

Para pensar...



- O QI apenas contribui com 20% para os fatores que determinam o êxito na vida.
- O QI pouco contribui para explicar os destinos diferentes de pessoas com mais ou menos as mesmas promessas, instrução e oportunidades.
- Há evidências sobre os perigos que aguardam aqueles que, do crescimento à maturidade, falham no domínio emocional: Maior risco de depressão, de violência, de desordens alimentares e consumo de drogas.
- Há evidências sobre o facto de as pessoas emocionalmente mais aptas serem as que se revelam mais satisfeitas e eficazes nas suas vidas, dominando os hábitos de espírito que estão na base da sua própria produtividade.

Elaborado pela técnica:

Ana Rita Barros

Contacto de Email:

anaritabarros@pgo.pt



Escola Secundária da Ramada

Dia 22 de novembro

GRATUITO

Orientação Parental

Das 9h às 12h

Inscrições pelo telefone:

211 932 808

965 571 511

Oh Não!
Tenho um/a filho/a adolescente!

A Inteligência Emocional ao
serviço da gestão de conflitos



Praça Manuel Joaquim, Loja 3 – Real Forte

C: 965571511 / 211932808

E: geral@pgo.pt



Folheto complementar à ação de formação
desenvolvida na Escola Secundária da Ramada em
colaboração com:



O conceito de Inteligência Emocional

“Capacidade de a pessoa se motivar a si mesma e persistir a despeito das frustrações; de controlar os impulsos e adiar a recompensa; de regular o seu próprio estado de espírito e impedir que o desânimo subjuguem a faculdade de pensar; de sentir empatia e ter esperança.” (Goleman 1998)



Emoções

É a Mente Emocional. “(...) é impulsiva, poderosa, ainda que por vezes ilógica.”

A infância e a adolescência são períodos críticos para definir hábitos emocionais essenciais.

Cognição

É a Mente Racional. “é o modo de compreensão de que temos tipicamente consciência.”

Permite-nos acrescentar a um sentimento, aquilo que pensamos acerca dele.

As **REGRAS** são importantes para as questões da aprendizagem da gestão das emoções.

Porque promovem:

Auto-confiança e autoestima

Auto-controlo

Autonomia

Empatia



Como definir regras?

Decidir quais são as regras (em conjunto).

Os pais devem estar de acordo.

Responder sempre da mesma maneira. Qualquer diferença aguça a curiosidade do/a jovem.

Adaptar-se às capacidades e necessidades de cada um: as regras não têm de ser iguais para todos, têm de ser aplicadas com justiça.

Explicar qual é a regra com palavras, gestos e tom de voz.

Avaliar e rever regularmente as suas regras e aquilo que espera do/a jovem. Há medida que cresce, precisará de ajustar algumas delas.

As regras devem ser claras e consistentes!

Algumas dicas para a relação pais- adolescentes:

Dar o exemplo/ Servir de modelo.

Evitar dizer “não”. Quando é necessário, ser firme e consistente.

Evitar gritar.



Decidir quais as questões que nunca são negociadas.



Ser pró-ativo.

Recompensar sempre que merecido.

Evitar castigos pesados.

Evitar comentar com terceiros, em frente à criança, o mau comportamento dela.

Ser positivo.

