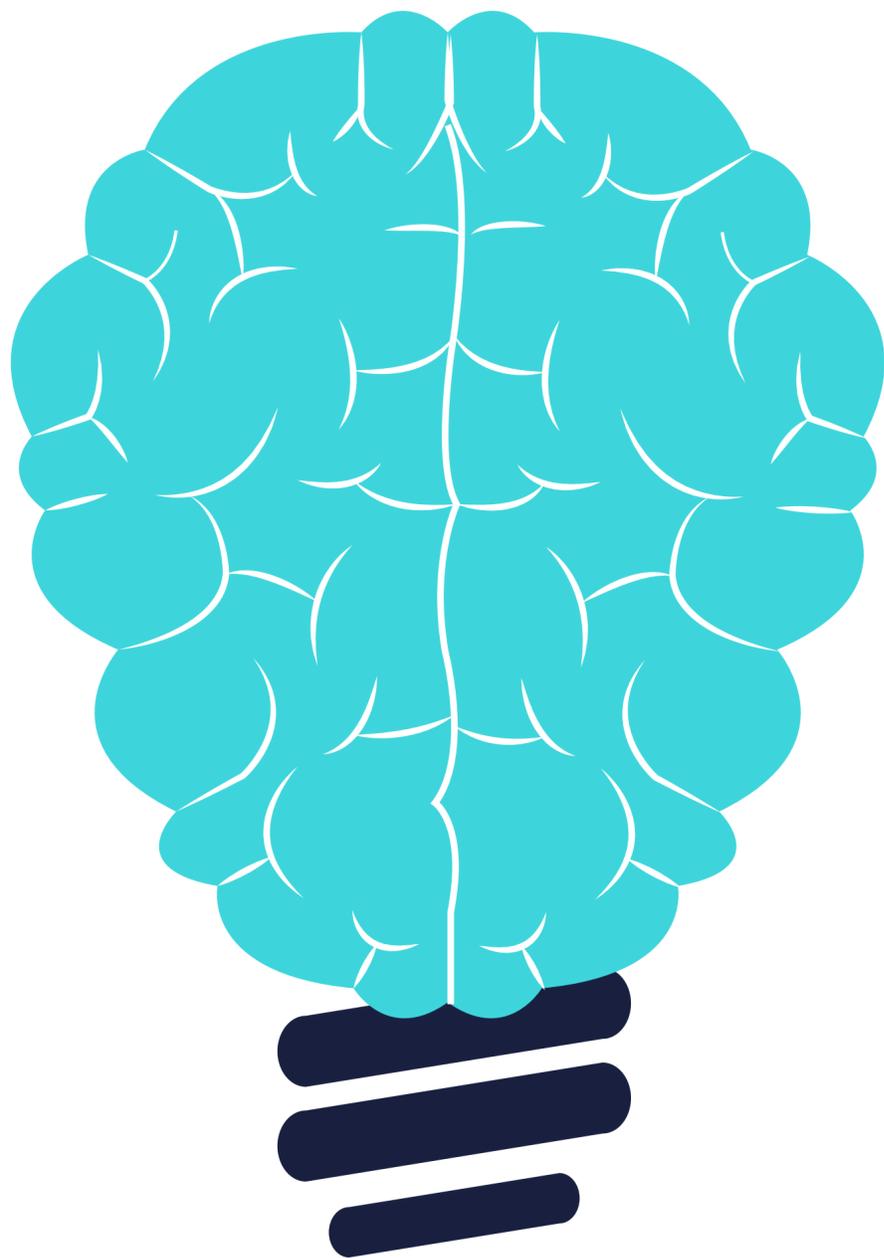


Dicas para Pais



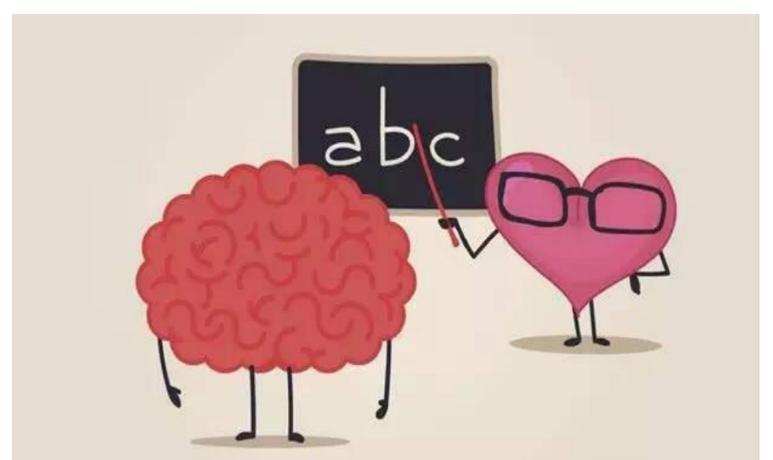
**CUIDADO EMOCIONAL DAS CRIANÇAS E
JOVENS**

Inteligência Emocional

A inteligência emocional é um dos aspectos mais importantes enquanto pessoa. Possuir inteligência emocional favorece o relacionamento com os outros e consigo mesmo, melhora a aprendizagem, facilita a resolução de problemas e favorece o bem-estar pessoal e social.

Ter competências emocionais é a aptidão, a habilidade e atitudes necessárias para compreender, expressar e controlar as nossas emoções de forma adequada.

Todos nós temos emoções e sentimentos, não há problema em sentir, o importante é desenvolver comportamentos construtivos que correspondam ao que sentimos!



Orientações para adultos

Os pais e os cuidadores podem contribuir de forma favorável para o desenvolvimento das competências emocionais das crianças.

O que é preciso?

- Ganhar consciência da importância que as competências emocionais poderão ter nas vidas dos seus filhos.
- Aceitar que são competências difíceis de desenvolver, sendo necessário tempo, esforço e treino. Não basta uma simples observação, um comentário ou repreensão. É necessário paciência, insistência, repetição e treino diário.
- Estar disposto a investir tempo, esforço e atenção para ajudar as crianças a gerir melhor as suas emoções.

Algumas sugestões



Dadas as circunstâncias deste novo confinamento, é importante que o **discurso** a ter com a criança seja **claro** e que lhes expliquem o que se está passar.

É normal que comecem a surgir algumas questões e inquietações relacionadas com o regresso à escola. O importante é **tranquilizar** a criança e não criar expectativas irreais. Deverá estar a par das notícias através dos meios de comunicação e fornecer às crianças **informações fidedignas** adequadas às suas idades e competências, como forma de diminuir a ansiedade no retorno ao ensino presencial.

Dê abertura à criança para que tire ou partilhe as suas dúvidas ou anseios!

Vamos falar de sentimentos!



Mesmo que estejamos em confinamento, é importante existir um espaço na rotina do nosso dia-a-dia, para conversarmos e estarmos entre família.

Falar sobre os sentimentos é muito importante! Por isso, criar um momento de partilha de sentimentos em família aumenta a harmonia das relações e o reconhecimento do sentimento do outro, alivia a tensão e também criará laços mais fortes.

Seguem algumas sugestões de como poderá aprofundar o tema das emoções:

Exercitar a gratidão

Ao final do dia, reserve um momento para ajudar a criança a pensar em coisas boas que aconteceram naquele dia. Pode fazer com o seu/sua filho/a um diário da gratidão, onde vão registando coisas positivas que vos aconteceram no dia-a-dia. Mais tarde, poderão ir lê-lo e recordaram-se dos momentos positivos que passaram durante o confinamento.

Agradecer as coisas boas do nosso dia aumenta as emoções positivas e reforça a gratidão, que são pilares para uma vida feliz!



Projetar e sonhar:

Faça planos com a criança, criem uma lista com atividades ou sítios que gostassem de conhecer que poderão fazer, assim que o isolamento passar. Isso cria esperança, além disso, ter planos movimentam e incentivam-nos a seguir em frente.

Brincar com as emoções:

Dinamize um jogo em família para que brinquem com as emoções. Vão precisar de post-its ou folhas para que sejam coladas na testa. Escreva uma emoção num pedacinho de uma folha (sem que a criança veja) e cole na testa da criança. Peça também para que ela escreva e cole na sua. O objetivo é que através de mímica consigam adivinhar a emoção que está a ser representada pelo adversário.

Filme Divertida mente:

Assistir em família ao Filme Divertida mente ("Inside out"). Este aborda o tema das emoções de uma forma muito divertida. No final, podem falar sobre as emoções que estão representadas no filme e de que forma é que elas se manifestam no vosso dia-a-dia. Podem ainda fazer uma pesquisa no Google sobre o filme e retirar uma atividade que vos desperte interesse pelo tema.

“Educar a mente sem educar o coração não é Educação”

Aristóteles

