

GESTÃO COMPORTAMENTAL E EMOCIONAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: OS AFETOS

DICAS PARA PAIS

“É na família ou juntos dos seus cuidadores que a criança e/ou adolescente cria bases de amor, carinho e empatia fundamentais para que saiba reconhecer e comunicar ao outro o que se passa no seu interior. Se os adultos comunicarem através de gestos e palavras amorosas a criança e/ou adolescente vai também ser capaz de comunicar nesta linguagem.

Se a criança e/ou adolescente vivenciar estes momentos, vai tornar-se afetuosa(o) e mais competente ao nível da inteligência emocional. “

Joana Magno, Coach de Parentalidade Consciente

Demonstrar afetos contribui para:

Maior **vínculo afetivo**

O bom relacionamento em família é essencial para o desenvolvimento da criança e/ou adolescente, tanto ao nível das aprendizagens escolares, como a nível físico e do relacionamento com os(as) outros(as).

Maior capacidade em **reconhecer emoções**

É importante que a criança e/ou adolescente seja capaz de reconhecer emoções, para que consiga controlar e comunicar o que sente.

Desenvolver a **empatia**

Ser afetuoso, permite à criança e/ou adolescente colocar-se mais facilmente no lugar do outro e, assim, perceber os que os(as) outros(as) sentem.

Melhorar **relações sociais**

Experiências afetuosas e positivas influenciam o tipo de relações que a criança e /ou adolescente vai estabelecer fora do núcleo familiar, tal como a facilidade em fazer amigos(as) e a capacidade de estabelecer boas relações com outras pessoas (ex: com professores(as), colegas e/ou namorado(a)).

Demonstre os seus sentimentos, permita que os seus filhos(as) reconheçam a importância de ser amados(as) e entendam que quem sabe demonstrar afetos mais facilmente terá um crescimento saudável e equilibrado.