INTELIGÊNCIA EMOCIONAL DEVE SER TRABALHADA DESDE OS PRIMEIROS ANOS DE VIDA

A inteligência emocional segue no topo das habilidades essenciais para um amadurecimento saudável, já que ela é a capacidade de perceber, avaliar, entender e administrar as próprias emoções e as dos outros da melhor maneira. Apesar de parecer um talento nato, saber lidar com os sentimentos não é tão simples assim e a maioria das pessoas precisa aprender a dominá-los. Hoje, pais e escolas estão cada vez mais investindo na educação emocional das crianças já nos primeiros anos de vida.

Para Paula Neves Fava Bon, coordenadora da Educação Infantil no Colégio Franciscano Pio XII, o ideal é trabalhar a inteligência emocional com os pequenos o quanto antes. “Mudar de escola ou perder um bichinho de estimação podem ser as primeiras frustrações da criança que, apesar de parecerem pequenas para os pais, devem ser abordadas para que ela aprenda a lidar com esses sentimentos, seja a tristeza, a raiva ou a decepção”, comenta Paula. “Desenvolver a inteligência emocional desde pequeno ajuda a formar adultos mais autoconfiantes, persistentes, motivados e capazes de controlar as próprias emoções”, completa.

O QUE OS PAIS DEVEM FAZER?

Os familiares são os principais responsáveis por estimular a inteligência emocional das crianças, uma vez que elas os veem como exemplos e tendem a imitá-los na maioria das ações. Por isso, Paula explica que para promover o desenvolvimento emocional a dica é mostrar aos pequenos que os pais também têm esses sentimentos. “É preciso estimulá-los a falar, sentir e ensinar como enfrentar determinada emoção no momento em que ela acontece. Essa vivência e a observação do modelo adulto irão formar na criança essa inteligência emocional”, pontua Paula.

De acordo com a coordenadora, os pais não devem reprimir esses sentimentos, mas sim ajudá-los a lidar com eles. “Os pequenos ainda não sabem como controlar uma quantidade enorme de emoções pelas quais estão sujeitos e, por isso, quando se deparam com uma situação que lhes desagrada, acabam reagindo com choro ou berros, podendo constranger os adultos. Mas é importante não reprimir, mas sim mostrar-se compreensivo à frustração da criança e ajudá-la a superar”, ressalta.

O PAPEL DA ESCOLA

Tão importante quanto a orientação dos pais, está o trabalho da escola para o desenvolvimento da inteligência emocional. Para Paula, a educação emocional em sala de aula é essencial, uma vez que é lá onde os alunos passam grande parte dos seus dias. “No Colégio, construímos a educação emocional já na primeira semana de adaptação, junto aos pais. Logo de início, procuramos mostrar aos pequenos que é normal sentir insegurança, medo e, ao mesmo tempo, tentamos desmistificar a causa desses sentimentos”, conta a coordenadora.

Ajudar as crianças a identificarem como estão se sentindo é parte essencial para uma educação emocional saudável, sempre mostrando que elas podem ficar tristes ou alegres com o decorrer dos acontecimentos. “Também explicamos para os pequenos que nosso corpo diz como estamos e nos

sentimos, então, diante do espelho incentivamos a fazerem carinhas e gestos corporais. A escola tem o dever de incentivar a inteligência emocional da melhor maneira possível para que essas crianças, por sua vez, se tornem adultos confiantes, determinados e centrados", finaliza.

Paula Neves, coordenadora do Colégio Franciscano Pio XII

FONTE: https://direcionalescolas.com.br/inteligencia-emocional-deve-ser-trabalhada-desde-os-primeiros-anos-de-vida/