as expectativas e os sonhos a respeito daquela criança. Entretanto, quando ela nasce, precisamos deixar o ideal de lado e olhar para nosso filho para entender quem ele é; do que ele gosta, pois, assim, passaremos a conviver com nosso filho real e não com um filho imaginário.

Pare de vez em quando e observe seu filho: de quais brincadeiras ele gosta mais; como ele reage a cada obstáculo que surge nas brincadeiras, por exemplo.

2 – Evite comparações com outras crianças

Este é um hábito que costuma ser mais fácil falar do que incluir no nosso dia a dia, não é verdade? Em nossa sociedade, vivenciamos constantemente comparações. E, até de forma impensada, transmitimos isso aos filhos. Procure, então, conscientemente, evitar comparar uma criança com outra. Seja com o irmão, primo ou amigo próximo, seja com personagens de novelas, seja com o vizinho.

Cada um é único.

3 – Busque oportunidades para discutir sobre os sentimentos de outras pessoas

Quando a criança entende que o outro tem sentimentos e emoções iguais aos dela, torna-se mais simples para ela compreender o que é ser empático, o se colocar no lugar do outro.

Então, quando vocês estiverem assistindo a um filme juntos, olhando as pessoas na rua, imaginem as emoções. Os sentimentos que cada pessoa possa estar sentindo naquele momento. Você pode perguntar a seu filho se ele sentiu algo parecido antes. Quem sabe, depois, vocês possam se abraçar fortemente?

4 – Evite ignorar ou dar pouca importância às expressões de sentimentos do seu filho

Como para nós, adultos, é difícil para a criança expressar seus sentimentos e pensamentos. Se no momento em que ela faz isso, mesmo pequena, isso não é validado, muito provavelmente vai parar de se expressar.

Por isso, não desmereça ou critique alguém que está na sua frente expressando corajosamente seus sentimentos, mas ajude a criança a compreender o que ela está sentindo.

5 – Permita que ele brinque e conviva com várias crianças

A inteligência emocional da criança está relacionada também à capacidade de socialização. Quanto mais pessoas seu filho tiver oportunidade de conviver, mais ele desenvolverá sua inteligência emocional.

6 – Use a sua inteligência emocional: só interfira se realmente necessário

Tentação das tentações! Como a gente gosta de opinar, palpar e interferir em tudo que nosso filho faz. Seja montar o quebra-cabeça, negociar uma brincadeira, escolher a melhor profissão etc.

Bem, se permitirmos que os filhos resolvam sozinhos suas questões, eles terão um incrível laboratório para aprender a entender e controlar ansiedade, angústia, expectativas.

Tudo isso treina a inteligência emocional. E se não der certo? Bom, além de estarmos no campo da brincadeira, seu filho terá você próximo para ajudar.

7 – Lembre-se de que você já foi criança, mas ele nunca foi adulto

A inteligência emocional é um processo que também depende do amadurecimento do cérebro. Procure lembrar-se de quando era criança e ver o mundo com os olhos do seu filho.

Texto adaptado para fins pedagógicos pelo Serviço de Orientação Psicopedagógica – SOP.
Fonte: Pat Camargo, Jornalista do Tempo Junto (<https://www.tempojunto.com/>)