



*No mundo dinâmico e interconectado em que vivemos, as habilidades socioemocionais estão se tornando cada vez mais reconhecidas como fundamentais para o sucesso pessoal, profissional e social.*

Enquanto tradicionalmente o foco tem sido no desenvolvimento das habilidades acadêmicas e técnicas, agora há uma crescente conscientização sobre a importância de cultivar as habilidades que abrangem a esfera emocional e social, essenciais para o sucesso em todas as áreas da vida. Neste artigo, vamos explorar a importância de desenvolver as habilidades socioemocionais de nossos filhos e discutir maneiras práticas de promover seu crescimento.

### **O Que São Habilidades Socioemocionais?**

Tomar decisões responsáveis, construir relacionamentos mais nutritivos emocionalmente, saber resolver conflitos... Todos esses princípios de convivência e bem-estar fazem parte das habilidades socioemocionais.



Portanto, quando falamos de habilidades socioemocionais nos referimos a um conjunto de competências que permitem às pessoas reconhecerem e gerenciar suas próprias emoções, compreender as emoções dos outros, estabelecer e manter relacionamentos saudáveis, tomar decisões responsáveis e resolver conflitos de forma construtiva. Estas habilidades incluem empatia, autoconsciência, autocontrole, habilidades de comunicação, resolução de problemas e trabalho em equipe.

É um recurso sobre o qual, a cada dia, novas e maravilhosas propriedades são descobertas. É saudável, promove o bem-estar e está à disposição de todos. Trata-se, em resumo, de um amplo conjunto de ferramentas que nos permitem gerenciar as emoções para conviver em sociedade.

Tão fácil de entender, mas tão complicado de aplicar em muitos casos. Digo isso por um fato evidente: as competências em questões emocionais continuam sendo nossa eterna pendência. Isso explica porque, no âmbito da educação, a competência das habilidades socioemocionais está sendo incorporada como uma área transversal no currículo escolar.

A especialista norte-americana Pamela Bruening defende que esse aprendizado cria seres humanos completos. “Se as crianças aprendem habilidades socioemocionais, elas vão ter consciência de quem são, quais são seus pontos fortes, como se desenvolver e trabalhar essas áreas. Se queremos alunos mais engajados, é o que temos de fazer”, as habilidades emocionais podem ajudar a construir seres humanos mais completos. A escola deve ter esse papel no aprendizado e na prática, estendidos também à família e a comunidade.



**“Talvez a coisa mais indispensável que podemos fazer como seres humanos todos os dias de nossas vidas seja lembrar a nós mesmos e aos outros da nossa complexidade, fragilidade, finitude e singularidade.” –Antonio R. Damásio-**

### **Por Que São Importantes?**

Precisamos que as crianças de hoje sejam os adultos de amanhã capazes de desenvolver relacionamentos positivos, comunicar-se e tomar decisões assertivas, criar ambientes cheios de empatia, harmonia emocional e compreensão.

Os esforços que fazemos ao iniciá-los nesses tipos de recursos irão favorecer o nosso progresso como grupo social.

As habilidades socioemocionais são fundamentais para o sucesso pessoal e acadêmico das crianças e jovens. Aqui estão algumas razões pelas quais elas são tão importantes:

**Sucesso Acadêmico:** Estudos mostram que crianças com habilidades socioemocionais bem desenvolvidas tendem a ter melhor desempenho acadêmico. Elas são mais capazes de se concentrar, resolver problemas, colaborar com os colegas e lidar com os desafios do ambiente escolar.

**Bem-Estar Emocional:** As habilidades socioemocionais ajudam as crianças a reconhecerem e expressar suas emoções de forma saudável, o que é fundamental para o seu bem-estar emocional. Elas aprendem a lidar com o estresse, a frustração e a ansiedade de maneira construtiva.

**Relacionamentos Interpessoais:** O desenvolvimento de habilidades como empatia, comunicação eficaz e resolução de conflitos ajuda as crianças a estabelecerem relacionamentos saudáveis e significativos com os outros. Elas aprendem a



compreender as necessidades e perspectivas dos outros e a trabalhar em equipe.

**Preparação para a Vida Adulta:** No mundo real, as habilidades socioemocionais são tão importantes quanto as habilidades acadêmicas. Elas são essenciais para o sucesso no local de trabalho, para a construção de relacionamentos pessoais e para a participação cívica e comunitária.

### **Quais são as habilidades socioemocionais que todos deveríamos desenvolver?**

Jones, DE, Greenberg, M. e Crowley, M. (2015) (Funcionamiento socioemocional temprano y salud pública: la relación entre la competencia social del jardín de infancia y el bienestar futuro. Revista Estadounidense de Salud Pública, 105, 2283-2290) destacam que começar a desenvolver as competências socioemocionais cedo não apenas se reverte em um maior grau de adaptação social. Essa área vai mais adiante, porque também tem um impacto na saúde física e mental.

### **Vamos descobrir quais são essas habilidades:**

- **Autoconsciência**, que define a capacidade de reconhecer as emoções e a sua relação com os pensamentos e comportamentos.
- **Autocontrole**. Trata-se de saber como **regular as emoções em cada situação**, sem perder o controle, sabendo ajustar e adaptar nossos comportamentos.
- **Consciência social**, que define a capacidade de levar em conta a realidade dos outros, para se conectar com os demais.



- **A capacidade de se comunicar, expressar, saber ouvir e resolver problemas** é outro pilar indiscutível.
- **A tomada de decisões** é outro elemento-chave das habilidades socioemocionais.
- **Definir metas realistas**, positivas e capazes de aumentar nosso nível de realização também é decisivo.
- Por último, mas não menos importante, também é fundamental desenvolver a capacidade de **construir relacionamentos saudáveis**, positivos e felizes.

## **Como Desenvolver as Habilidades Socioemocionais dos Nossos Filhos?**

Felizmente, existem muitas maneiras práticas de promover o desenvolvimento das habilidades socioemocionais de nossos filhos.

### **Aqui estão algumas estratégias eficazes:**

**Modelagem de Comportamento:** Os pais desempenham um papel crucial como modelos de comportamento para seus filhos. Ao demonstrar empatia, comunicação eficaz e autocontrole em suas próprias interações, os pais podem ensinar essas habilidades aos seus filhos de forma natural.

**Comunicação Aberta:** Criar um ambiente onde as crianças se sintam à vontade para expressar suas emoções, preocupações e necessidades é fundamental para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Os pais devem incentivar o diálogo aberto e oferecer apoio emocional sempre que necessário.



**Ensino Explícito:** Além de modelar comportamentos socioemocionais positivos, os pais também podem ensinar essas habilidades de forma explícita. Isso pode ser feito através de conversas francas sobre emoções, atividades que promovam a empatia e a resolução de conflitos, e a prática de técnicas de relaxamento e controle emocional.

**Oportunidades de Aprendizagem:** As crianças aprendem melhor através da prática e da experiência. Os pais podem fornecer oportunidades para que seus filhos desenvolvam suas habilidades socioemocionais participando de atividades extracurriculares, projetos em grupo e serviço comunitário.

### **Por que essas habilidades são importantes?**

Um trabalho de pesquisa realizado na Universidade da Pensilvânia pelo Dr. Damon Jones (American Journal of Public Health (AJPH) Published Online: October 09, 2015) demonstrou que as crianças treinadas a partir dos 4 anos em habilidades socioemocionais apresentaram um melhor desempenho ao longo da vida acadêmica. Além disso, esses benefícios se estenderam também para a vida adulta: melhor satisfação no trabalho, melhores relacionamentos, bem-estar, etc.

Como Daniel Goleman aponta, você deve canalizar suas emoções para um fim mais produtivo. Pode ser que, até agora, essa área só tenha lhe causado estresse e ansiedade. As emoções devem ser orientadas para o seu bem-estar. Por isso, é essencial que você as tenha em mente a partir de hoje. Se algo te incomoda, encontre a emoção por trás disso (tristeza, raiva, frustração...). Nomeie cada sentimento e dê-lhe espaço, reconheça-o e entenda o que ele quer lhe dizer. Sempre há tempo para melhorar suas habilidades de comunicação, empatia e assertividade.



Desenvolver habilidades socioemocionais é essencial para enfrentar os desafios complexos do mundo moderno e viver uma vida plena e gratificante e quando se trata em desenvolver as de nossos filhos é um investimento valioso, pois os prepara para uma vida de sucesso, saúde e felicidade. Ao dar a devida importância a essas habilidades e dedicar tempo e esforço ao seu desenvolvimento, os pais podem ajudar seus filhos a se tornarem mais resilientes, empáticos, adultos emocionalmente inteligentes, compassivos e capazes de contribuir de forma significativa para um mundo melhor.

**“Nunca acima de ti, nunca abaixo de ti, sempre ao teu lado.”  
-Walter Winchell-**

Por fim, não se esqueça de que vivemos em sociedade, em grupos sociais, e somos obrigados a cuidar de nós mesmos, a nos compreender, a criar ambientes mais habitáveis, felizes e produtivos.

A mudança faz parte de cada um de nós. Com vontade e comprometimento, podemos criar uma realidade mais empática, na qual entendemos que dominar e compreender as emoções se traduz em qualidade de vida.



**Antônio Sérgio de Araújo**

Esposo, Pai e avô. Psicólogo clínico e organizacional com especialização em Psicoterapia EMDR e Psicodrama; Mestrado em Teologia. Membro do Conselho de Educadores da EPB, Representante Nacional-RN da EPB em Pernambuco, Diretor de Doutrina da Seccional Recife-PE.

