

PARA REFLEXÃO

3 dicas maravilhosas para ensinar inteligência emocional aos filhos

Graças à inteligência emocional podemos ensinar aos mais pequenos a serem mais felizes e a entender melhor o mundo que os rodeia. Devemos ser nós o melhor exemplo



<https://goo.gl/XgCr93> 1

Apesar da maioria de nós conhecer os conceitos que definem a **inteligência emocional** graças a Daniel Goleman, cabe dizer que este foco já tinha aparecido nos anos 40.

Autores como Edward L. Thorndike ou David Wechsler, perceberam que **a inteligência era algo mais do que nossa capacidade de pensamento ou aprendizado**, muito mais do que a área matemática ou a área da linguagem.

Existem dimensões psicológicas em uma pessoa que não podem ser medidas em um teste, e que, contudo, podem chegar a ser muito mais importantes em nossa vida cotidiana.

Saber administrar nossa ira, entender nossas tristezas, conectar melhor com aqueles que nos rodeiam para estabelecer relações mais efetivas, mais íntegas, mais felizes... Tudo isso configura o que conhecemos como inteligência emocional.

Seria, sem dúvidas, muito bom que todos os currículos educativos tivessem em seus programas mecanismos para ensinar as crianças como serem competentes emocionalmente.

Até que isso ocorra, até que a inteligência emocional seja tão importante como a matemática, **seria interessante que, em casa, ensinemos aos nossos filhos como funciona esta arte**, este comportamento, esta sabedoria do coração que todos deveriam praticar.

Hoje nesse artigo oferecemos 3 dicas maravilhosas para colocar esta educação em prática.

Dicas para ensinar inteligência emocional aos seus filhos

A inteligência emocional se aprende. Na verdade, não importa que tenhamos 4 ou 70 anos, os pilares que a definem e a constroem podem ser treinados todos os dias para, então, nos tornarmos mais capazes e, logicamente, mais felizes.

No que diz respeito aos nossos filhos, o ideal é iniciar o ensinamento desde bem cedo.

Deste modo, estes interiorizam os conceitos e habilidades de forma natural, para se adaptarem melhor a todas as situações sociais e pessoais que venham a experimentar nos anos seguintes.

Pense, por exemplo, que um modo muito bom de prevenir que nossos filhos se tornem vítimas, ou mesmo indutores, do **bullying**, é educando-os em inteligência emocional.

Veja algumas estratégias básicas.



<https://goo.gl/NhqQPQ> 1

1. Minhas emoções têm nome, ajude-me a conhecê-las

Cada sensação, cada “tormenta”, cada raiva, **risadas** ou bem-estar que a criança experimenta tem nome, e isso é algo que devem aprender o quanto antes.

Seus filhos devem saber colocar nomes às emoções. Para isso é importante atuar como seus guias emocionais.

- *Acostume seus filhos a expressar frases como “eu me sinto...porque...”. Esta estratégia permitirá a seu filho dizer coisas como, por exemplo, que “eu me sinto triste porque na escola um colega me xingou”.*
- *Ao dar-lhes comodidade para que possam falar de suas emoções e pensamentos, do que aconteceu durante o dia sem se sentirem julgados, é algo essencial.*

2. O que você sente e o que eu sinto nem sempre é o mesmo

Uma peça chave da inteligência emocional é a empatia. Esta dimensão psicológica é algo que vamos adquirindo com o tempo.

- *Na verdade, com 7 ou 8 anos, as crianças já terão se afastado totalmente daquele “individualismo” tão típico das crianças pequenas, algo egoísta, em certos momentos.*
- *Pouco a pouco começarão a defender seus amigos (seus iguais), e entenderão já os pontos de vista dos demais para se sensibilizarem pelo bem-estar alheio.*

Até o momento, é obrigação nossa propiciar todos os dias que as crianças se deem conta do que é a empatia. Podemos consegui-lo da seguinte maneira:

- *Faça perguntas aos seus filhos: como você acha que seu avô estava hoje? Você o viu feliz, triste, preocupado?*

Como você acha que aquele menino do parque se sentiu quando você o empurrou?

- **Sirva de modelo para seus filhos:** permita que todos os dias eles vejam em você aquela pessoa que se preocupa com os demais, que é capaz de entender, de intuir, de se colocar no seu lugar para entender seu ponto de vista.

Se as crianças a enxergarem em você, pouco a pouco integrarão a empatia em seu próprio comportamento sem se darem conta.



<https://goo.gl/6KJPXc> 1

3. Ajude-me a me defender, ajude-me a ser positivo

Uma forma excepcional de desenvolver a inteligência emocional em seus filhos é mediante uma adequada comunicação positiva, segura e madura onde a criança saiba aplicar a empatia e falar de seus próprios sentimentos para se defender.

- **É vital que nossos filhos atuem sempre de forma positiva.** A positividade nos permite defender nossos direitos, proteger nossos limites, nossa integridade e, por sua vez, respeitar os demais.
- As crianças devem ser capazes de falar em primeira pessoa com total liberdade e sem medo, reclamar suas necessidades, mas conhecendo o que é o respeito com os demais.
- Uma criança que se sente ouvida é uma criança que sabe escutar e também se comunicar.



<https://goo.gl/DR7cYb> 1

Nossos filhos nem sempre irão nos ter por perto para defendê-los, para guiá-los em cada dificuldade.

*Por isso, é interessante oferecer-lhes as estratégias pessoais adequadas para se sentirem **fortes**, capazes e seguros em seus contextos cotidianos.*

*Por outro lado, **não deixe de atender as necessidades e preocupações que seus filhos possam ter**. Permita que vejam em você uma pessoa para se apoiarem, para pedirem conselhos e para quem revelarem com tranquilidade suas emoções.*

Vale a pena.

<http://melhorcomsaude.com/3-dicas-maravilhosas-para-ensinar-inteligencia-emocional-aos-filhos/>