

O PAPEL DOS PAIS NA EDUCAÇÃO EMOCIONAL DOS FILHOS¹

Pâmela Schultz Danzmann², Liliane Tomazi Vestena³, Ana Claudia Pinto da Silva⁴

¹ Revisão Bibliográfica

² Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Franciscana - (UFN), pamelapsicologia10@gmail.com - Santa Maria/ RS/ Brasil.

³ Liliane Tomazi Vestena Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Franciscana - (UFN), lilianetomazi@gmail.com - Santa Maria/ RS/ Brasil.

⁴ Ana Claudia Pinto da Silva Psicóloga e Pós-graduanda em Terapia Cognitivo-Comportamental pela Cognitivo Ead, anaclaudips14@hotmail.com - Santa Maria/ RS/ Brasil.

Nem sempre a educação emocional foi preocupação das famílias, dos profissionais da área da saúde e educação, dessa forma por muito tempo as emoções infantis foram negligenciadas. Ademais, a inteligência e a educação emocional são estudos recentes que falam sobre a importância de conhecer, nomear, entender as emoções e seus gatilhos desde a infância. Para que isso seja possível, as primeiras referências que se responsabilizam por todas essas ações são os pais da criança. Nesse sentido, é fundamental que os pais ajudem a direcionar, identificar e possibilitar que a criança controle suas emoções, já que existem estudos que apontam que falhas na educação emocional podem levar a prejuízos significativos na vida das crianças e na fase adulta. Posto isso, objetiva-se conhecer quais são os prejuízos futuros de não praticar a educação emocional na infância. Para isso realizou-se uma revisão bibliográfica que se caracteriza como uma análise ampla das publicações sobre uma determinada temática e obtém-se assim uma ideia acerca do conhecimento do tema. O recorte temporal refere-se aos últimos cinco anos, ou seja, de 2016 a 2021. As palavras chave utilizadas foram “educação emocional”; “ família” e “ prejuízos”. As bases de dados utilizadas foram o Google Acadêmico e a plataforma Scielo. Os resultados apontaram que um dos impactos da falta de educação emocional na infância leva à formação de adultos que não compreendem e não conseguem trabalhar suas emoções e isso reflete negativamente na vida social do indivíduo. Além disso, as ações por impulso podem ser constantes, já que a dificuldade de controle emocional interfere na tomada de decisões. Outro ponto importante a ser mencionado é que as crianças que não tiveram uma alfabetização emocional na infância podem reagir negativamente às frustrações e isso levar a baixa autoestima. A vida amorosa também é contornada por impactos negativos, já que para esse adulto as emoções não são claras, podendo gerar conflitos familiares constantes. Diante de todos esses empasses, é importante que desde a infância os pais acolham e ajudem as crianças a nomearem seus sentimentos. Pois, todo sentimento vai oferecer à criança a chance de aprender algo sobre si e como reagir nessas circunstâncias. Para isso, os pais podem desenvolver algumas estratégias como ensinar a criança a se observar diante de cada situação que envolva as emoções. A partir disso, ajudá-

la a nomear o que é alegria, medo, raiva, nojo ou qualquer outra emoção. Nos momentos em que a criança é tomada por emoções que acabam tendo reações físicas significativas como a raiva, é importante técnicas de relaxamento como a respiração profunda, que possibilita que a criança entenda e controle sua emoção. O mindfulness também pode ser usado na infância com a finalidade de relaxamento já que essa técnica envolve a atenção plena do corpo e da mente. Os pais podem ensinar as emoções através de brincadeiras, principalmente quando a criança não consegue expressar ou manifestar em palavras o que está sentindo. Existem diversos jogos com a finalidade de educação emocional, bem como filmes infantis e livros que discutem de uma forma clara e divertida. Conclui-se que existem diversos prejuízos na vida adulta de uma criança que não foi educada emocionalmente. Isso interfere no contexto de trabalho, social, familiar, pessoal e amoroso. Para que a educação emocional seja efetiva, desde a infância é necessário compreender as características de cada criança e respeitá-las em seu espaço emocional. Uma educação emocional é sinal de prevenção e promoção de saúde mental e influencia positivamente na comunicação, assertividade, processos decisórios, além de proporcionar equilíbrio no dia a dia.

Palavras-chave: Cuidadores; Criança; Regulação Emocional.