

# **Como desenvolver a inteligência emocional das crianças**



**Os pais podem ensinar aos filhos como desenvolver sua inteligência emocional e a canalizar suas emoções.**

É importante que aprendam a se controlar e que sejam empáticos com os outros. A educação emocional faz parte da formação da criança.

A psicóloga Silvia Álava nos concedeu uma entrevista em que nos esclarece como os pais podem saber se a criança tem amadurecido emocionalmente e como é possível favorecer o desenvolvimento da inteligência emocional nas crianças.

Existem determinadas situações que podem nos ajudar a perceber quando uma criança está amadurecida emocionalmente.

Por exemplo, as birras. São muito típicas por volta dos dois anos de idade, mas quando crianças maiores de dois anos continuam fazendo birras, isso nos indica que tem um problema em controlar suas emoções.

**Algum conselho para desenvolver a inteligência emocional das crianças?**

Para desenvolver a inteligência emocional das crianças temos que levar em conta uns pilares básicos.

A primeira coisa vai ser aprender a identificar as emoções próprias e também temos que aprender a identificar as emoções que os outros estão experimentando.

Temos que aprender a controlar as emoções e para isso devemos encontrar o equilíbrio necessário.

Saber o que está acontecendo comigo, o que estou pensando e que está fazendo com que me sinta dessa maneira para aprender a me controlar.

Temos que aprender a expressar e a canalizar as emoções de tal maneira e que fortaleça as relações e não que seja de forma contrária.

## **Desenvolvimento das capacidades emocionais de acordo com a idade da criança.**

As emoções se desenvolvem ao longo de todo o ciclo vital, mas quanto antes começarmos será melhor.

De fato, existem estudos que nos dizem que desde os dois anos e meio que já é possível educar as emoções e o mais importante é que isso tem influência durante toda a vida.

Os pais devem ensinar a criança a pensar, a pensar sobre suas emoções, que saibam como ela se sente, e a detectar como os outros se sentem.

Ajudar com que a criança canalize suas emoções, a expressá-las, a controlá-las, favorecer a comunicação com os pais, professores e a favorecer a comunicação com os seus semelhantes.

Favorecer também a empatia, ajudar a criança desde pequena a fazer amigos. Essas são coisas vão ajudá-la ao longo de toda a sua vida.

Quando as crianças são pequeninas o que os pais têm que fazer é comunicá-lhes frases bem curtas, e, sobretudo agir mais e falar menos.

A gente não pode se esquecer que os pais são a principal fonte de aprendizado de uma criança.

Logo, o comportamento dos pais sempre tem que ir em conformidade com o comportamento da criança.

Quando já forem um pouco maiores, poderíamos começar a raciocinar mais com os filhos, mas nunca no momento das birras.

Quando estiverem tranquilos e relaxados poderemos falar com eles e poderemos reforçar a importância do diálogo, de como comunicar os sentimentos e de que forma podemos expressá-los.

[Silvia Álava](#) – Colaboradora de Guiainfantil.com