

# Dicas para Promover a saúde emocional das crianças

Vivemos em meio a turbulências diárias e sem sobras de dúvidas, isso afeta diretamente as crianças também. Crianças emocionalmente saudáveis se tornam adultos mais felizes e capazes de lidar com situações envolvendo emoções, por isso é necessário cuidados na observação e orientação das mesmas, sendo na escola ou no ambiente familiar.

## **Algumas dicas são importantíssimas para se promover tais cuidados:**

- 1) Promover um ambiente sadio e saudável
- 2) Promover a afetividade
- 3) Escutar as crianças sempre
- 4) Perceber e orientar a criança, quando a mesma necessitar de ajuda
- 5) Observar os sinais de depressão, ansiedade, medo, tristeza, agonia etc.
- 6) Auxiliar a criança a gerenciar e entender suas emoções.
- 7) Orientar e promover atividades prazerosas que desenvolvam e trabalhem habilidades expressivas.
- 8) Receber as crianças sempre de braços abertos e com sorriso.
- 9) A atenção o carinho e a afetividade são um dos melhores remédios para doenças emocionais e físicas.
- 10) Promover atividades lúdicas e prazerosas que despertem a curiosidade das crianças, além de se trabalhar habilidades cognitivas, motoras e expressivas.
- 11) Entender que o silêncio e o respeito do espaço da mesma as vezes é necessário para que a própria criança aprenda a gerir suas emoções.

Ninguém duvida que o papel dos pais no crescimento dos seus filhos seja primordial para a sua formação. São eles que nos apresentam primeiro ao mundo depois que abrimos os olhos, nos guiam nesse processo pelo qual aprendemos a perceber tudo o que nos rodeia, através dos sentidos e das nossas particularidades.

## **Como as crianças expressam a inteligência emocional**

Tudo isso dependerá da idade da criança é claro, mas, geralmente, podemos afirmar que há certos sinais que poderiam indicar que o seu filho está desenvolvendo a sua inteligência emocional de forma saudável. A seguir, alguns exemplos de comportamento em crianças que foram “alimentadas” emocionalmente:

- Tendem a se relacionar de forma espontânea e positiva com pessoas de qualquer idade.

- Sua expressão corporal projeta felicidade e entusiasmo.
- Estão mais dispostas a “escutar” e a considerar opções ou opiniões diferentes das suas.
- Exteriorizam seus sentimentos e demonstram afeto de forma natural e espontânea.
- São respeitosos sobre os desejos e sentimentos dos seus pares.
- Sabem “gerenciar” melhor sua impulsividade.
- Podem resolver situações problemáticas com bastante facilidade (sempre que estiver ao seu alcance, é claro).
- São capazes de se expressar, trocar ideias e até discordar, com respeito, quando não concorda com algo.

Vale esclarecer que cada criança é diferente, com as suas próprias características, mas se você observa em seu filho ou seu aluno algumas dessas características, sinta-se feliz para seguir nesse mesmo caminho, pois tais pontos são alguns dos indicadores de inteligência emocional na infância. Do contrário, talvez seja o momento de repensar alguns aspectos dentro do seio familiar e em se tratando do ambiente educacional não é diferente, pois algumas dinâmicas de vínculo ou problemas com os coleguinhas poderiam estar afetando certas áreas no campo emocional das mesmas. Vale ressaltar um olhar específico quanto ao bullying às vezes praticados por coleguinhas ou pela própria família da criança.

## **Dicas para Promover a saúde emocional das crianças - Qual é o seu papel?**

Se, como pai ou mãe, sente que não vem atuando bem até agora, é importante não se auto condenar. Todos nós erramos, mas também sabemos que todos nós podemos sempre aprender e melhorar. Por meio do reconhecimento e interesse, podemos corrigir e colher os frutos do nosso esforço.

Se, como educadores, temos a grande responsabilidade de não apenas tentar transferir ensinamentos educacionais, mais sim, temos também a grande responsabilidade de transferir afetividade, amor, carinho, respeito, ética, nunca esquecendo que também somos responsáveis pela formação do caráter tanto educacional como social da criança.

As crianças têm o direito de crescer dentro de uma família e dentro de um ambiente escolar onde reine o entendimento e sejam dadas ferramentas para desenvolver a inteligência emocional, que lhes capacitem para enfrentar qualquer situação que se apresente na vida, por mais complicadas que seja e para que, definitivamente, sejam felizes. Devemos ter consciência disso, já que se desejamos um amanhã melhor para os nossos filhos e alunos, devemos nos envolver agora, pois o futuro se forma no presente.

Texto Prof. Marcos L Souza

Psicopedagogo – Escritor – Historiador – Mestre em Filosofia