



Adolescência e juventude são períodos de transição entre a infância e a fase adulta.

Evidentemente, envolvem desafios e oportunidades, tanto para quem está nelas como para quem convive com pessoas nestas etapas. Fases que *têm seus encantos, suas necessidades, peculiaridades e muitas dúvidas.*

Como preparar as pessoas mais importantes da nossa vida em uma sociedade em plena transformação e numa velocidade nunca imaginada, com demandas diferentes, outros comportamentos e sem ideia do futuro? É assustador. No entanto, temos uma missão a cumprir e a paralisação está longe de ser uma boa opção.

Acredito que uma boa opção é investir no percurso. Como seres humanos, temos a tendência muitas vezes de focar na chegada e nos esquecemos de investir e até mesmo de aproveitar o percurso. Desfrutar do percurso, muitas vezes, nos oportuniza identificar a necessidade da mudança de rota e ter um melhor resultado.



Atualmente, o investir envolve muitas frentes, tais como: cuidados com o *bem-estar físico* – alimentação, atividades físicas e relaxamento; *saúde mental* – compreender/administrar emoções e sentimentos; *inteligência emocional* - desenvolver as *competências e habilidades emocionais e socioemocionais*. Além, é claro, do preparo intelectual para um trabalho no futuro, que já não segue a mesma lógica vivida por nossos pais e, com certeza, serão diferentes das nossas também.

Saúde mental e inteligência emocional são assuntos recentes e para cuidar da saúde psíquica, desenvolver as competências e habilidades emocionais/socioemocionais dos adolescentes e jovens, é necessário começar por nós adultos. É fácil? Não. Possível? Com certeza. Trata-se de um exercício diário que demanda muita perseverança, pois mudança comportamental demanda tempo. Lembrando que, hoje o mercado de trabalho já considera, e muito, as competências e habilidades pessoais/sociais e profissionais, que podem ser desenvolvidas.

As habilidades socioemocionais precisam ser trabalhadas diariamente, como qualquer outro conteúdo escolar. Seus benefícios são certos, especialmente para a redução dos problemas com bullying; o desempenho acadêmico; a compreensão e a resolução de problemas; a criatividade para lidar com as situações do dia a dia,



lidar com as frustrações e obstáculos cotidianos, o convívio em sociedade, trabalhar em equipe, foco e concentração, mais resiliência e determinação e aumentar o respeito por outras pessoas.

Alguns requisitos são necessários para desenvolver habilidades socioemocionais na família para a formação de filhos emocionalmente saudáveis: presença com qualidade, paciência, participação nas atividades, exemplos, elogios, definição de limites, rotinas, divisão de tarefas – os chamados acordos de convívio. Além disso, as habilidades associadas às competências socioemocionais contribuem para a autoconsciência, autorregulação, o convívio social, a empatia, a compaixão, o altruísmo e a resiliência.

A resiliência faz toda a diferença na gestão das emoções, no aumento da tolerância a frustrações e, conseqüentemente, na proatividade, produtividade, criatividade e relacionamentos. Encerro esta pequena reflexão com a certeza de que a **FAMÍLIA**:

- Deve ser o ESPAÇO em que os adolescentes e jovens sintam-se acolhidos, seguros, possam se desenvolver/preparar para um percurso saudável rumo ao futuro e tenham a certeza de que seu lar é o porto de partida, de chegada e de permanência, independente do formato;



- Deve dar a devida importância ao desenvolvimento e/ou fortalecimento da *inteligência emocional*, que pode ser definida como a capacidade que um ser humano tem de identificar e lidar com as emoções;

- Deve ter redes de apoio. Rede de apoio facilita e contribui para uma educação mais assertiva, sendo que a escola é a rede de apoio mais próxima.

A *Escola de Pais do Brasil* também pode se tornar uma *rede de apoio importante*, especialmente por meio do site e dos Círculos de Debates.

Marlene de Fátima Merege Pereira

Associada da Escola de Pais do Brasil Curitiba (PR).

E-mail: marlenefmpereira@gmail.com



Marlene de Fátima Merege Pereira

Associada da Escola de Pais do Brasil
Curitiba (PR).

E-mail: marlenefmpereira@gmail.com



Referências

CURY, Augusto. *Gestão da Emoção*. São Paulo: Editora Benvirá, 2015.

CURY, Augusto. *Inteligência Socioemocional: ferramentas para pais inspiradores e professores encantadores*. São Paulo: Editora Sextante, 2019.

PEREIRA, Cristina; VALCÁRCEL, Rafael. *Emocionário: diga o que você sente*. São Paulo: Editora Sextante, 2018.

HOFFMAN, Mary. *O grande livro das emoções*. São Paulo: Editora Paulinas, 2013.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência Emocional*. São Paulo: Editora Objetiva, 1996.

GOLEMAN, Daniel. *O Cérebro e a Inteligência Emocional*. São Paulo: Editora Objetiva, 2012.

Material Escola de Pais do Brasil

