



reconecte-se às HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS



POR **cineiva tono**

A ORIGEM DA PALAVRA "CONEXÃO" VEM DO LATIM CONNECTARE, "ATAR JUNTO", "ATAR UM AO OUTRO", FORMADO POR CON, "JUNTO", MAIS NECTERE, "LIGAR, ATAR".

Na atualidade, o que temos avistado e presenciado cada vez mais, em todos os lugares, são pessoas atadas-ligadas aos seus aparelhos móveis, pessoas afastadas umas das outras, pessoas afastadas de si mesmas, não só fisicamente, mas, de coração, de atenção, de escuta, de observação, de percepção, de interesse e de criatividade.

Mesmo se estão próximas fisicamente, morando na mesma casa, sentadas à mesma mesa ou no mesmo sofá, estão isoladas de coração, de aconchego, de atenção plena, de atenção sem pressa - sem distração.

Nunca as pessoas estiveram tão cabisbaixas, silenciosas, entristecidas como na Era Digital, em que telas e mais telas tem tomado o tempo de vida de todos – bebês, crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos. Pessoas de todas as idades, no campo, na cidade, nas mansões, nos casebres, nas ruas, conectadas ao mundo virtual.

O tempo, o pensamento, a imaginação estão sendo substituídos por futilidades grande parte concentradas no mundo virtual, nas telas de computadores, tablets, celulares – em redes sociais onde preponderam a camuflagem, a superficialidade, o egocentrismo, o exibicionismo, a leviandade...se não...a perversidade e a maldade.

Num período de 24 horas, precisa haver equilíbrio em relação a que e a quem nos dedicamos, como nos dedicamos e quanto tempo de dispêndio nesta dedicação. Para isso, precisamos cuidar dos nossos sentidos sensoriais, para termos a consciência sobre a nossa atenção plena.

Precisa haver um equilíbrio em relação ao tempo e foco da nossa atenção entre atividades online e offline e precisamos exercitar e caminhar rumo ao equilíbrio de tempo dedicado a nós mesmos, ao cuidado com o outro e, por conta do neurônio espelho, ensinar sobre isso às nossas crianças, futuras gerações.

QUANTO AO CUIDADO NOS RELACIONAMENTOS HUMANOS, "FALAR MENOS SOBRE OS OUTROS" e "FALAR MAIS COM OS OUTROS", OLHO NO OLHO, EXERCITAR O OUVIR, SEM INTERRUPTÃO TECNOLÓGICA, RECONECTANDO-SE A TUDO O QUE NOS HUMANIZA, TAMBÉM À NATUREZA.

Trocar ideias...sonhar juntos...em família...as crianças precisam aprender isso, as crianças precisam ver e presenciar isso. Os adultos que compõem as famílias precisam ser "olhados...observados...percebidos" como exemplos de hombridade, refletindo e seguindo valores como a sinceridade, a lealdade, o respeito, a empatia, a compaixão.

As habilidades socioemocionais influenciam e são influenciadas por estes valores e reconectar-se ao que nos humaniza, a comunicação aplicando os sentidos sensoriais, garante saúde e bem-estar a todo aquele que busca resgatar e fortalecer os vínculos familiares e sociais.

E para isso acontecer, cada um tem que fazer a sua parte, principalmente o adulto do momento, abrindo espaço para o diálogo franco e criativo, oportunizando um convívio harmonioso em família. Para que as crianças possam aprender a fazer isso desde cedo no próprio ambiente familiar e de forma extensiva na escola, que é a primeira entidade que reflete a prosperidade ou a contrariedade da herança emocional e relacional adquirida a partir da aliança genética e ambiental, com precípua influência familiar.

Para tanto, vale preterir uma recomendação essencial que elegemos para valorizar a harmonia nos relacionamentos e vínculos familiares e conseqüentemente desenvolver as capacidades e habilidades socioemocionais individualmente, singela e ao mesmo tempo complexa, mas que traz conforto e sentimento de pertencimento:

nas reuniões em família

Priorizar assuntos a partir das pessoas que estão presentes (proibido falar das pessoas ausentes), cada um fala um pouco dos seus planos de vida, das suas vontades, dos seus interesses, dos seus sonhos...confessa os seus erros...pede perdão...fala e ouve...de forma respeitosa....combinando entre todos que cada um terá um tempo de fala, sem interrupção...sem pré-julgamento.

Assim fazendo, temos a esperança, que certamente passaríamos a avistar o declínio das alarmantes estatísticas da pandemia atual das doenças e transtornos psicológicos que já chegou na adolescência e na infância em todo o mundo, produzida pelo vazio existencial que está sinalizando perigo há algum tempo, sob forte influência do tempo de uso de tela, do conteúdo que se vê nas telas e da forma de acesso às telas. Pandemia que reflete as violências invisíveis do isolamento, do abandono, da negação do outro e de si mesmo, num mundo altamente tecnologizado.

O desafio, então, é reconectar ao que nos humaniza com base na prosperidade emocional e relacional de cada membro da família, para que as habilidades socioemocionais sejam restabelecidas a começar por mim e disseminada ao meu próximo, que está mais próximo: meu filho, minha filha, minha mãe, meu pai, meus irmãos e todos aqueles que verdadeiramente escolheram a bem-aventurança em família!



POR **CINEIVA CAMPOLI TONO**

Mãe, Vó, Mestre em Educação e Doutora em Tecnologia.