



INSTITUTO AIFOS
Neuro-Visão

THERAPY AND NEURO
SKILLS ACADEMY

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA OS PAIS- GUIA

INSTITUTO AIFOS
CENTRO AVANÇADO DE OPTOMETRIA E
NEUROCIÊNCIAS

WWW.INSTITUTOAIFOSOPTOMENTAL.COM



SABEMOS CUIDAR DA SAÚDE EMOCIONAL DOS NOS FILH@S?

Desenvolver a habilidade da inteligência emocional em casa é fundamental para o bem-estar emocional e social das crianças. Este guia oferece orientações práticas para os pais promoverem a inteligência emocional nos seus filhos.

Neste guia propomos uma serie de exercícios para que saibam como trabalhar esta habilidade.

Sejam felizes.

Dra. Sofia Camacho

CONTEÚDO

1
CRIAR UM CLIMA DE CONFIANÇA

2
TRABALHAR A PERCEÇÃO EMOCIONAL

3
FACILITAÇÃO EMOCIONAL

4
REGULAÇÃO EMOCIONAL

1

CHAPTER

CRIAR UM CLIMA DE CONFIANÇA

CONFIANÇA COM OS PAIS

Um clima de confiança é um ambiente onde as crianças se sentem seguras para expressar suas emoções e pensamentos sem medo de serem julgadas ou castigadas. Nesse ambiente, elas sabem que serão ouvidas, compreendidas e apoiadas. Este é um componente crucial para o desenvolvimento da inteligência emocional, pois permite que as crianças explorem e compreendam suas próprias emoções num espaço seguro.

Como Criar um Clima de Confiança?

Comunicação Aberta e Honesta

- Incentive o Diálogo: Pergunte aos seus filhos sobre seu dia e como eles se sentem.
- Escuta Ativa: Ouça atentamente sem interromper ou julgar. Demonstre interesse genuíno.
- Responda com Empatia: Mostre que você entende e valida os sentimentos deles.

- Seja um Porto Seguro: Diga aos seus filhos que você sempre está para apoiá-los, independentemente das circunstâncias.
- Apoie nas Dificuldades: Ajude os seus filhos a lidar com situações difíceis sem punições ou críticas severas.

Distinga entre emoção (o que se sente) e conduta (o que se faz).

Todas as emoções são válidas mas nem todas as condutas o são.

“ Entendo e respeito que estejas chateado mas isso não te dá o direito de gritar ou bater a mim ou teu irmão”.

Criar um clima de confiança é essencial para o desenvolvimento da inteligência emocional nas crianças. Como pais, vocês têm um papel vital em proporcionar um ambiente seguro e acolhedor onde seus filhos possam explorar e entender suas emoções.



CHAPTER 2

TRABALHAR A PERCEÇÃO EMOCIONAL

É A PRIMEIRA HABILIDADE DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.
A PERCEÇÃO EMOCIONAL É A CAPACIDADE DE SER CONSCIENTES DO QUE
SENTIMOS NÓS MESMOS E OS OUTROS

INSTITUTO AIFOS

PERCEÇÃO EMOCIONAL ENTENDER AS EMOÇÕES DAS CRIANÇAS

A percepção emocional é o primeiro passo para desenvolver a inteligência emocional. Para os pais, significa estar atento às emoções dos seus filhos, observando as suas expressões faciais, linguagem corporal e tom de voz. As crianças muitas vezes expressam as suas emoções de maneiras não verbais antes de conseguirem colocar em palavras o que sentem. Ao reconhecer e nomear essas emoções, ajuda o seu filho(a) a sentir-se compreendido e a desenvolver a sua própria capacidade de identificar e expressar as suas emoções.

- Comece por trabalhar as emoções básicas: o medo, a alegria, a tristeza, o nojo, a raiva e a surpresa
- Primeiro aprendemos o nome das emoções
- Logo associamos o nome às diferentes caras.

- Observe e descreva o que vê: "Vejo que estás a sorrir, pareces feliz!"
- Valide os sentimentos: "Entendo que estejas triste porque o teu brinquedo favorito partiu."
- Use livros e histórias para discutir emoções e como reconhecê-las nas personagens.

Depois de que as crianças já dominem as emoções, passamos às mais complexas como os ciúmes, frustração, inveja. Estas emoções estão presentes no dia a dia, por isso é bom perceber e trabalhar sobre elas.



3

CHAPTER

FACILITAÇÃO EMOCIONAL

ESTA HABILIDADE PERMITE-NOS TIRAR PROVEITO DA INFORMAÇÃO QUE NOS PROPORCIONAM AS EMOÇÕES PARA PODER TOMAR BOAS DECISÕES, CONSEGUIR OS NOSSOS OBJETIVOS E CRIAR EMOÇÕES EM NÓS MESMOS E NOS OUTROS

INSTITUTO AIFOS

NÃO HÁ EMOÇÕES BOAS NEM MÁS

Todas as emoções são válidas porque nos dão informações do que nos está a acontecer. O que acontece é que há emoções agradáveis que gostamos de sentir e outras desagradáveis, que não gostamos de sentir.

A facilitação emocional consiste em usar as emoções para promover o pensamento e a resolução de problemas. Ensine os seus filhos a reconhecer como as suas emoções podem influenciar as suas decisões e ações. Por exemplo:

- Para que serve o nojo? para não comermos nada estragado ou contaminado, salvaguardando a nossa saúde.
- Para que serve a alegria? cria memórias positivas, fortalecem os laços entre pais e filhos, aumenta a criatividade e a capacidade de resolver problemas e diminui o stress.
- Para que serve a tristeza? ajuda-nos a lidar com a perda adaptando-nos à nova realidade. Leva-nos a refletir sobre nossas experiências, valores e prioridades.
- Para que serve o medo? Prepara-nos ante uma situação perigosa.
- Para que serve a surpresa? Prepara o nosso corpo para o que possa ocorrer. Aumenta a atenção e foco, desperta a curiosidade, incentivando a exploração e a descoberta.
- Para que serve a ira? prepara o corpo para a ação, aumentando a energia e a motivação para enfrentar desafios ou defender-se.

Promover emoções agradáveis nas crianças é fundamental para o desenvolvimento de uma mentalidade positiva e resiliente.

Aqui vão alguma dicas:

- Pratique a Gratidão
- Estimule seu filho a participar de atividades que ele goste e que lhe tragam alegria.
- Reconhecer e celebrar pequenas e grandes conquistas ajuda as crianças a sentirem-se valorizadas e felizes
- Incentive amizades saudáveis e organize encontros para brincar
- Faça exercícios de respiração profunda juntos.
- Leia livros ou conte histórias que transmitam mensagens positivas antes de dormir.
- Envolve o seu filho(a) em atividades de voluntariado ou atos de bondade, como ajudar um vizinho ou doar brinquedos.

Cultive as emoções agradáveis, promovendo um ambiente emocionalmente saudável e positivo. Essas práticas não só melhoram o bem-estar imediato, mas também constroem uma base sólida para a resiliência emocional no futuro.

CHAPTER

TRABALHAR A REGULAÇÃO EMOCIONAL

ÚLTIMA HABILIDADE DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL. ESTAR ABERTOS AOS SENTIMENTOS QUE NOS DÃO PRAZER E AOS DESAGRADÁVEIS. SABER GERIR AS NOSSAS EMOÇÕES CONTROLANDO O PILOTO AUTOMÁTICO E AS REAÇÕES SEM PENSAR.

INSTITUTO AIFOS

O CONTROLO EMOCIONAL É A CHAVE PARA O SUCESSO NA VIDA

A regulação emocional é a capacidade de gerir e responder adequadamente às emoções. Isso é crucial para o bem-estar e o desenvolvimento saudável de uma criança. Ensinar técnicas de regulação emocional melhora a aprendizagem e as habilidades sociais.

Os adolescentes que têm uma boa regulação emocional fumam e bebem menos.

Aqui estão algumas estratégias para ajudar seu filho a aprender a regular suas emoções:

- Pratique a respiração diafragmática, uma boa técnica de relaxação.
- Estabelecer rotinas e limites como manter horários regulares para dormir e para as refeições ajudando a reduzir a ansiedade e o estresse. Explique claramente as regras e as consequências de comportamentos, de forma consistente e justa.
- Ensine seus filhos a pensar em soluções: "O que podemos fazer para resolver isso?"
- Ajude seu filho a entender as emoções dos outros: "Como achas que teu amigo se sentiu?"

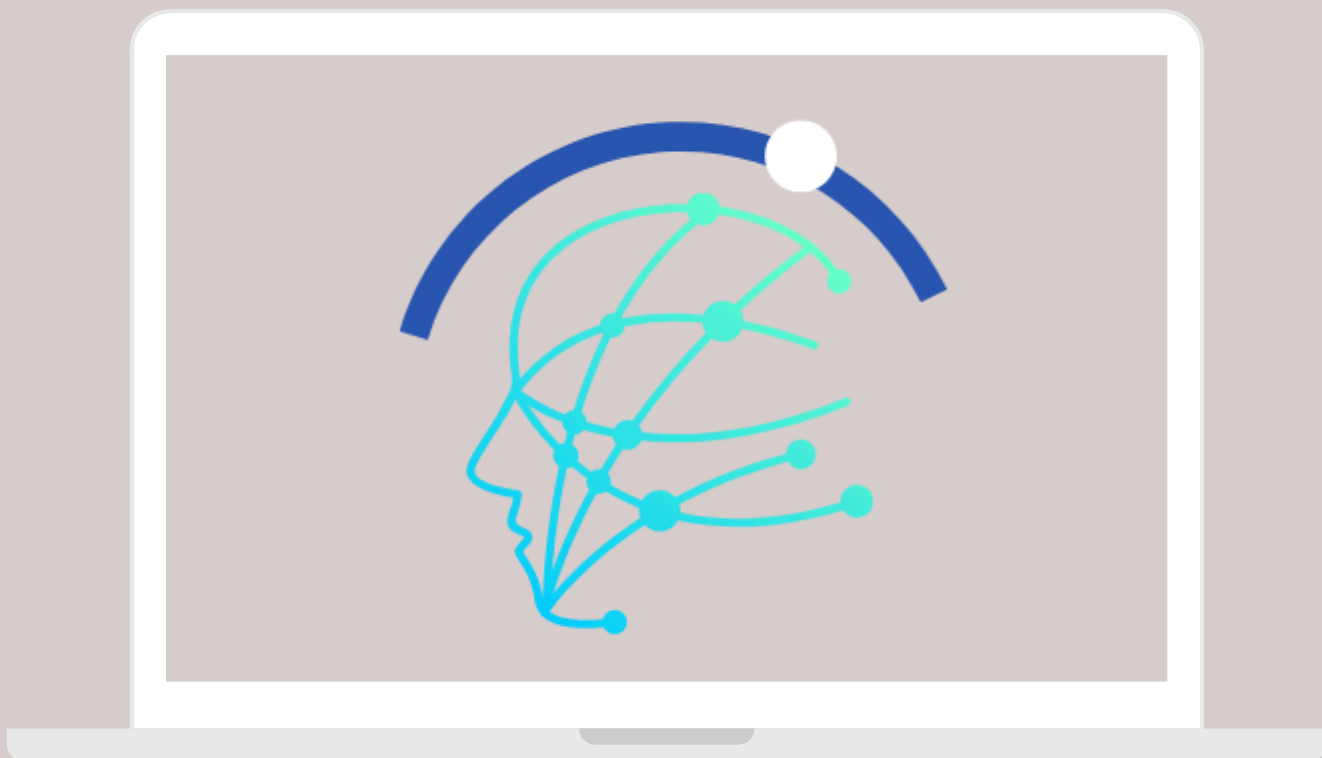


“

**“Feliz aquele
que transfere o
que sabe e
aprende o que
ensina”.**

-
Cora Coralina

I N S T I T U T O A I F O S



JUNTE-SE A NÓS NEUROACADEMIA

Instituto Aifos oferece acompanhamento em todas as fases do desenvolvimento humano. Aplicamos uma metodologia personalizada avalada por conhecimento científico, integrando Visão Avançada, Terapia Visual, Neuroeducação, Inteligência Emocional, NeuroMentoring e Apoio Clínico (Psicologia, Optometria e Nutrição). Tudo pensado para promover mudanças positivas na sociedade fornecendo-lhe recursos visuais e mentais para prosperarem com dignidade, saúde, amor, compaixão e felicidade.

WWW.INSTITUTOAIFOSOPTOMENTAL.COM