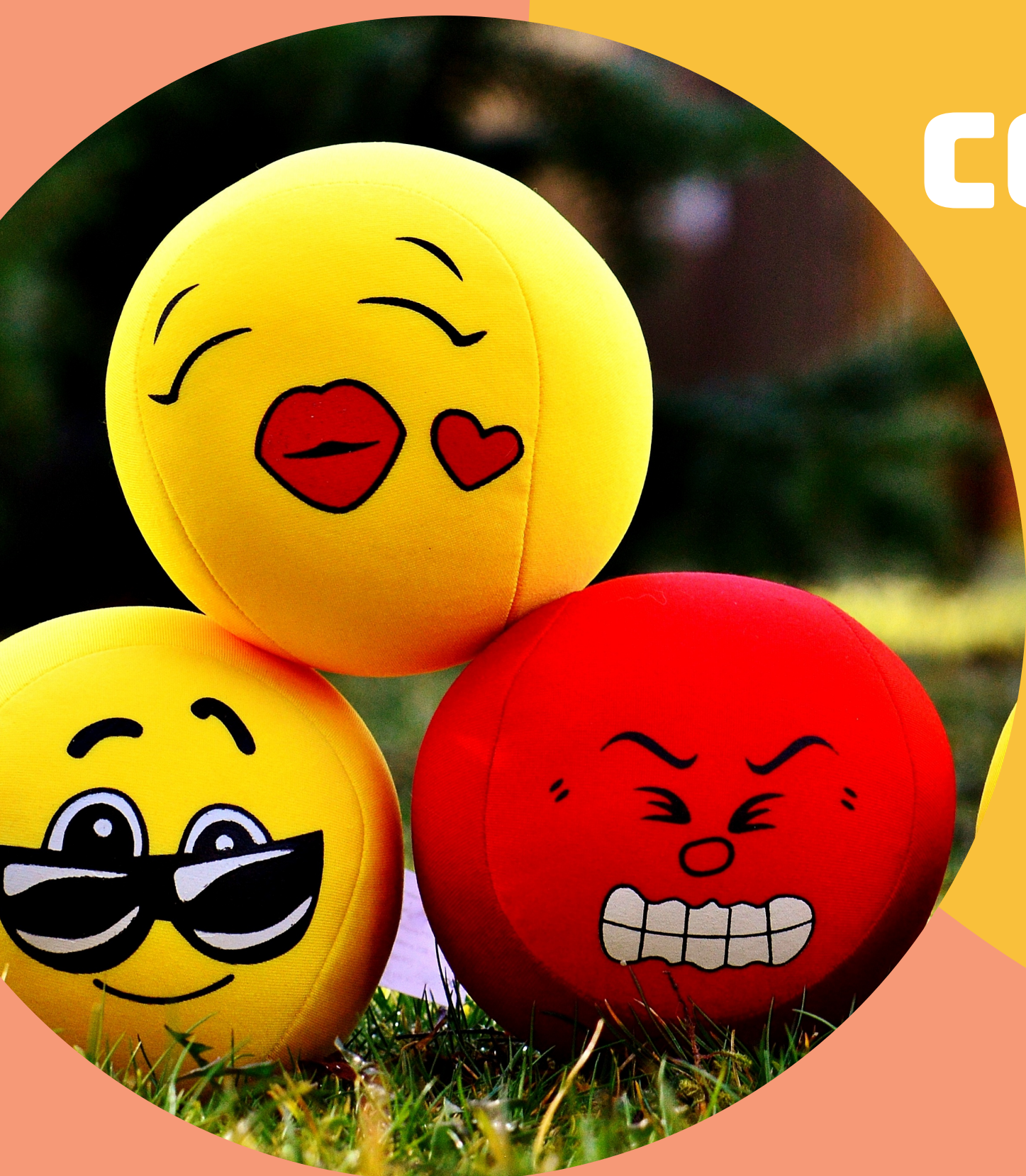




A importância de
educar
emocionalmente

CONHECER AS EMOÇÕES NO COMPORTAMENTO DAS CRIANÇAS

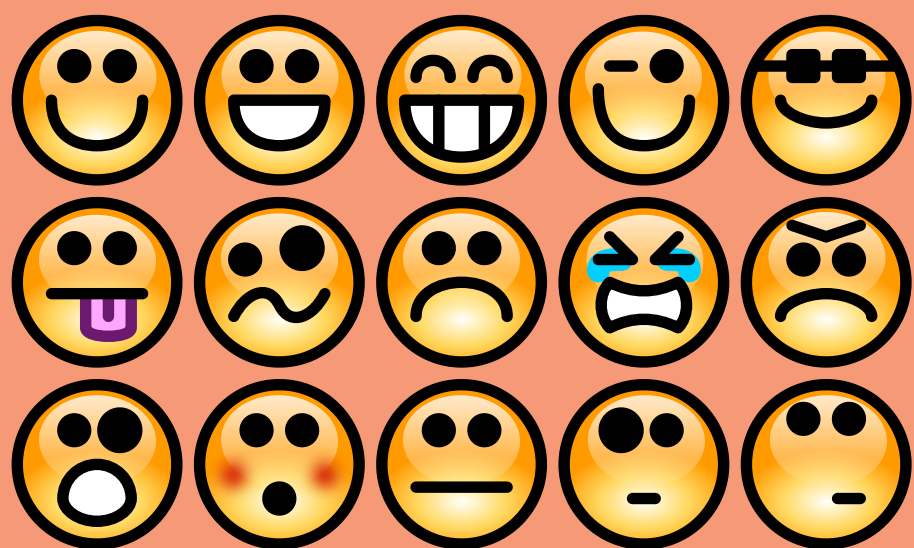


A infância é o período do desenvolvimento no qual ocorrem mudanças rápidas e importantes. Com o crescimento emerge a necessidade da criança em descobrir o mundo à sua volta. Este é um movimento de exploração que, quando apoiado pelos adultos, cria confiança e é responsável pelo comportamento nas relações sociais.

É comum que a criança apresente comportamentos de oposição, faça birras e diga “não vou”, “não faço”, “não quero”. Esta é uma fase em que está a explorar o mundo e a descobrir os limites. O papel dos pais passa por mostrar que se preocupam com ela e ajudá-la a saber até onde pode ir, porque as regras e os limites são laços de afeto e proteção. A consistência das respostas e a disponibilidade para ensinar a criança a gerir as contrariedades vão facilitar a aprendizagem da expressão das emoções nas situações de frustração e a resolvê-las da melhor forma. É igualmente muito importante estarmos atentos ao comportamento da criança para poder ajudá-la.

O conhecimento emocional é fundamental para o ajustamento da criança, favorecendo a construção das relações sociais positivas, sucesso escolar, controlo dos impulsos e autoconfiança. As crianças emocionalmente competentes são capazes de regular adequadamente as emoções, possuem mais recursos e estão mais aptas a resolver problemas e a lidar com os acontecimentos da vida mais stressantes.

Cada emoção tem uma função diferente no desenvolvimento favorecendo a adaptação da criança aos diversos contextos:



- O medo ajuda a regular ações impulsivas;
- A vergonha facilita o ajustamento social;
- O prazer promove o estabelecimento e manutenção das relações interpessoais adequadas;
- A culpa promove o sentido de responsabilidade e expressão do comportamento empático;
- A raiva permite mobilizar estratégias de confronto.

As emoções têm um papel importantíssimo no ajustamento psicológico e social, e contribuem tanto para a sua adequação como para o seu desajustamento.

Como é que isso se reflete no comportamento das crianças?

No caso de inadaptção (ex. perturbação do comportamento) poderá haver um comprometimento do desenvolvimento normal da criança, nomeadamente ao nível social e das relações com os pares pela dificuldade que têm em desempenhar o comportamento previsto pelas normas sociais.

Podem revelar enviesamentos no processamento e na avaliação dos estímulos que desencadeiam as emoções, uma menor compreensão e conhecimento sobre as mesmas, ou mesmo problemas na avaliação de consequências de uma determinada forma de expressão emocional. É por isso, comum, que estas crianças recorram a estratégias agressivas de resolução de problemas e que as considerem adequadas.



Educar de forma consciente não é impossível! Dá é trabalho...mas vale tanto a pena



Como ajudar:



- Ajudar a compreender o que sente, o que deseja e como conseguir. Quando sente algo negativo, explicar que é natural e procurar uma solução construtiva;
- Ajudar a acalmar-se em situações de tensão (respirar fundo, pensar em coisas positivas). Elogiar sempre que demonstre capacidade de autorregulação;
- Utilizar a linguagem dos sentimentos “Estou orgulhoso de ti”, “Estás triste porque não podes jogar Tablet”;
- Centrar-se nos sentimentos positivos embora falar igualmente sobre os negativos;
- Falar com a criança sobre as emoções – favorece a aprendizagem na expressão dos sentimentos e na regulação das emoções;
- Evitar dizer “Não fiques triste” – A criança tem o direito a ficar triste, deve sentir e aprender a regular esta emoção para que se possa adaptar;
- Nomear as emoções, encorajando a criança falar – Sem a julgar ou criticar, deve ouvir a sua experiência. Pode relacioná-la com situações passadas vivenciadas pelo adulto, descrevendo os seus sentimentos e como procedeu;
- É importante ensinar as crianças a controlarem os seus comportamentos e pensamentos e a falarem sobre os sentimentos. A capacidade de falar sobre o que sente ajuda a criança na regulação das emoções e dos comportamentos negativos, favorecendo a expressão de sentimentos e a troca de afetos;
- Após uma situação de conflito, a criança apresenta uma desregulação emocional elevada. Por isso é importante que os pais apenas nomeiem a emoção e deem espaço à criança para se acalmar. “O que sentes agora é raiva. Falamos mais tarde”.

Crianças irritadas que não recebem orientação emocional tornam-se adultos agressivos e com raiva. Os pais devem reconhecer e lidar com a raiva dos seus filhos, ser empáticos, mas não tolerantes. A um ritmo adequado para a criança, devem começar a colocar o que a criança sente em palavras e orientá-la de forma construtiva, dando-lhe oportunidade de se acalmar.

Superpátes

- Imagens retiradas de livros/revistas com expressões faciais (tristeza, alegria...) – Nomear cada emoção, “O que ele/ela está a sentir?”, “Como é que tu sabes que está triste/feliz...?”, “Como é que as pessoas mostram que estão tristes/felizes...?”
- Leitura de um livro infantil, explorar com as crianças as emoções das personagens de acordo com as imagens. Explorar emoções alternativas – “Que outra emoção poderia ter sentido nesta situação?” – Ajudar a desenvolver a compreensão das causas das emoções dos personagens.
- Refletir 5min. Sobre o que pode fazer para ajudar o seu filho quando sente/expressa tristeza, raiva, medo.