

E-book

Filhos COMO CRIAR inteligentes



Filhos  Inteligentes

Introdução

Olá! Tudo bem?

Se você está lendo esse e-book é porque de alguma forma você quer saber como tornar seus filhos mais inteligentes e educados. E eu tenho uma boa notícia, você está no caminho certo!

Mas antes disso, que tal nos conhecermos melhor?! Então deixe eu começar lhe contando um pouco da minha história...

Eu nasci em uma família de classe média, sou filha de uma mãe professora, pai bancário e a primogênita de três irmãos. Meus pais trabalhavam arduamente para nos dar a melhor educação, além de administrar o tempo para exercer seus papéis de pais.

A vida era dura e difícil como a de muitos brasileiros que tentam conciliar a educação de seus filhos com o trabalho, mas nunca faltou amor, carinho e atenção, tudo isso em meio dos erros e acertos de todo pai, mãe, “mãevó” e “paivô”.

Isso mesmo, “mãevó” e “paivô”, tive figuras fortes na minha estrutura familiar, meus avós maternos. Enquanto meus pais estavam na labuta diária, eu tinha avós que me educavam tão bem quanto meus pais, me dando todo o suporte e se comunicando de forma firme e doce ao mesmo tempo, colocando os limites que me faltavam e mimando quando necessário, mas sempre alinhados ao bem maior que era me tornar uma criança forte e capaz de superar minhas dificuldades.

Ao entrar na Psicologia me apaixonei desde o princípio pela Educação de forma ampla, pesquisei muito, escrevi artigos, capítulos de livro, apresentei em congressos, sempre direcionada a área do comportamento, educação e saúde coletiva.

O divisor de águas, porém, na minha vida se chama ESCOLA. Foi onde pude trabalhar e ter contato mais próximo e genuíno com o desenvolvimento infantil, com as dificuldades de aprendizagem, com a educação das crianças, socialização, linguagem, comportamento, emoções, observando todas as nuances que perpassam a formação de um sujeito emocionalmente

inteligente.

Foi um banho de conhecimento prático e um tapa na cara de quem fica apenas na teoria. O casamento perfeito da teoria +prática.

Mais a frente, descobri na clínica a minha grande paixão, foi onde me propiciou o contato direto com os pais e filhos. Acolhia e acolho até hoje as angústias de como lidar com os comportamentos dos filhos, de como administrar algumas situações relativas a regras, limites, timidez, agressividade, o dizer “não”, entre outros vários temas que norteiam e assombram o processo de maternidade e paternidade.

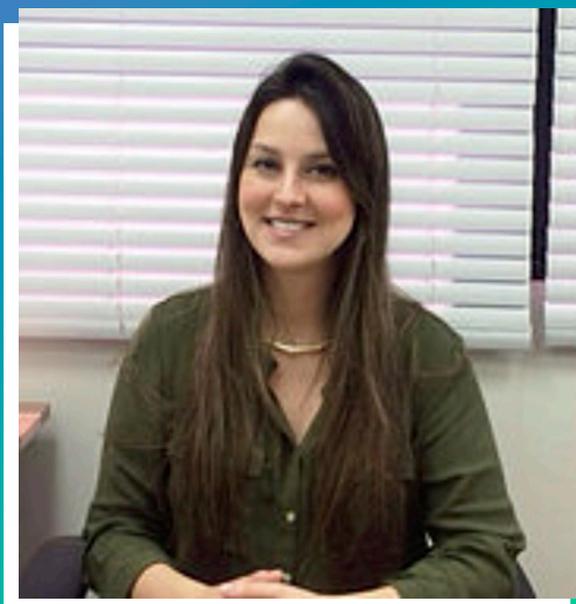
Foi aí, então, a partir daquela velha sensação e frase que escuto com frequência: “O que eu faço nessa situação? Acho que estou perdendo o controle!”, que surgiu a ideia de trazer para esse [E-book] um pouco daquilo que vivencio na prática, compartilhando conhecimento de qualidade para um número maior de pessoas.

Espero que goste do material, garanto que foi feito com muito amor e carinho :-)

Abraços,

Caroline Bitar

A autora desse [E-book] é Psicóloga com ampla experiência na Psicologia Clínica, através da abordagem cognitivo-comportamental. Sua missão é auxiliar os pais com relação à educação de seus filhos, transformando-os em crianças emocionalmente inteligentes.



Inteligência Emocional: como ensinar ao(s) meu(s) filho(s)?

Como você educa seu filho? Você se angustia sem saber se está no caminho certo?

É preocupante o que acontece nos dias atuais. Muitos adolescentes e adultos fragilizados, ondas de suicídio, transtornos de humor e de personalidade, dificuldade de se relacionar, falta de empatia, entre outras várias problemáticas de uma sociedade que anda adoecida.

O que muita gente não sabe, é que tudo isso pode estar associado à falta de Inteligência Emocional (IE). Essa baixa ou falta do quociente emocional (QE), pode gerar prejuízos para o indivíduo, seja no âmbito profissional ou pessoal.

Por essa razão, é fundamental darmos atenção à forma de como se educa e se comunica com seus filhos. Não se pode deixar de ensinar valores e regras básicas para uma vida equilibrada, saudável, e principalmente, ensinar a lidar e gerir as próprias emoções.

Crianças que aprendem a desenvolver a Inteligência Emocional (IE) tendem a ser adolescentes e adultos que sabem se relacionar, se comunicar, expressar suas emoções, ter empatia, segurança em si mesmo e autoestima. Um pacote completo para o equilíbrio emocional, sendo a base de sustentação para lidar com conflitos, resolução de problemas e resiliência diante das dificuldades.

Segundo estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo e o quinto em casos de depressão e parte disso se deve a falta de habilidades em gerir as emoções, que pode e deve ser aprendida desde a infância.

Nesse aspecto, a Inteligência Emocional (IE) é de fundamental importância para a vida adulta, pois ela nos dá a capacidade de controlar nossas emoções e impulsos para que possamos expressá-las de forma assertiva.

Por outro lado, muito se sabe que nos dias de hoje apenas a formação acadêmica ou capacitação não são mais suficientes para o sucesso profissional. Grandes empresas exigem cada vez

mais do líder, competências como a capacidade de escutar, de negociar, administrar conflitos, se comunicar, estabelecer estratégias, se lançar a novos desafios e principalmente influenciar positivamente o comportamento das pessoas com quem trabalha.

Podemos, então, dizer que as habilidades emocionais atualmente são indispensáveis para o sucesso profissional na fase adulta, sendo, portanto, mais um fator que indica a necessidade de educação dos filhos no sentido de desenvolver a Inteligência Emocional (IE).

Então, agora é o momento em que você deve estar se perguntando: **Como poderei ensinar meu filho a ter Inteligência Emocional?**

E a resposta é **COMUNICAÇÃO**. Como você se comunica com seu filho?

Se você quer ter uma boa relação com seus filhos, que eles sejam emocionalmente saudáveis, assertivos, um adulto seguro de si e FELIZES, você precisa aprender a se comunicar com eles, precisa

passar valores, ser exemplo, precisa colocar limites e regras, ensiná-lo a ser empático.

Pensando nisso, nas angústias e nas dúvidas frequentes que me deparo na clínica com os pais, preparei esse [E-book] para atenuar os medos e psicoeducar, com **20 dicas de forma objetiva e sucinta** para que sirva de norte aos pais ou até para “mãevós” e “paivôs” que participam da educação de seus netos.



As Emoções



Antes de começar a listar as dicas práticas de como desenvolver as habilidades emocionais nos seus filhos, eu sugiro que você leia atentamente este capítulo e entenda um pouco sobre as emoções e como elas afetam o dia a dia dos indivíduos.

Logo ao nascer, o ser humano começa a experimentar as emoções. O medo, a tristeza, raiva, alegria, nojo, saudade, entre outras, já se manifestam desde os primeiros segundos de vida, por isso é fundamental sabermos a relação da Inteligência Emocional (IE) com a educação e a comunicação entre pais e filhos.

Ter consciência sobre os próprios estados emocionais e saber utilizar recursos e ferramentas para administrar essas emoções de forma saudável é a chave mestra que os pais precisam transmitir aos seus filhos.

Muitos acreditam que emoções como tristeza, medo, raiva e nojo, são emoções negativas, que devemos nos proteger ou eliminá-las de nossas vidas. Esse, entretanto, é um grande

equivoco. Todas as emoções são importantíssimas para nossa estrutura psíquica e formação como sujeitos sociais que se relacionam e convivem.

Uma emoção muito comum e que muitas pessoas rejeitam e buscam em terapia excluí-la de seu repertório emocional é a tristeza.



A **tristeza** tem a finalidade básica de reflexão, ela que nos faz refletir sobre algo, a melhorarmos alguns aspectos pessoais, a nos reconhecemos como humanos e falhos, além de nos propiciar a capacidade de mudança. Porém, quando mal gerenciada, essa emoção pode causar muitos danos, podendo provocar insegurança, dificuldade de se defender ou reagir, passividade e baixa autoestima.

Com frequência atendo na clínica pacientes que não conseguem articular essa emoção com fatos que acontecem em sua vida ou com os pensamentos que a desencadearam, isso porque provavelmente não foram estimuladas e ensinadas na infância a falar sobre essa emoção, a nomeá-la e gerenciá-la.

E a sensação é de um aperto no peito, uma angústia profunda sem saber problematizar o que está acontecendo. Somente após um longo processo de terapia, ensinando esse paciente, é que ele começa a compreender o que se passa consigo mesmo e aprende a administrar de forma saudável aquela emoção.



O **medo**, por sua vez, é também uma emoção muito importante, faz parte do nosso instinto protetivo. Todos os animais necessitam dessa emoção para sobreviver e, na dose certa, nos tira de riscos iminentes e nos dá prudência. Mas quando esse medo se torna disfuncional, essa emoção pode desencadear choro, dificuldade de se defender, insegurança, paralisa diante do problema, fobias e ansiedade.

Crianças e adolescentes que sofrem bullying na escola, por exemplo, e não conseguem se defender pelo medo constante do que os outros colegas podem estar pensando sobre ele, medo de reagir achando que irá arcar com consequências negativas ou reprovação de terceiros, geralmente sofrem muito e a tristeza vem à tona, desestabilizando e fragilizando este sujeito nas mais diversas relações interpessoais.

Precisamos ensinar crianças a serem fortes para lidar com este contexto social grave que vem atormentando a saúde mental de muitos jovens. É necessário aprender a enfrentar os medos, de se defender de forma justa e equilibrada, articulando as ideias e principalmente se valorizando, reconhecendo e evidenciando as próprias qualidades.



A **raiva** é uma emoção fascinante, acredite! Poucos sabem, mas ela de forma moderada e bem gerenciada nos faz se posicionar diante da vida, nos movimenta, entramos em ação, reagimos. Quando a raiva vem desregulada e não sabemos lidar com ela, gera prejuízos e sofrimento, como por exemplo: gritos, agressões físicas ou verbais, baixa tolerância à frustração, pouca reflexão sobre seus atos e impulsividade.

Gosto muito de dizer aos meus pacientes que quando realizamos a misturinha da raiva com a tristeza de forma harmônica, como em uma receita de bolo, na quantidade certa dos ingredientes, podemos ter muitos benefícios importantes, inclusive quanto a reflexão sobre o comportamento tomado pela raiva. Ou seja, refletir para crescermos como pessoa e

também reagir quando necessário para nossa defesa.



Já o **nojo**, além de servir como autodefesa, ela é nossa fronteira de limite, ajuda a nos diferenciarmos como sujeitos, contribuindo para a formação de nossa personalidade e identificação de grupos. O nojo nos dá a sensação de repulsa e rejeição a estímulos que podem ocasionar intoxicação.

De forma prática, o nojo se não administrado de forma saudável, poderá limitar o sujeito a novas experiências, ter dificuldade de lidar com o novo e o diferente.

E a alegria e o amor? Essas emoções nos movimentam!



A **alegria** aumenta a autoestima, nos dá energia, diminui a ansiedade, conseguimos olhar perspectivas diferentes e mais coloridas da vida, faz bem para a alma e o coração. Quando rimos, somos gratos, liberamos mais endorfina em nosso corpo, e então sentimos bem-estar e relaxamento. A endorfina, também melhora a memória, o sistema imunológico e já existem pesquisas que comprovam que ela diminui a sensação de dor. Não é a toa que existem programas como os Doutores da Alegria

que visitam inúmeros hospitais, com a finalidade de levar um pouco de alegria para pacientes que estão passando por sofrimento físico e psíquico.



E ao falar de **amor**, podemos dizer que é uma emoção complexa que perpassa por inúmeros papéis desempenhados na vida: papel de pai, de mãe, de homem e mulher. O amor nos traz segurança, eleva a autoestima, nos traz calma. Porém, muitas pessoas confundem superproteção e permissividade com amor. E isso, temos que deixar bem claro: **quem ama, ensina para a vida!**

Filhos que não são inteligentes

Pessoas emocionalmente inteligentes são mais realizadas e felizes com sua vida profissional e pessoal, têm facilidade de tomar decisões assertivas em várias situações, gerenciam bem os conflitos internos e externos, lidam bem com as próprias emoções, são mais confiantes e determinadas, tendem a serem mais produtivas, realizam com mais facilidade suas metas e alcançam com mais frequência seus objetivos.

Por outro lado, pessoas que não foram ensinadas a trabalhar e gerenciar suas emoções ao longo da vida, principalmente na infância, acabam levando para adolescência e fase adulta comportamentos que afetam suas relações interpessoais, profissionais e, em alguns casos, resultam em transtornos psicológicos.

Para ilustrar, dividirei com vocês alguns casos clássicos de baixa ou falta de Inteligência Emocional que afetaram a vida de algumas pessoas:

História 1:

Mariana (nome fictício), é uma típica adolescente, com seus conflitos e opiniões muitas vezes divergentes dos pais, pois está no processo da formação de sua personalidade e diferenciação do Eu com a dos pais. Porém, Mariana sempre foi uma criança ansiosa e se cobrava muito por notas, para que os pais se orgulhassem dela. Era uma festa quando recebia uma nota 10 na prova. Os pais a elogiavam bastante, tinham muito orgulho por ter uma filha estudiosa e comprometida.

Um dia Mariana não foi tão bem assim em uma prova. O mundo caiu nesse momento!! Se ela já não dormia antes, ansiosa com a prova do dia seguinte, agora não dormiria mais por dias, não estava mais dando conta da angústia e o medo da reprovação dos pais e de outras pessoas. E assim, foi uma cadeia de notas baixas, a ansiedade era tanta, que não conseguia mais nem se concentrar direito, com medo de novamente tirar uma nota baixa. Até sabia o conteúdo, mas dava aquele velho “brancão” na hora da prova, e não vinha mais nada na cabeça.

Os pais de Mariana eram bons pais. Sempre a incentivaram, elogiaram, não a cobrava, mas não ensinaram o mais importante:

lidar com as cobranças e a insegurança! Nunca a questionaram ou ensinaram que precisamos dar o nosso máximo, mas também respeitar e lidar com a frustração, pois nem sempre o resultado será do jeito esperado. Que uma nota baixa entre outras tantas boas, não define o aluno, inteligência e nem capacidade de ninguém, muito menos determina sucesso ou fracasso.

Mariana hoje quer passar no vestibular. Estuda arduamente, quase não dorme, tem todo o conteúdo na ponta da língua. Mas quando chega na prova, tudo some, vem a tremedeira, sudorese, desespero e vontade de chorar. Ou seja, ela não foi ensinada na infância a lidar com emoções como medo e tristeza.

História 2:

João (nome fictício), é extremamente tímido, tem medo de conversar com as pessoas e vergonha de se posicionar a respeito de determinados temas. Apresentar trabalho na faculdade para ele é a pior situação que poderia acontecer, o medo de se expor toma conta, gerando assim muita ansiedade.

João chegou ao ponto de evitar passar por uma seleção de estágio, por medo de se apresentar ou passar por alguma atividade de

seleção em grupo. Já não consegue lidar com o medo, insegurança, baixa autoestima e tem a sensação de incapacidade. Quando passa por uma frustração ou algo que não dá certo, é como se confirmasse a teoria de que não consegue fazer nada direito e não busca soluções e alternativas.

Os pais de João quando ele era pequeno, acreditavam que essa simples timidez fosse passar, com o discurso de que “é uma fase”, “eu também era assim quando era jovem” e etc.

Bom, mas não passou, e João em breve se lançará no mercado de trabalho e nem sequer conseguiu participar de uma seleção de estágio com medo do que iria acontecer.

História 3:

Júlia (nome fictício) é uma mulher com grandes habilidades, principalmente na área de exatas, fez MBA, mestrado e já está no doutorado. Recentemente foi contratada por uma grande multinacional e está muito feliz. Mas Júlia tem grande dificuldade de trabalhar em equipe, dificuldade em reconhecer erros, se responsabilizar por suas escolhas e falhas, fazendo com que ela sempre entre em embate e conflito em todo trabalho que é

contratada. E assim, logo se sente insatisfeita e infeliz com a atividade que faz, desejando sair e procurar outras oportunidades, pois tem muito conhecimento na área e capacitação.

Seu chefe reconhece todas suas habilidades, mas o mesmo acredita e segue a filosofia de que todos os funcionários têm que trabalhar em harmonia e espírito de equipe, e já começa a ficar insatisfeito com alguns comportamentos de Júlia.

Seus pais são muito amorosos e sempre foram superprotetores. Júlia é filha única e a gravidez foi muito desejada pelos pais, já que para isso fizeram inseminação artificial e assim realizaram o sonho de tê-la. No entanto, apesar dos pais amarem muito e investirem ao máximo para dar a melhor educação a Júlia, não conseguiram passar habilidades importantíssimas, como ser empática, se responsabilizar por suas escolhas, aprender a lidar com frustrações e gerir suas emoções.

História 4:

Gustavo (nome fictício) é um adulto que é considerado por todos como uma pessoa “difícil”. Quando explode, saia de baixo! É impulsivo nas palavras e nas ações. Todos tem medo de suas reações. Grita, xinga, e em alguns momentos quebra objetos para

externalizar sua raiva. Às vezes ele até tem razão, mas perde quando reage de forma desproporcional e não consegue comunicar verbalmente de forma assertiva seu posicionamento. E quando está errado, acha que tem que ir até o final da discussão defendendo seu posicionamento.

Ele acredita que errar é feio, e pedir desculpas é praticamente uma declaração de culpa e “condenação de prisão perpétua”. Suas relações amorosas geralmente são conturbadas, brigas e mais brigas, dificuldade de se colocar no lugar do outro, se exalta em muitos momentos e nunca acha que tem algo a melhorar. Gustavo, tem dificuldade de se relacionar, pois não sabe se comunicar direito, não aprendeu.

Os pais agora fazem a política do “nada falo, nada vejo”, pois como já conhece o filho, até para conversar é difícil, então não tentam com receio de desgastar a relação.

História 5:

Luciana (nome fictício) foi diagnosticada com depressão e ansiedade, já começou a fazer psicoterapia e o tratamento medicamentoso com o psiquiatra. Desde pequena quando se

sentia triste, não conseguia identificar por qual razão se sentia assim, não tinha hábito de nomear essa emoção e nem pensar o porquê estava se sentindo dessa forma. Guardava muito o que sentia. Mas como ela falaria, não é mesmo? Se nem mesmo sabia nomear e identificar de onde vinha essa emoção. Os pais por sua vez também não incentivavam e não a ensinaram a entender e a lidar com essas emoções, pois nem eles sabiam lidar com as próprias, quem dirá ensinar a filha.

Só que Luciana foi tomada por várias emoções, tudo muito confuso dentro dela, não conseguia administrá-las e estar feliz com as coisas da vida era algo muito distante de sua realidade, já que não foi estimulada a olhar por vários ângulos e perspectivas desde pequena. Hoje o mundo está cinza, sem graça, sem planos, sem ânimo.

Os pais estão muito preocupados com a filha, não entendem o que está acontecendo. No início achavam besteira, bobagem, mas tudo mudou quando ela tentou o suicídio pela primeira vez. Foi um baque para toda a família. Só de pensar que poderiam perder a filhinha que tanto amava, perderam o chão e tiveram que imediatamente procurar ajuda profissional.

História 6:

Sara (nome fictício) engordou 30kg em três meses, não entende o que está acontecendo. Todas as vezes que volta do trabalho, come tudo que vê pela frente. Sara é uma moça querida no trabalho, todos gostam dela, é prestativa, ajuda a todos, ajuda tanto que não consegue dizer “não” quando necessário. Sempre está preocupada com suas atribuições de trabalho e obrigações como filha, já que seus pais hoje são idosos, a mãe está doente e o pai se sente sobrecarregado emocionalmente e fisicamente.

Sara não está conseguindo administrar as cobranças consigo mesmo, o momento está difícil para ela. Mas a comida é uma fuga perfeita, quando bate a ansiedade, corre para comer um brigadeiro delicioso e várias coisas gostosas. Logo em seguida vem uma profunda tristeza, arrependimento e sensação de vazio de algo que estava tentando preencher com a comida. Sara não consegue gerir suas emoções e racionalizar para buscar uma solução. Alguns meses depois teve o diagnóstico de Transtorno de Compulsão Alimentar.

Esses são exemplos de histórias que lido diariamente, pessoas que não desenvolveram Inteligência Emocional e que a partir da adolescência e fase adulta começam a apresentar os reflexos dessa escassez.

De acordo com Nadler (2011), as pessoas que possuem IE, são as que mais têm sucesso na área profissional, construindo carreiras prósperas e relações duradouras, equilibrando trabalho com a vida pessoal.

Daniel Goleman, é Phd em Harvard e foi quem trouxe a Teoria da Inteligência Emocional. Goleman fez inúmeros estudos a fim de compreender melhor o funcionamento da IE e sua importância para determinar o sucesso ou insucesso dos indivíduos.

Segundo ele, a IE pode ser categorizada em cinco habilidades:

1º) Autoconhecimento Emocional: seria a capacidade de reconhecer as próprias emoções e sentimentos.

2º) Controle Emocional: habilidade de lidar com as próprias emoções, controlar e racionalizar, confrontando os

pensamentos negativos que limitam o sujeito.

3º) Automotivação: conseguir utilizar da emoção de forma a se favorecer e para alcançar determinado objetivo.

4º) Reconhecimento das emoções em outras pessoas: é a empatia, reconhecer as emoções do outro, permitindo relacionamentos mais eficazes e duradouros.

5º) Relacionamentos interpessoais: são as conhecidas habilidades sociais, é base de sustentação para formação de líderes.

"Em sua última edição do livro Inteligência Emocional, Goleman explica que 20% do sucesso profissional é definido pelo QI. O resto da porcentagem dos 80% são atribuídos a Inteligência Emocional, além da condição financeira e educação da família em que nascemos." (GOLEMAN, 2012).

Ter uma boa IE é o diferencial para determinar um profissional de sucesso, ter autoconhecimento e conhecimento dos outros, possibilita que este tenha perspicácia e saiba administrar bem

seus problemas, mesmo nos momentos de estresse, o que resultará em resultados positivos.

20 DICAS AOS PAIS

Ufa! Se você leu tudo e chegou até aqui, tenho certeza que agora sua compreensão acerca das habilidades emocionais está muito maior, não é mesmo? Por isso, ao aplicar as dicas que trago abaixo no dia a dia com seus filhos, você saberá o motivo pelo qual está fazendo isso e não apenas seguirá cegamente uma cartilha escrita por uma estranha (nem tão estranha assim, já nos conhecemos um pouquinho!)



1ª Dica: **Toda criança precisa de regras**

Limites e regras são fundamentais para a formação da criança, também são ótimas porque dão segurança. As regras limitam as fronteiras que demarcam o que é permitido ou possível fazer e o que não é. Explique sempre o motivo para uma regra, mas seja breve de acordo com a idade da criança.

2ª Dica: **Rotina**

Como um barco no mar necessita de bússola, assim são as crianças. A rotina é muito importante para a organização cognitiva da criança e acaba perpassando também no âmbito das regras. Direitos e deveres são fundamentais entre pais e filhos.

3ª Dica: **Fale na altura da criança**

Ao falar com a criança, busque encará-la na altura dela, tentando estabelecer uma linha imaginária entre seus olhos. Nem baixo demais, nem alto demais. É possível que você precise se abaixar. A ideia é evitar que o respeito do filho venha através do medo e sim pelo diálogo.

4ª Dica: **Olho no Olho**

Lembra da frase “os olhos são a janela da alma”? Pois bem, através da comunicação, olhando nos olhos da criança, podemos acessar com mais facilidade suas emoções e expressar também nossa emoção compatível com o que está sendo verbalizado.

5ª Dica: **Tenha um ambiente doméstico saudável**

Quando a criança se desenvolve em um ambiente saudável, com pais lidando de forma madura com seus conflitos, pais participativos, terá menos probabilidade de desenvolver problemas comportamentais.

6ª Dica: **Seja exemplo positivo**

A criança aprende por repetição. Se possui a postura de ensinar com gritos, ela aprenderá que com gritos resolverá seus problemas. Se criança apanha, ela poderá, por exemplo, reproduzir o mesmo comportamento com amigos ou quando estiver maior.

7ª Dica: **Converse**

Seja amigo de seu filho, entre no universo dele, brinque no tempo livre. A conversa é muito importante para a criança encontrar nos pais o conforto de se abrir, de ter momentos prazerosos e não apenas regras ditadas.

8ª Dica: **Escuta ativa**

Esteja preparado para ouvir, ouvir é mais importante do que

falar. Quando se escuta, os pais obtêm mais informações de seus filhos, avaliam a situação com mais cuidado. Pergunte e esclareça se o que entendeu foi realmente o que a criança quis dizer.

9ª Dica: **Efeito bumerangue**

Explique que toda ação, gerará uma consequência, e teremos que arcar com a responsabilidade de assumi-las. Mostre o que é um bumerangue e dê exemplos. “Se você é grosseiro com as pessoas, bate e xinga as pessoas. O que vai acontecer? As pessoas vão se afastar de você e podem ter medo de você.”

10ª Dica: **Seja verdadeiro com a criança**

Devemos sempre contar a verdade para a criança, não esconda situações da vida como: morte, divórcio, irmãozinho novo, adoção, entre outros, Preze sempre com a verdade, assim ela se sentirá segura e confiará em você.

11ª Dica: **Reconheça seus erros**

Papai e mamãe também erram, não tenham vergonha de reconhecer algum erro e pedir desculpas a seu filho. A criança irá

aprender que todas as pessoas são passíveis de erro e que o perdão é necessário para seguirmos adiante e aprendermos com eles.



12ª Dica: Fale sobre as emoções

Estimule seu filho a nomear o que sente. Dar nome a emoção que está dentro da gente é muito importante para identificarmos, significarmos, entendermos como ela funciona e principalmente como podemos lidar com ela.



13ª Dica: Estimule resoluções de problemas

É muito importante que os pais estimulem seus filhos a pensarem e buscarem estratégias para resolução de problemas. Ajude-o a achar a melhor solução, ensinando a serem assertivos.



14ª Dica: Elogie

Elogie seu filho, suas qualidades e habilidades, mostre sempre seu potencial e capacidade de realizar alguma coisa.



15ª Dica: Evite comparações

Evite comparações com outros filhos ou amigos, cada criança é única com suas qualidades e defeitos, como todos. As comparações podem afetar a autoestima da criança e se tornarem adultos inseguros.



16ª Dica: Conte histórias

Conte histórias vivenciadas por você, dando exemplos de como superou determinada situação, de como resolveu determinado problema. Além de ser um ótimo momento de interação e diálogo, a criança poderá se identificar e perceberá que não é somente ela que passou por isso.



17ª Dica: Brinque

Brincar não é só diversão, é o momento que a criança diz muito sobre si, momento de conhecer o mundo e a realidade que a rodeia, momento de expressar, descarregar e elaborar muitas emoções.



18ª Dica: Pergunte como foi seu dia

Puxe papo com a criança, pergunte o que mais gostou na escola,

quais as brincadeiras realizadas, o que de novo aprendeu. Além de estimular a verbalização, é a possibilidade de sentir que você se importa com ela.

19ª Dica: **Bronca sanduíche**

Quando desejar corrigir algo de seu filho, essa técnica é ótima para ensinar e reconhecer os acertos da criança. Você poderá iniciar fazendo um elogio para ele, em seguida faça a crítica construtiva para que seu filho aprenda com ela e por último faça mais outro elogio.

20ª Dica: **Dê autonomia ao seu filho**

Nada de superproteção ou achar que seu filho é incapaz de realizar determinada atividade, o encoraje sempre. Dê algumas tarefas compatíveis com sua idade e capacidade cognitiva de compreensão. Através disso, seu filho ganhará mais confiança e terá responsabilidades desde cedo.

É uma pena, mas chegamos ao fim! Espero que você tenha aproveitado essa leitura e que os conhecimentos adquiridos aqui possam ser transformadores na relação com seu filho e que ele se torne ainda mais inteligente!

Escreva para mim! Me diz o que você achou do material e/ou se ficou alguma dúvida sobre alguma coisa. Sua satisfação é o combustível que alimenta esse projeto. Às vezes não respondo de imediato, mas procuro atender a todos.

Meu e-mail é caroline@filhosinteligentes.com.br 

E se você quiser continuar recebendo dicas e ensinamentos de como tornar seu filho mais inteligente, não deixe de conferir o material que vou lhe enviar por e-mail eventualmente (confira se os e-mails não estão indo para a caixa de Spam ou lixo eletrônico – isso acontece algumas vezes.)

Filhos  Inteligentes

www.filhosinteligentes.com.br