

EDUCAÇÃO EMOCIONAL. PODES ENSINAR-ME A PINTAR COM AS CORES DA VIDA?

LIFESTYLE SAPO



As emoções motivam-nos para a mudança, para escapar de situações difíceis ou para saber quando estamos satisfeitos, traduzem as nossas necessidades e as nossas frustrações. Enquanto raízes dos nossos sentimentos, guiam, motivam e dão sentido à vida e às ligações que estabelecemos com os outros, dão-lhes cor.

De uma certa forma podemos considerá-las como o nosso clima interno, em que os vários estados emocionais vão colorindo o nosso dia, podendo acordar irritados por uma noite mal dormida e adormecer de sorriso na cara depois de um simpático jantar de amigos.

Ainda que, quando pensamos no tempo, não nos passe pela cabeça ordenar a uma tempestade que se desvaneça ou a um dia de sol muito quente que se amenize, o dia-a-dia está cheio de recomendações para mantermos uma determinada temperatura, para preservarmos o nosso clima emocional sobre controlo...

“OH filha não chores!”, “Não vos quero zangados.”, “Não há motivo para estares assim!”,
“Tens de deixar de ser tão sensível!”

Quantas vezes já ouviu estas frases? Quantas vezes já as verbalizou sem sequer pensar muito no que transmitem? Também elas estão cheias de emoções, sentimentos, agitação, vontade de que os nossos filhos possam sofrer o menos possível, que possam crescer fortes e capazes...que saibam pintar com as cores da vida.

Ainda que exista uma ligação clara entre o que as crianças sentem e aquilo que fazem, procuramos tempo para as ensinar a atar os sapatos, a comer de garfo e faca ou a comportarem-se adequadamente, mas não tanto para as ensinar a compreender as suas emoções. Talvez porque assumimos que basta experienciá-las para que essa compreensão ocorra ou talvez porque também as nossas crenças sobre as emoções afetam a forma como lidamos com elas. Se eu acreditar que a ansiedade pode durar para sempre, que mostrar emoções negativas é um sinal de fraqueza ou que não me devia sentir zangada face a determinada situação, faz sentido que tente a todo o custo evitar o que sinto. Mas, como vimos, as tempestades não são controláveis e os nossos esforços para suprimir determinada emoção, para além de nos tornarem de alguma forma cegos às nossas próprias necessidades, podem prolongar ou intensificar o nosso sofrimento.

“Não é motivo para tanto.”, “Para de te queixar!”, “Quando cresceres logo vêes o que são problemas.”, “Agora não quero saber disso.”, “Para de agir como um bebé!”

Estas verbalizações são muitas vezes a face visível de nos sentirmos sobrecarregados, receosos ou incapazes de lidar com as emoções dos nossos filhos, e ainda que na maioria das vezes a intenção seja a de proteger o nosso filho e evitar o seu sofrimento, se de forma persistente as nossas emoções forem ignoradas, aprenderemos que elas não são importantes, ignorando-as. Se as emoções são punidas ou criticadas, aprenderemos que são inaceitáveis, recusando-as. A vida emocional não pode ser comandada. Todas as emoções são permitidas e aceitáveis, mesmo que a forma como as expressamos ou como tentamos estar com elas não o sejam, como quando derrubamos todas as peças de um jogo porque estamos frustrados com a perda. Como pais, o desafio é ajudar os nossos filhos a compreenderem que, não devendo deixar que as emoções tomem conta dos nossos comportamentos (afinal o que seria de nós se só fossemos visitar a família nos dias de sol) também não precisamos de as temer ou de nos ver livres delas.

Recomendações para dias internos de céu carregado e cores fortes, ou como promover a regulação emocional dos seus filhos.

“Consigo perceber que estás triste e de certeza que tens um bom motivo para te sentires assim, queres falar sobre isso?” Esteja disponível para dialogar. Não tenha pressa nem diminua a importância das emoções da criança ou da forma que encontrou para lidar com elas. Lutar, chorar ou ficar em silêncio são muitas vezes as únicas formas que conhecem. O tempo e o espaço de um diálogo tranquilizador podem ser o ninho necessário para que aprendam a regulá-las de outras formas.

“O meu filho está sempre zangado. Não consigo perceber onde falhámos”. Esteja **consciente das emoções.** Sintonize com os sentimentos do seu filho e preste atenção às suas próprias emoções. Encare estes momentos como oportunidades de conexão e aprendizagem, incentivando-o a falar e legitimando todas as experiências emocionais, até mesmo as suas.

“Percebo que são muitas mudanças desde que a tua irmã nasceu, e que te tens sentido triste e zangado connosco”. Desenvolva uma maior compreensão **emocional**. Dê nome às emoções, ajude seu filho a identificar e nomear emoções em vez de lhe dizer como se deve sentir. Para algumas crianças, este pode ser um processo difícil, por isso prepare-se para o fazer partindo de livros, desenhos animados ou outras situações em que seja possível identificar as situações, pensamentos, sensações do corpo e comportamentos que surgem associado a cada emoção. Compartilhar as suas próprias experiências com o medo, a zanga ou a vergonha (respeitando os limites do que é razoável para cada idade) pode também ser um bom ponto de partida, ajudando a normalizar a vivência emocional.

“Vejo que estás preocupado com a entrada no novo grupo de teatro. É normal que isso aconteça, podemos pensar em conjunto nalgumas ideias que ajudem?”

Descubra soluções colaborativas. É essencial que se valide a experiência interna da criança, ainda que estabelecendo limites claros para o seu comportamento. Atribua consequências pelo que fazem, não pelo que sentem. Envolver o seu filho na resolução do problema, explicando porque o comportamento foi inadequado, discutindo o que pode fazer de diferente na próxima vez e encontrando formas de reparar os danos que o comportamento (e não a emoção) possam ter causado.

Quando nos disponibilizamos para ouvir o que os nossos filhos sentem sem julgar, deixamos que saibam que os amamos de forma incondicional entre sorrisos e lágrimas, nos bons e nos maus dias, nas piadas e nas birras, mesmo nos momentos que possam ser mais desagradáveis ou dolorosos para eles e para nós. Podemos não concordar com o disparar de peças de lego pela sala quando a construção se torna muito difícil, mas podemos entender os sentimentos de frustração e incompetência quando não conseguimos fazer algo. Podemos perceber quão

assustador pode ser o primeiro dia de escola, ao mesmo tempo que confiamos na decisão de não os deixar ficar em casa, porque sabemos que é importante e que vão estar bem e seguros. A paleta de cores da vida, quer nos dê cores mais quentes ou mais frias, representa sempre uma oportunidade de proximidade e suporte, ajudando a criança a dar nome, compreender e regular as suas tempestades.

Conteúdo desenvolvido por Marisa Alves

Psicóloga clínica

marisa.alves@pin.com.pt

www.pin.com.pt

