

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Angelita Teresinha Stulp Bourscheid¹

Resumo:

A construção deste texto proporcionou o primeiro contato com o tema inteligência emocional através da leitura de livros que tratam sobre a identificação do que é “Inteligência Emocional”, sua ligação com as emoções - como elas se constroem a importância da família, da escola e do papel do professor. Como acontece a alfabetização emocional; quais são os resultados na prática; que desafios temos para a construção da inteligência emocional e que reflexos traz para a vida das crianças. As principais características e fundamentações estão baseadas nos autores Goleman e Cury que basearam a realização deste estudo.

Palavras- chave: Inteligência emocional; Família; Emoções/Aprendizagem.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente essa nova visão a cerca da inteligência é fundamentada nas teorias de Howard Gardner (1999) que aborda inteligências múltiplas e de Daniel Goleman (2012), que aborda inteligência emocional. O objetivo dessas teorias não é medir a inteligência, mas torná-la mais eficiente observando o meio social como mecanismo de desenvolvimento das capacidades importantes para a vida. Da mesma forma Goleman (2012) projeta as emoções como instrumento de aperfeiçoamento da inteligência.

A educação emocional não pode ser vista como uma responsabilidade somente da escola, ela é um processo de construção contínuo que inicia na família, passando pela escola e perpetuando por toda a vida. Não pode ser vista como receita que soluciona todos os problemas enfrentados na escola.

A escola deve apostar na formação de competências sociais e emocionais, pois é um dos locais onde as crianças passam a maior parte do tempo constituindo um dos maiores agentes de socialização. O principal objetivo é o crescimento emocional e intelectual do ser humano. Os estudos sobre inteligência e educação emocional são recentes e fazem parte do processo pedagógico. Os professores têm o desafio de assumir o papel de alfabetizadores emocionais.

¹ Professora Efetiva da Rede Municipal de Ensino de Tunápolis, atualmente leciona na Escola Municipal Linha São Pedro.

O objetivo deste artigo é fazer algumas considerações acerca da inteligência e das emoções, como uma possibilidade de melhorar a qualidade do processo ensino e aprendizagem. Goleman (2012) dá um detalhamento sobre o papel das emoções e para entender o conceito de inteligência emocional é preciso que se tenha uma compreensão clara em relação à inteligência e à emoção.

2 INTELIGÊNCIA E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Conforme os pesquisadores, para cada época existe uma definição para o que é uma pessoa inteligente. Os gregos valorizavam agilidade física, racionalidade e virtudes. Os chineses valorizavam quem tinha dons para a poesia, música e o desenho. No início do século XX inteligente era a pessoa que era capaz de executar ordens.

Na idade média líderes da igreja procuravam estudantes que fossem estudiosos e devotos. Houve também um período em que afirmavam que a inteligência era uma característica familiar e se procuravam estas pessoas nos filhos daqueles que ocupavam liderança na sociedade britânica.

Também teve uma época em 1870, que se começou a elaborar testes de inteligência para avaliar pessoas e verificar quem é inteligente. A inteligência é importante demais para ser deixada nas mãos daqueles que testam a inteligência. Nos últimos 50 anos, nosso conhecimento da mente modificou-se fundamentalmente agora entendemos a mente humana, refletindo a estrutura do cérebro. Para Gardner (1999) a mente humana compõe-se de muitos módulos ou faculdades e muitas mudanças tecnológicas e científicas, necessidades e desejos de culturas sofreram mudanças.

Provavelmente os testes de inteligência não serão abolidos e é necessário considerar que nos últimos anos o conhecimento sobre cérebro e inteligência passou por muitas mudanças. As constantes mudanças que vem ocorrendo no mundo científico e tecnológico também trazem outro enfoque sobre como conceituar o intelecto humano.

Conforme Goleman (2012), nosso mundo sempre ignorou um conjunto de habilidades tremendamente significativas – habilidades ligadas às emoções e às pessoas. Para o autor, é importante o indivíduo reconhecer sua vida emocional, regular seus próprios sentimentos, compreender as emoções alheias, e ser capaz de trabalhar com outras pessoas e de sentir empatia em relação aos outros.

Certamente o mundo seria melhor para viver se cultivássemos a inteligência emocional com tanta ênfase quanto atualmente promovemos a inteligência cognitiva. Os seres

humanos têm um leque de capacidades e potenciais – inteligências múltiplas que podem desenvolver habilidades e competências e é necessário conhecê-las para que sejam focadas na escola, no trabalho ou no convívio familiar. (GOLEMAN, 2012)

Pesquisas realizadas com pessoas com QI alto e que tem boas notas na escola, e outras que não se destacaram tanto mostram que os testes não são tão relevantes e garantem uma carreira de sucesso. Para Goleman (2012), o que faz a diferença é a capacidade adquirida na infância de lidar com frustrações, controlar emoções e de relacionar-se com as pessoas. Segundo o autor estudos comprovam que as pessoas emocionalmente competentes, conhecem e lidam bem com seus próprios sentimentos, entendem e levam em consideração os sentimentos do outro, sentem-se mais satisfeitos consigo mesmas, conseguem realizar com eficiência seus trabalhos, dominam seus hábitos mentais, exercem controle sobre sua vida emocional e são lúcidas em seus pensamentos e atitudes.

Goleman (2012, p.58), aborda algumas características subjetivas a estes indivíduos como, por exemplo,

[...] a capacidade de criar motivações para si próprias e de persistir num objetivo apesar dos percalços, de controlar impulsos e saber aguardar pela satisfação de seus desejos, de se manter em bom estado de espírito e de impedir que a ansiedade interfira na capacidade de raciocinar, de ser empático e autoconfiante.

A inteligência emocional é um tema novo, mas poderá ser tão ou mais valiosa que os testes de inteligência, pois as aptidões emocionais podem ser aprendidas desde o início da vida e aprimoradas no decorrer do desenvolvimento das crianças, mas é necessário ensiná-las.

Saber que um aluno é excelente e obtém notas boas não garante nada e não diz nada com relação a como reage perante situações e dificuldades da vida. A inteligência acadêmica não valoriza a inteligência emocional.

A escola poderá contribuir na formação de seus alunos incentivando-os a identificar suas aptidões e capacidades, ou seja, seus dons naturais e contribuir no seu desenvolvimento, ajudando-a a escolher sua profissão, para que possa melhor utilizar os seus talentos onde será feliz e competente.

3 AS EMOÇÕES

Na teoria de Gardner (1999), o papel das emoções é pouco explorado, sendo que nos estudos que ele realizou, não investigou o papel do sentimento nas inteligências. Uma vez que o campo das emoções também se estende além da linguagem e da cognição, seu estudo é de

extrema relevância. Outros cientistas cognitivos que explicam como a mente processa a informação não levam em conta o fato de que a racionalidade da mente é guiada pela emoção.

A distorcida visão científica de uma vida mental emocionalmente vazia orientou os últimos 80 anos de pesquisa sobre a inteligência, mas está mudando aos poucos na medida em que a psicologia reconhece o papel essencial do sentimento no pensamento e começa a apreciar a força e as virtudes das emoções na vida mental.

Conforme Goleman (2012), um psicólogo de Yale Peter Salovey, estabeleceu em detalhes, as formas como podemos levar inteligência às nossas emoções. Stenberg colega de Salovey adotou uma visão mais ampla da inteligência trazendo o que é mais necessário para viver bem a vida, enfocando a importância da inteligência pessoal ou emocional. Salovey com seu colega John Mayer propôs uma definição elaborada de inteligência emocional expondo essas aptidões em cinco domínios principais:

1. Conhecer as próprias emoções: Identificar e observar nossos verdadeiros sentimentos é fundamental para o discernimento emocional, e para a autocompreensão e para a tomada de decisões.
2. Lidar com emoções: Como lidar para confrontar-se, livrar-se da ansiedade, tristeza ou irritabilidade para seguir em frente vivendo com mais tranquilidade e leveza.
3. Motivar-se: Colocar as emoções a serviço de uma meta é fundamental para desenvolver a atenção, a automotivação, o controle e a criatividade. Quem consegue desenvolver estas capacidades torna-se eficaz em qualquer atividade que desenvolve.
4. Reconhecer emoções nos outros: A empatia permite perceber o que os outros precisam ou o que querem e os torna bons profissionais no campo assistencial, educacional e no setor de vendas.
5. Lidar com relacionamentos: É a aptidão de lidar com as emoções dos outros, essa aptidão que determina a popularidade, a liderança e a eficiência interpessoal. São pessoas que conseguem interagir tranquilamente com os outros.

É importante ressaltar que cada pessoa difere em suas aptidões e a forma como lidamos é de ordem neural, mas o cérebro é flexível e está em constante aprendizagem e nossas falhas nas aptidões emocionais com o devido esforço podem ser aprimoradas.

Segundo Goleman (2012) a recomendação de Sócrates -“conhece –te a ti mesmo” – é a pedra de toque da inteligência emocional: a consciência de nossos sentimentos no momento exato em que eles ocorrem. Para tanto, precisamos estar atentos ao que sentimos

internamente, a mente observa e investiga o que vivenciamos, incluindo as emoções. Reconhecer um estado de espírito negativo é querer livrar-se dele.

Mayer (s/a apud Goleman 2012), constata que as pessoas adotam estilos típicos para acompanhar e lidar com suas emoções:

- Autoconscientes: tem clareza de suas emoções, são autônomas e tem consciência de seus limites, tem boa saúde psicológica e perspectiva positiva sobre a vida.
- Mergulhadas: não são capazes de exercer controle sobre suas emoções. Perdem-se em seus sentimentos e não tem muita consciência deles. Sentem-se esmagados e emocionalmente descontrolados.
- Resignados: Aceitam seu estado de espírito, não tentam mudá-lo deixam rolar, mesmo sentindo aflição, se resignam ao seu desespero.

Uma virtude das pessoas é a capacidade de manter o autocontrole, de se manter equilibrado não sendo necessário suprimir as emoções: cada sentimento tem seu valor e significado. Quando os sentimentos são sufocados geram frieza e quando fogem do controle podem causar doenças, ansiedade e raiva. O sofrimento também pode ser um passo para o fortalecimento da alma. Os altos e baixos dão tempero à vida, mas precisam ser vividos de forma equilibrada. (GOLEMAN, 2012)

Controlar nossas emoções é uma atividade que precisa ser desenvolvida em tempo integral, são várias tentativas de bem estar que procuramos como ler um bom livro, assistir programas de televisão, estar com pessoas que são companhias agradáveis. Mas somos nós que decidimos quanto durará uma emoção, o que atrapalha é a intensidade e quando ultrapassam um limite razoável de ansiedade crônica gera descontrolada depressão, sendo que se não houver controle será necessário o uso de psicoterapia e medicação.

Uma das emoções que nos descontrola é a raiva. Para Goleman (2012, p.83) “a raiva é a mais sedutora das emoções negativas; o intolerante monólogo interior que impele e inunda a mente dos mais convincentes argumentos para que lhe seja dada a razão. Ao contrário da tristeza, a raiva energiza, e até mesmo exalta.”

Ainda segundo o autor, as cadeias de pensamentos furiosos que alimentam a raiva são também a chave para desarmar as convicções que a mantem. Quanto mais alimentarmos os motivos pela qual sentimos raiva mais justificativas teremos para mantê-la. Se reavaliarmos a situação criaremos possibilidades de acalmar a raiva.

Quando o corpo se encontra em estado de irritação, cada provocação, ou cada vez que a pessoa se zangar irão provocar uma intensidade de raiva maior, o cérebro esquenta e facilmente explode em violência. Para acalmar o sentimento da raiva é necessário afastar-se da pessoa que a provocou e dar uma volta para ficar só. O mesmo efeito é obtido através de métodos de relaxamento como inspirar fundo e relaxar a musculatura.

Outra forma para acalmar a raiva é sugerida por Redford Williams (s/a *apud* Goleman, 2012) que sugere usar a autoconsciência para captar pensamentos hostis, e assim que surgirem anotá-los. Agindo desta forma, é possível que esses pensamentos sejam contestados e reavaliados.

Outra emoção que atrapalha a vida quando em excesso é a preocupação. A preocupação precisa funcionar para tentar resolver um problema, encontrar uma solução. A preocupação é a antecipação da ocorrência de um fato desagradável e quer projetar soluções para os perigos da vida.

As preocupações excessivas provocam ansiedade, fobia, pânico, medo de morrer. Novas soluções e formas de resolver um problema não surgem da preocupação. Em vez de produzir soluções, as preocupações ruminam sobre o perigo e não conseguem parar de pensar. As pessoas preocupam-se com muitas coisas, que muitas vezes não tem a menor possibilidade de acontecer, enxergam perigos que outros nunca percebem.

Existem meios para controlar a preocupação excessiva conforme Goleman (2012):

Borkovec treina pessoas neste método, primeiro ensinando-lhes a monitorar os indícios de ansiedade, sobretudo aprendendo a identificar situações que provocam preocupação ou os pensamentos e imagens que num relance, dão início à preocupação, assim como as consequentes sensações corporais de ansiedade. Com a prática, as pessoas aprendem a identificar as preocupações num ponto cada vez mais perto do início da espiral de ansiedade. As pessoas também aprendem métodos de relaxamento, que podem aplicar nos momentos em que percebem o início da preocupação. (GOLEMAN, 2012, p.92)

Quanto à preocupação também é necessário assumir uma posição crítica com relação às suas próprias suposições, importante levantar questionamentos a respeito dos pensamentos ansiosos, e se existe alguma medida construtiva para se tomar ou algo que possa ser feito.

4 IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA

Na vida em família, iniciamos a aprendizagem emocional. Na família, aprendemos como nos sentir em relação a nós mesmos e como os outros vão reagir a eles. Aprendemos como interpretar e manifestar nossas expectativas e medos.

Aprendemos tudo isso não só a partir do que nossos pais fazem ou do que dizem mas, também, do modelo que oferecem quando lidam de forma individual com seus sentimentos. Para Goleman (2012, p.92) “há centenas de estudos que demonstram que a forma como os pais tratam os filhos- se com rígida disciplina ou empática compreensão, indiferença ou simpatia- tem consequências profundas e duradouras para a vida afetiva da criança.”

Pesquisas realizadas trazem dados concretos que mostram que ter pais emocionalmente inteligentes e a maneira como lidam com suas emoções e com as crianças traz poderosas lições para os seus filhos que são aprendizes e estão atentos a tudo o que acontece no ambiente familiar.

Muitos pais são impositivos, sem paciência, elevando a voz no momento de auxiliar o filho em alguma atividade que exija mais da criança. Alguns pais ignoram qualquer tipo de sentimento do filho e veem a perturbação do filho como algo banal ou que passará com o passar do tempo. Não aproveitam esse momento para se aproximar do filho ou iniciá-lo na competência emocional. (GOLEMAN, 2012)

Também temos pais que demonstram que sabem o que o filho está sentindo, mas partem do princípio de que forma com que a criança lida com as dificuldades ou emoções está ótimo. Eles não intervêm para sugerir ao filho um sentimento diferente, porém são capazes de comprar a criança para que ela não fique triste.

Outros pais são rigorosos, não respeitam o que a criança sente, são severos nas críticas e castigos. Proíbem qualquer manifestação de raiva e castigam ao menor sinal de irritabilidade. Por outro lado, há pais que entendem os sentimentos dos filhos e procuram entender o que aconteceu com o filho e o ajudam a encontrar uma saída para não se sentir tão mal.

Para auxiliar seus filhos os pais devem ter uma compreensão profunda sobre a inteligência emocional e ajudar a distinguir os sentimentos e entender que a raiva vem do fato de nos sentirmos magoados. Assim, a medida que as crianças crescem vão adquirindo maturidade e chegam a outro nível de aprendizagem emocional.

Segundo Cury (2016), pais emocionalmente aptos podem contribuir muito para ajudar os filhos em relação a cada um dos elementos básicos da inteligência emocional, aprender a reconhecer, controlar e canalizar os sentimentos, ter empatia e lidar com os sentimentos que afloram em seus relacionamentos.

Pais emocionalmente aptos contribuem para que seus filhos tenham bons relacionamentos, afeição, e também, são hábeis no lidar com suas próprias emoções e se perturbam com menos frequência, vivem de forma mais tranquila com níveis baixos de estresse. As crianças também tem bom relacionamento com colegas e são queridas por outras crianças e os professores as consideram mais sociáveis. Essas crianças também não apresentam problemas comportamentais como rudeza ou agressividade, são mais atentas, aprendem melhor e tem bons índices de aprendizagem acadêmica.

A família tem a grande função de contribuir para a construção da inteligência emocional pois, é nos primeiros anos de vida, que constroem-se aptidões que continuam a formar-se em todo período escolar.

Na medida em que nossas emoções atrapalham ou aumentam nossa capacidade de pensar e fazer planos, de seguir treinando para alcançar uma meta distante, solucionar problemas e coisas assim, elas definem os limites de nosso poder de usar nossas capacidades mentais inatas, e assim determinam como nos saímos na vida. E na medida em que somos motivados por sentimentos de entusiasmo e prazer no que fazemos- ou mesmo por um grau ideal de ansiedade- esses sentimentos nos levam ao êxito. É nesse sentido que a inteligência emocional é uma aptidão mestra, uma capacidade que afeta profundamente todas as outras, facilitando ou interferindo nelas. (Goleman, 2012, p.103)

A expectativa e estímulo dos adultos com os quais as crianças convivem desde bebês contribui para desenvolver crianças confiantes, otimistas, curiosas e que sentem prazer na aprendizagem e vão conseguir lidar bem com as dificuldades ou obstáculos da vida.

Essas aptidões ou ingredientes para a inteligência emocional são formadas nos primeiros anos da criança e continuam formando-se durante o período escolar. Para Goleman (2012), saber que comportamento adotar e como frear o impulso para se comportar mal, ser capaz de aguardar a sua vez, seguir orientações, procurar ajuda junto aos professores e expressar suas necessidades quando em companhia de outras crianças são o alicerce de todo o aprendizado.

Analisando nossa realidade vivida nas escolas, percebe-se que existem muitos conflitos, crianças agindo impulsivamente, que não sabem esperar a vez, que gritam, com dificuldades para dialogar e ouvir o outro, dificuldades para se concentrar em realizar as atividades e, como consequência, prejudicam o processo de aprendizagem.

Para auxiliar as crianças é necessário entender e conhecer como é o seu convívio familiar, como se relacionam pais e filhos, como os pais lidam com suas situações de conflito

e como lidam quando os conflitos estão relacionados às crianças e como lidam com suas próprias emoções.

É necessário que estejamos atentos pais, professores, direção, equipe pedagógica para buscarmos possibilidades para auxiliar essas crianças para que o problema não se torne maior e com o passar do tempo a criança prejudique seu processo de aprendizagem perdendo a motivação ficando ressentida e conflituosa.

O que os pais então podem fazer para auxiliar a criança para que desenvolva aptidões relacionadas a inteligência emocional? O que precisam estimular e desenvolver desde bebê para que ele aprenda? São sete pontos importantes relacionados a inteligência emocional, que vão influenciar a vida dessa criança na escola, são elas: confiança, curiosidade, intencionalidade, autocontrole, relacionamento, capacidade de comunicar-se e a cooperatividade. (GOLEMAN, 2012)

Para desenvolver estas aptidões nas crianças os pais precisam saber lidar primeiramente com suas emoções e ter equilíbrio. A criança através do convívio terá um desenvolvimento tranquilo e sadio.

5 APRENDIZAGEM EMOCIONAL

A aprendizagem emocional inicia nos primeiros momentos da vida e continua durante toda a infância. Todos os contatos e olhares contém um tema emocional e, através da repetição, destas mensagens, durante um certo tempo, vão desenvolvendo aptidões emocionais.

Por exemplo, um bebê de dois meses acorda de madrugada para mamar. A mãe o atende, o acaricia e ele, após mamar contente com o amor da mãe, volta a dormir. Outro bebê também acorda e vê diante de si sua mãe irritada, que teve uma briga com o marido. O bebê fica tenso quando a mãe o pega e durante o ato de mamar a mãe lembra da briga que teve com o marido, ela fica mais agitada. O bebê capta a tensão da mãe se contorce e para de mamar e a mãe ainda lhe diz; “só isso!”. Com a mesma falta de carinho o põe de volta no berço e depois de chorar muito ele acaba adormecendo. Conforme Goleman (2012), os dois cenários apresentados constam no relatório do Centro Nacional para programas Clínicos infantis e são interações que causam sentimentos diferentes nos bebês. O primeiro bebê tem a certeza de que as pessoas perceberão suas carências e o ajudarão e que ele é capaz de obter ajuda. O segundo bebê está descobrindo que ninguém lhe dá a mínima, que não é possível contar com as pessoas e que seus esforços para conseguir consolo são inúteis.

Respostas agressivas ou uma convivência turbulenta, quando se tornarem um padrão entre pais e crianças, moldarão a experiência emocional da criança a respeito de relacionamentos e irão caracterizar o comportamento dela em todas as áreas da vida para melhor ou pior.

Os problemas são maiores para as crianças cujos pais são grosseiramente imaturos, viciados em drogas, deprimidos ou cronicamente raivosos, ou simplesmente desnorteados e vivendo de forma desordenada. Pais nessa situação tendem a não cuidar adequadamente dos filhos e, muito menos, a entrarem em sintonia com as necessidades emocionais deles. Há estudos que constataam que a negligência pura e simples, pode ser mais prejudicial que os maus tratos diretos. (Goleman, 2012, p.213)

Para o autor, pais nesta situação não cuidam adequadamente de seus filhos e também não percebem as necessidades emocionais deles. Pesquisas mostram que crianças negligenciadas são as que apresentam o pior desempenho escolar, são ansiosos, desatentos, agressivos ou retraídos e com índice considerado de repetência.

Os primeiros anos de vida, são um período em que o cérebro da criança mais cresce e evolui em capacidade que nunca mais voltará a ocorrer. É nesse período que os principais tipos de aprendizagem ocorrem mais facilmente e a aprendizagem emocional é a mais importante e as consequências duradouras são grandes.

A criança que não consegue se concentrar, que é mais desconfiada que confiante, mais triste ou zangada do que otimista, mais destrutiva que respeitosa, e muito ansiosa, que vive preocupada com fantasias assustadoras, e que se sente em geral infeliz - uma criança assim tem, normalmente, pouca oportunidade, quanto mais igual oportunidade, de reivindicar para si as possibilidades que o mundo lhe oferece. (Goleman, 2012, p.214)

Dessa forma, é de fundamental importância que a criança, desde a primeira infância, se desenvolva em um ambiente hostil e livre de negligência ou exploração.

6 ALFABETIZAÇÃO EMOCIONAL

As observações das atitudes das crianças, a forma como se relacionam, como lidam com suas situações de conflito ou dificuldades e como interagem, serve para nossa análise e a formação de consciência da necessidade urgente de ensinamentos que tem por objetivo aprender a lidar e administrar as emoções, as resoluções de desentendimentos de forma pacífica e para a boa convivência entre as pessoas.

Os professores, além de constatar rendimentos baixos em leitura e matemática, começam a perceber um outro tipo de deficiência que é preocupante: o analfabetismo emocional. É necessário ter a preocupação com a aprendizagem mas também é muito importante conhecer o que os alunos sentem, como se sentem e se relacionam e como podemos auxiliá-los a viver mais leves e tranquilos.

Alguns sintomas que as crianças apresentam e que causam mal estar emocional são: retraimento ou problema de relacionamento social, ansiedade, medos e preocupações exagerados, problemas de atenção ou de raciocínio, agressividade, desobedecer na escola e em casa ou falar demais.

Esse mal estar emocional parece ser o preço que a modernidade cobra das crianças. Segundo Cury (2008), famílias sem tempo para cuidar das crianças, irritabilidade e problemas vivenciados na vida diária, famílias que trabalham muitas horas causam a perda de oportunidades na convivência familiar para o desenvolvimento de aptidões emocionais importantes. Fazendo com que os filhos sejam deixados por sua própria conta e risco, ou sob os cuidados da televisão, jogos eletrônicos, internet ou ainda são colocadas em creches e escolas que não tem estrutura, espaço e equipamentos adequados.

De acordo com Cury (2008), a agressividade na infância traz consequências para o resto da vida e normalmente a vida em família dessas crianças agressivas inclui pais inseguros que alternam abandono com castigos severos, constantes ameaças, desentendimentos familiares, comportamentos que tornam a criança paranoica e revoltada.

As crianças ao entrar no primeiro ano escolar, já começaram a aprender a negociar e a chegar a um acordo nas desavenças que ocorrem entre eles, resolver pequenos conflitos, esperar a sua vez, relacionar-se bem com colegas e professores. Os brigões por outro lado, optam cada vez mais pela força e pelo grito e conforme o autor relata:

Estudos que acompanharam crianças desde os anos do pré-escolar até a adolescência constatam que metade dos alunos que na primeira série eram desordeiros, incapazes de se dar com os outros, desobedientes com os pais e resistentes com os professores se torna delinquente na adolescência. Claro, nem todas essas crianças agressivas seguem o caminho que conduz à violência e à criminalidade na vida posterior. Mas de todas as crianças, são essas as que tendem a cometer crimes violentos. (Goleman, 2012, p.254)

Percebemos que crianças agressivas e difíceis de lidar e que, desde os primeiros anos na escola, apresentam dificuldades no controle dos impulsos desperdiçam um tempo que poderia ser utilizado para a construção de aprendizagens e com o tempo apresentam fracasso escolar. Além de não terem uma boa relação com os professores e colegas e muitas vezes são

rejeitados. Nessas situações, ocorrem desgastes muito grandes por parte do professores e perde-se tempo em sala de aula para manter a disciplina.

Para as escolas, direção, equipe pedagógica, professores e pais este é um dos maiores desafios. É urgente dialogar e buscar possibilidades para auxiliar as crianças agressivas para que a sala de aula seja um espaço de construção de saberes, valores, e que aprendam a controlar suas emoções antes que se metam em problemas mais sérios.

Precisamos buscar alternativas, Goleman (2012) relata uma experiência na universidade de Duke que desenvolveu sessões de quarenta minutos por semana para receber treinamento direto de controle da raiva, aprender a monitorar os próprios sentimentos, tomar consciência das sensações corporais, aprender a parar e pensar sobre como reagir em vez de agir impulsivamente. Em grupos também discutem situações vivenciadas para que aprendam a manter o controle, a auto estima. Eles participam também de práticas alternativas para aprender a lidar com suas emoções.

7 COMO ENSINAR AS EMOÇÕES

Para desenvolver a inteligência emocional, professores e alunos precisam se concentrar na realidade em que a criança vive e em suas emoções. Conforme Goleman (2012, p. 278) :

O aprendizado não pode ocorrer de forma distante dos sentimentos das crianças. Ser emocionalmente alfabetizado é tão importante na aprendizagem quanto a matemática e a leitura. A ideia é elevar o nível de competência social e emocional nas crianças como parte de sua educação regular.

Não é necessário a criação de novas disciplinas, mas incluir nos currículos normais a vivência de atividades que envolvem emoções e convivência. A realização do jogo é uma atividade que auxilia as crianças a resolver conflitos, observar regras, esperar a vez, trabalhar em equipe. Essa nova forma de trabalhar está sendo desenvolvida através de estudos realizados com os professores alfabetizadores através do Pacto Nacional pela Alfabetização na Idade Certa (PNAIC), que traz uma nova abordagem com formação continuada para os professores para desenvolver a aprendizagem com mais significado e sentido para a criança.

Para Goleman (2012, p.279) “é assim que o aprendizado emocional se entranha, à medida que as experiências são repetidas o cérebro reflete-as como caminhos fortalecidos, hábitos neurais que entram em ação nos momentos de provação, frustração e dor.”

Uma abordagem necessária é levar a criança a compreender o que está por traz de um sentimento, por exemplo, a raiva, e aprender a lidar com ansiedade, ira e tristeza e construir

com ela possibilidades para se sentir melhor, ser responsável pelos seus atos e negociar os compromissos acordados. Também é importante que compreendam os sentimentos dos outros, aprendam a ser um bom ouvinte um bom questionador.

Durante as atividades desenvolvidas na escola, nas diversas aulas trabalhadas é necessário oferecer situações em que os alunos tem a possibilidade de discutir temas como amizade, autoconsciência, consciência das necessidades de um amigo, como se sente quem é provocado e o compartilhamento de sentimentos com amigos. Outro ponto importante também é o de ajudar os professores a repensar como disciplinar os alunos que se comportam mal. O desafio é aproveitar esses momentos para ensinar às crianças as aptidões que lhes faltam: controle de impulso, explicação dos sentimentos, resolução dos conflitos, negociação das disputas. Construir com eles mensagens positivas e evitar a afirmação autoritária: “parem com isso”, é uma alternativa.

Desenvolver na escola atividades que abordam a inteligência emocional requer duas grandes mudanças: que os professores vão além de sua missão tradicional e que as pessoas na comunidade se envolvam mais com as escolas.

Para Cury (2006), a escola precisa abordar temas que desenvolvem habilidades sócio emocionais para lidar com a vida, tais como, pensar antes de agir, colocar-se no lugar do outro, trabalhar perdas e frustrações, gerenciar a ansiedade, desenvolver ousadia e criatividade, ter tolerância.

A qualificação do professor é um dos pontos fundamentais, uma vez que a maneira como lida com a classe é por si só uma lição de competência ou incompetência. O professor também precisa se sentir à vontade para falar sobre sentimentos, ter compreensão sobre a inteligência emocional, estar de bem consigo mesmo, ter bons relacionamentos, saber lidar com suas emoções, filtrar estímulos estressantes e estar motivado por sentimentos de entusiasmo, alegria e amor no que faz e construir uma relação de afeto e confiança com seus alunos.

Os professores também passam por várias situações estressantes como: atingir metas, longas jornadas de trabalho, grande numero de alunos, acompanhar alunos nos intervalos, ameaças e perda de controle da turma, alunos sem limites e rebeldes , insatisfação e falta de perspectiva de crescimento. Os professores vêem o trabalho como fardo sem gratificação pessoal e como resultado tem-se a queda no desempenho, frustração e alteração do humor e consequências físicas e mentais. Além disso, a ausência de atividade física e de lazer cansam o professor causando muitas vezes, doenças.

Para Goleman (2012, p.295) “a alfabetização emocional amplia nossa visão acerca do que é a escola, explicitando-a com um agente da sociedade encarregado de constatar se as crianças estão obtendo os ensinamentos essenciais para a vida.”

Então é necessário aproveitar as oportunidades, dentro e fora das salas de aula para ajudar os alunos a transformar momentos de crise pessoal em lições de competência emocional e é necessário um diálogo constante com a família para que também aprendam a lidar mais efetivamente com a sua vida emocional e a de seus filhos. Assim teremos pessoas mais saudáveis e felizes.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As teorias da inteligência emocional e das inteligências múltiplas, sem dúvida derrubaram muitos mitos, talvez o principal seja o que se pregou por muito tempo com relação à inteligência. Porém, assim como derrubou mitos surgem outras dúvidas e questionamentos, isto se justifica pois a psicologia e a pedagogia são ciências subjetivas, serão sempre inacabadas e terá sempre algo para se melhorar e refazer.

Com relação a inteligência emocional, talvez o maior problema seja a criação de uma expectativa que ela seja a solução para todos os problemas relacionados com a educação, pois existe uma preocupação em encontrar algo pronto e acabado.

A inteligência emocional construída com responsabilidade pode contribuir com a pedagogia e auxiliar na construção de um processo democrático, pois ela não procura impor normas para um resultado do comportamento emocional de uma pessoa.

A inteligência emocional incentiva o processo de busca de realização pessoal dentro de um contexto social, no qual as normas são elaboradas a partir da própria reflexão dos envolvidos, a partir da sua própria individualidade. Em qualquer lugar precisamos saber lidar com pessoas que pensam e agem de forma distinta. Muitas vezes por não termos desenvolvido essas habilidades sofremos com as consequências desastrosas dessas iniciativas, não entendemos porque tantos conflitos, não sabemos lidar com nossas emoções e muitas vezes, temos dificuldades para entender as emoções dos alunos.

Para termos saúde, estarmos motivados para trabalhar com alegria, ter bons relacionamentos e construir relações de confiança, precisamos desenvolver habilidades sócio emocionais para lidar com a vida tais como pensar antes de agir, colocar-se no lugar do outro, trabalhar perdas e frustrações, gerenciar a ansiedade, evitar situações estressantes e aprender a

lidar com elas. Com isso teremos uma escola, alunos e professores mais felizes, pois é na escola que passamos grande parte das nossas vidas.

REFERÊNCIAS

CURY, Augusto. **Inteligência emocional**. Revista Rainha, São Leopoldo n. 1087 p.5 - 8 maio, 2016.

CURY, Augusto. **Inteligência Multifocal: análise da construção dos pensamentos e da formação de pensadores**. 8º ed. Cultrix, São Paulo, 2006.

CURY, Augusto. **O código da inteligência: a formação de mentes brilhantes e a busca pela excelência emocional e profissional**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2008.

GARDNER, Howard. **Um conceito reformulado: O criador da teoria de inteligências múltiplas explica e expande suas idéias com enfoque no século XXI**. Editora Objetiva, São Paulo, 1999.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente**. 2ª ed. Objetiva, Rio de Janeiro, 2012