

\_Que tal nos aquecer pra melhor lidar com as emoções das crianças?\_ 😊

## **\*Habilidades Emocionais**

Cada vez mais percebemos a importância de se trabalhar e desenvolver \_inteligência emocional\_ de educar as crianças e adolescentes emocionalmente .

### **Por que é importante trabalhar as emoções desde cedo?**

Trabalhar as emoções desde cedo é fundamental, é reconhecimento das emoções que irá ajudar a criança a se compreender e lidar melhor com situações conflituosas e com os próprios sentimentos.

Você pode estar se perguntando e o que são as emoções?

As emoções são estados internos características de todo se humano . Determinado por sensações, pensamentos, comportamentos e reações subjetivas. Gosto muito quando o Daniel Goleman diz que existem mais sutilezas de emoções do que as palavras que temos para defini-las .

Ajudar as crianças a conhecer a si mesma e a

reconhecer as emoções favorecerá seu desenvolvimento mental.

É muito importante reconhecer as emoções na infância, sejam essas emoções agradáveis ou desagradáveis, criar espaços de escuta para que a criança expresse o que está sentido e seja ouvido sem julgamentos. Todo esse cuidado proporciona que criança aprenda a reconhecer, nomear, verbalizar suas emoções, e desenvolva a empatia e assim fica mais fácil pra ela identificar as emoções não somente em si mas também no outro.

Vamos juntos acolher e validar as emoções das crianças!

**Quantos de nós quando criança tivemos a oportunidade de aprender sobre como lidar com nossas emoções?**

Pergunto isso por quê?

Por que a muitos de nós não nos foi ensinados quando criança a lidar com as nossas emoções.

Muitos pais não sabiam validar as emoções dos seus filhos.

Muitas crianças não tiveram suas emoções validadas .

Quando a criança chorava alguns pais diziam: \*engole o choro , cale a boca, deixa de frescura;\*

Se sentia medo , ouvia: deixa de frescura tá vendo que isso não faz medo;\*

Se a criança sentia Raiva Não tinha quem validasse essa raiva quem lhe escutasse a falar dessa raiva o que acontecia era ficar de \*\*castigo, eram as punições.

E quando a criança estava saltitante rindo alegre o que ela ouvia?

Tá rindo de quê? deixa de gaiateza ,deixa enxirimento, não estou vendo motivos pra tanta risada\*

Agora me digam, como é possível aprender a lidar com a alegria ,medo, tristeza e a raiva desse jeito?

Como era possível gerenciar suas emoções sendo que muitas vezes não havia espaço pra expressar o que sentia?

Mas não era por mal que muitos pais agiam assim , eles agiam assim por que não sabia agir de outra forma.

Hoje nós temos a oportunidade de aprender a educar nossas crianças de uma forma diferente.

É importante Validar os sentimentos das crianças, acolher essas emoções com amor, respeito e generosidade .

É possível educar nossas crianças com firmeza e gentileza e assim terão a possibilidade de se tornarem adultos Emocionalmente saudáveis, sem terem que pagar o preço do analfabetismo emocional.

Um abraço e fiquem bem!!