

Conexão emocional

As emoções estão presentes em todas as situações e são responsáveis pelos vínculos mais sólidos, podemos dentro da nossa casa usar esse vínculo para construir a habilidade do século em nossa família:
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL!

ESCOLA PARA PAIS, DE VOLTA COM VOCÊ!

CONEXÃO EMOCIONAL PODE MUDAR O MUNDO

A felicidade é a maior busca do ser humano. Tudo o que fazemos é para nos sentirmos felizes e quando nascem os (as) nossos(as) filhos(as), é FELICIDADE o que também desejamos para eles (as).

Porém, muitas vezes acabamos nos preocupando com o desenvolvimento de várias habilidades, e esquecemos das emocionais. Você já pensou que a felicidade é uma emoção?

Assim como o medo, raiva, tristeza, alegria...amor! Muitos de nós fomos ensinados a silenciar o que sentíamos e a classificar as emoções entre boas e ruins, quando na verdade, elas são apenas emoções, respostas do nosso corpo ao que vivemos.



Rumo a um lindo caminho de conexão para você

E SEU(UA) FILHO(A)

Por não termos sido ensinados a lidar com o que sentimos, não desenvolvemos muitas habilidades emocionais e com o nascimento dos nossos filhos e todas as informações que temos hoje sobre a importância delas, temos a oportunidade incrível de aprender para então, ensinar.

A IMPORTÂNCIA DA AUTORREGULAÇÃO

Autorregular-se consiste em aprender a lidar com suas emoções. É como se você estivesse no controle e não elas controlando você. A autorregulação é a arte de controlar e dominar suas emoções. Muito importante não só para o bem estar das crianças e adolescentes, mas também para os que com eles convivem.

Pessoas que sabem se autorregular em suas emoções, contribuem para uma sociedade mais saudável e empática e para um crescimento maduro e emocionalmente feliz e realizado, enquanto ser humano.

A primeira infância é terreno fértil para a construção de comportamentos e valores. Depois vem a adolescência com a oportunidade de se construir os próprios valores, validar comportamentos, aprender a “voar”. Uma fase cheia de descobertas sobre si e sobre o mundo.

Em ambas as fases, o cérebro está pronto para absorver conhecimentos, aprendizados e referências. Oportunizar formas de a criança e o adolescente se conhecerem e estabelecerem relações com eles mesmos, com o outro e o mundo à volta, aprendendo a mediar suas emoções, fará toda a diferença na vida adulta.

EMOÇÃO vem do latim Emovere, COLOCAR EM MOVIMENTO. Toda emoção existe para gerar movimento.

Licenciado para - Maria Elisabete Lima Rosani - Protegido por Eduzz.com

Identificação das emoções, suas e do(a) seu(ua) filho(a). Possibilitando uma conexão emocional verdadeira entre vocês.

Converse com a criança ou o adolescente sobre a autorregulação. De maneira simples, explicar a importância de não somente se conhecer sobre as emoções, como também, aprender a regular suas reações à elas. Assim como identificar no corpo e trazer as reações para a consciência para ajudar a se regular.

Converse sobre cada emoção, aqui vamos falar sobre raiva, medo, tristeza, alegria e nojo. Mas você poderá conversar sobre outras...

Pergunte - se e também pergunte ao seu (ua) filho(a) sobre as maiores dificuldades de identificar ou regular as emoções.

O que tem sido mais difícil?

Nesse momento, você não vai trazer sugestões ou opiniões, somente ouvir e validar as observações da criança ou do adolescente.

Explique de forma simples o que significa autorregulação e qual sua importância em nossa vida. Pergunte se ele(a) se recorda de um momento em que foi possível se regular, compreender suas emoções e se existem momentos que ainda estão desafiadores.

RAIVA



É uma emoção que sinaliza quando chegamos ao nosso limite ou quando nos sentimos ameaçados.

TRISTEZA



É a demonstração da necessidade de cuidado e atenção ou quando algo não está bem.

Essa emoção ocorre quando temos a necessidade de evitar contaminação ou pensamos sobre possíveis prejuízos à nossa saúde.

NOJO



MEDO



Emoção básica quando sentimos necessidade de preservação da vida. Nós sentimos medo quando antecipamos um dano físico ou psicológico.

ALEGRIA



É mostrar para o outro felicidade com as situações. A alegria garante a aproximação das pessoas. Ela, em excessos, pode gerar conflitos.

- 1 Comece nomeando cada uma delas.
- 2 Mostre como é a cara das emoções fazendo e pedindo para que a criança faça também. Brinquem, façam imitações. Criança aprende muito com essa conexão com quem mais amam.
- 3 Escolha uma emoção (por exemplo raiva) e pergunte:
 - O que acha que deixa as pessoas com raiva?
 - O que deixa você com raiva?
 - Conte um momento em que você (papai e/ou mamãe) sentiu raiva.
 - O que podemos fazer quando estamos com raiva?

Em meio ao isolamento social, covid19 e tantas mudanças no mundo, às vezes, fica difícil regular as emoções. Quantos adultos foram tomados pelo medo, desespero, ansiedade, alguns até mesmo a depressão, quem dirá as crianças e adolescentes, que ainda não possuem essa maturação emocional.

Essa é uma ótima oportunidade para reforçar o olhar ao seu(ua) filho(a) e para as emoções dele (a).

Meu(minha) filho(a) está chorando porque não pode encontrar os amigos. O que faço?



Diga para criança que o que ela sente é natural, que você também sente o mesmo e que vão passar por isso juntos. Convide a criança para fazer uma ligação e falar com os amigos de outra forma.

Outras dicas: Convidar a criança para outras atividades e brincadeiras ajuda a sair da tristeza.

Minha(meu) filha (o) não quer fazer o que peço, só me responde gritando e fazendo birra. O que posso fazer?



Se a criança está muito nervosa, primeiro, vamos acalmá-la. Você pode oferecer ou dar um copo d'água, orientar a respirar um pouco, deitar um pouco (às vezes é necessário fazer isso junto com a criança). Quando ela estiver mais calma, fale com ela sobre o que aconteceu e proponha um novo jeito de fazer o que não conseguiu, de preferência faça junto com a criança.

IMPORTANTE! Não se esqueça de dizer que ela é capaz e de elogiar as suas tentativas.

Meu(minha) filho(a) está tendo pesadelos com medo de alguém ficar doente e morrer. O que posso fazer?



Às vezes será necessário confortar a criança com um abraço e se aproximar fisicamente para falar com ela. O principal aqui é fazer com que a criança entenda a real situação do momento. Fale com ela sem exageros e com a verdade. Você pode usar histórias, desenhos ou outro material. É importante que sinta segurança no que você irá dizer. Escolha um brinquedo para que possa abraçar quando sentir medo novamente ou até mesmo pedir um abraço.

Minha(meu) filha(o) lava as mãos o tempo todo e não quer se aproximar de ninguém. O que posso fazer?



Comece perguntando para a criança sobre o porquê dela estar lavando as mãos tantas vezes. Depois, lembre o que vocês conversaram sobre os cuidados e faça combinados sobre em quais situações e quantas vezes é necessário lavar as mãos. Combine para fazerem juntos. Você pode estabelecer o número de vezes ou situações em que isto é necessário de fato (por exemplo, ao chegar da rua, mexer em objetos fora de casa etc.). Outras dicas: Você pode escrever no papel estas regras e prendê-lo na parede.

Meu (minha) filho(a) só quer brincar de correr e pular o tempo inteiro. O que eu faço?

Faça com a criança uma agenda com as diferentes atividades, tarefas da escola, tarefas de casa, hora de tomar banho, refeições e brincadeiras. E estabeleça um horário para cada uma delas. Distribua cada atividade de forma equilibrada e tente cumprir junto com ela.

