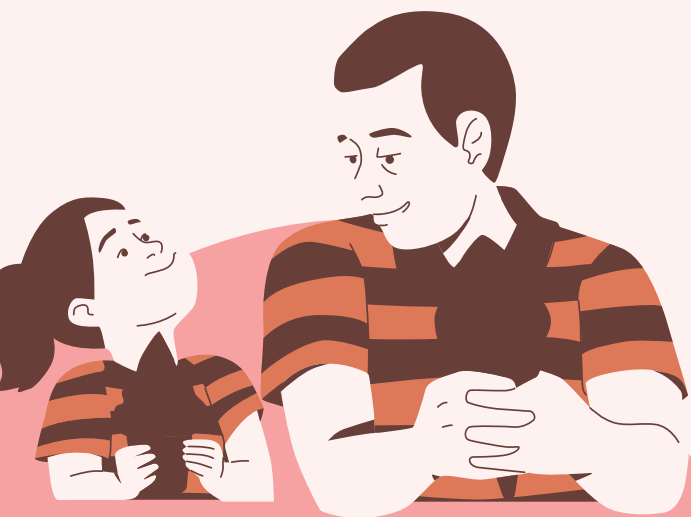


# DICAS PARA PAIS E EDUCADORES

## EDUCAR AS EMOÇÕES



Aprender a identificar e a lidar saudavelmente com emoções é essencial. Ao explorar o seu campo emocional, ao reconhecê-lo e compreendê-lo, a criança desenvolve um maior autoconhecimento, bem como uma maior empatia com aqueles que a rodeiam. Na verdade, trata-se de dotar a criança de uma poderosa ferramenta que a acompanhará pela vida fora. Para que os nossos filhos o façam é importante que, enquanto pais o saibamos encorajar.

### PORQUE É QUE EDUCAR PARA AS EMOÇÕES É TÃO IMPORTANTE?

#### VALIDAR AS EMOÇÕES REDUZ A ANSIEDADE

Normalizar a experiência das emoções, validando e respeitando os seus sentimentos, permitirá que a criança aceite saudavelmente as emoções que a estão a inundar. Assim que a criança deixa de tentar combater as suas emoções, os níveis de ansiedade irão baixar, o que abrirá espaço para a reposição da calma e tranquilidade.

#### SABER IDENTIFICAR EMOÇÕES PROMOVE A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

À medida que a criança se apropria de vocabulário no que refere à linguagem emocional, vai sendo capaz de ser cada vez mais assertiva no processo de reconhecimento e verbalização das suas próprias emoções – sendo esse o primeiro passo para o desenvolvimento da inteligência emocional.

#### APRENDER A LIDAR COM AS EMOÇÕES REDUZ O RISCO DE COMPORTAMENTOS POUCO SAUDÁVEIS

Ao ser educada para as emoções, a criança desenvolve um maior autoconhecimento, que lhe conferirá uma maior capacidade para perceber o que, efetivamente, a acalma e tranquiliza.

#### UMA BOA GESTÃO EMOCIONAL É A BASE DE UMA BOA SAÚDE MENTAL

Quando, em vez de suprimir sentimentos e emoções, a criança passa a expressar naturalmente o que sente, o risco de se desenvolverem padrões mentais perigosos torna-se bastante reduzido.

Sempre que os pais, de forma consciente, apoiam e orientam os filhos na aquisição de ferramentas para a identificação, gestão e expressão emocional, sempre que validam e acolhem os seus sentimentos (com perguntas como “o que estás a sentir?”), estaremos perante crianças mais equilibradas, mais capazes de lidar positivamente com os seus sentimentos e, conseqüentemente, com os desafios que encontrarão pelo caminho.

TEXTO ADAPTADO DE: