

Como Criar filhos emocionalmente inteligentes?

Escrito por Cristyani Venuto - Psicóloga

O tão discutido QI (Quociente de Inteligência) não é mais a única ferramenta para determinar a inteligência de uma pessoa. Atualmente temos um novo conceito que é o da Inteligência Emocional, criada pelo americano Daniel Goleman.

O cérebro humano é um sistema integrado que inclui elementos cognitivos e emocionais. O conceito de inteligência emocional ou QE valoriza a parte emocional como aquela que vai direcionar a cognitiva, deixando de lado a antiga crença de que as emoções atrapalham a razão. As emoções podem ser trabalhadas a favor ou contra o desempenho humano, tudo dependerá da autoconsciência, do autocontrole e de como colocamos em prática essas emoções. Muitos estudiosos desta nova teoria afirmam que crianças emocionalmente inteligentes são menos agressivas, mais flexíveis, mais estudiosas, mais sociáveis e conseguem encontrar mais soluções para os problemas naturais que a vida impõe a todos, como traumas, perdas e dificuldades.

Os pais se preocupam muito com a educação que vão dar aos filhos, e procuram com isso dar a eles o suporte necessário para que possam ter uma boa formação. Todos querem, na verdade, que seus filhos sejam capazes de enfrentar os problemas e que se saiam bem na vida como um todo. Para se educar um filho de modo que este se torne emocionalmente inteligente, é preciso reconhecer suas emoções, sem repreendê-las, desrespeitá-las ou ignorá-las. Precisam ajudar seus filhos a identificar suas próprias emoções e impor limites adequados, ao mesmo tempo em que os ensinam a descobrir soluções para a vida. Talvez isso seja o mais difícil de ser conciliado no dia a dia, na correria da vida cotidiana, mas é o mais necessário para uma educação saudável e plena no futuro adulto. Se uma criança ou adolescente não quer estudar, por exemplo, os pais precisam mostrar que entendem esse sentimento, mas vão mostrar também o que se ganha e o que se perde com tal atitude, qual seu preço a longo prazo e, assim, vão mostrar que na vida existem regras comuns a todos. Vão mostrar que existem sempre outras possibilidades, mas que a responsabilidade das escolhas é de cada um com seu próprio futuro. É uma negociação, um acordo que se entra com a criança ou adolescente, sempre procurando explicar os dois lados de acordo com a idade e compreensão do filho. Se os pais agem assim, mostram uma flexibilidade de conduta e, ao mesmo tempo, dão a este filho a possibilidade de tomar suas atitudes e decisões com responsabilidade, assumindo assim as conseqüências que virão a seguir. Fica a dica que é sempre necessário mostrar aos filhos os limites naturais da vida humana.

Manter a calma diante de alguma situação, saber mostrar estratégias para resolver um problema, ter flexibilidade para se adaptar a situações, se concentrar nas horas necessárias e saber se relacionar socialmente com as diferenças da vida humana, são algumas das habilidades que um Inteligente Emocional consegue naturalmente. E tudo isso citado pode ser resumido: ser inteligente emocional é ter capacidade de lidar com suas próprias emoções. Em parte, a Inteligência Emocional é determinada pela personalidade da criança, mas ela pode ser moldada na interação com os pais, dentro do ambiente familiar.

Leitura indicada:

- Inteligência Emocional - Daniel Goleman - Ed. Objetiva;
- Inteligência Emocional e a arte de educar nossos filhos - John Gottman - Ed. Objetiva;
- Inteligência Emocional da criança - David J. Sluter e Peter Salovey - Ed. Campus;

Como Criar filhos emocionalmente inteligentes?

Escrito por Cristyani Venuto - Psicóloga

- Como usar a inteligência emocional - John Seymor - Ed. Publifolha.

