



COLÉGIOS MARISTAS

**E-book**

# Como os pais podem identificar e lidar com os **sentimentos** das crianças?




# Introdução

Compreender e lidar com os sentimentos das crianças faz mais do que ensiná-las a gerir suas próprias emoções: também é uma forma de ajudá-las a se tornar mais seguras, empáticas e conscientes.

Para que esse desenvolvimento socioemocional seja eficaz, no entanto, é preciso nutrir um ambiente de acolhimento e compreensão. Nesse cenário, os pais desempenham um papel fundamental.

Seja proporcionando uma comunicação aberta sobre sentimentos, validando as reações dos filhos a eventos que desencadeiam diferentes emoções ou instrumentalizando-os com hábitos e práticas mais saudáveis de manutenção emocional, é inegável que estar presente na vida das crianças é o primeiro passo para criar cidadãos mais responsáveis.

Continue lendo para descobrir como participar cada vez mais do desenvolvimento socioemocional dos seus filhos e torná-los adultos preparados para os desafios do mundo.



# A importância de entender os sentimentos das crianças

É obsoleta a crença de que os sentimentos de crianças não são "reais" como os dos adultos. Mesmo sendo muito jovens, as experiências vividas pelas crianças provocam emoções verdadeiras — a diferença é que elas ainda não aprenderam a dar sentido a essas emoções.

Também é interessante lembrar que a bagagem de uma criança é muito menor do que a de um adulto, o que contribui para que ela tenha menos repertório para relacionar o que está sentindo com situações que já viveu antes e formar uma linha de raciocínio sobre a melhor forma de reagir.



## A diferença entre emoção e sentimento

De forma geral, as emoções são respostas do corpo a estímulos externos, enquanto os sentimentos são as sensações subjetivas da mente que determinam se as experiências que vivemos nos trazem prazer ou dor.

Enquanto as emoções são geralmente visíveis, pois geram ações físicas como suor, choro, palpitação, entre outras, os sentimentos acontecem no pensamento, uma forma de atribuir significado às emoções baseado no que já conhecemos.

Dialogar sobre emoções e sentimentos deve contemplar todos esses aspectos, e é compreensível o porquê de ser uma tarefa que demanda muito tato por parte de pais e educadores. Transformar todos esses conceitos em algo simples que uma criança pequena possa entender é um trabalho de dedicação e carinho.



# Como a neurociência explica o desenvolvimento socioemocional das crianças

Compreender os aspectos da neurociência e do desenvolvimento infantil é fundamental para abordar as questões emocionais das crianças de maneira saudável e eficaz. Estudos mostram que o desenvolvimento cerebral ocorre de forma rápida nos primeiros anos de vida, com a formação de conexões neurais sendo influenciada por interações sociais e experiências emocionais. Por exemplo, pesquisas de Daniel Siegel e outros especialistas destacam a importância da "regulação emocional" e como isso se relaciona ao desenvolvimento do sistema límbico, que é crucial para a gestão de emoções.

A neurociência também revela que experiências adversas na infância, como o estresse crônico, podem afetar negativamente o desenvolvimento cerebral, levando a dificuldades emocionais e comportamentais no futuro. Em contrapartida, ambientes que oferecem apoio emocional e segurança ajudam a fortalecer as conexões neurais, promovendo um desenvolvimento saudável. Assim, ao reconhecer a importância da saúde emocional e aplicar técnicas de apoio, como a escuta ativa e a validação dos sentimentos, podemos fomentar o bem-estar emocional das crianças.



Portanto, uma abordagem informada pela neurociência não apenas enriquece a compreensão sobre o desenvolvimento infantil, mas também fornece ferramentas valiosas para cultivar um ambiente emocional positivo, essencial para o crescimento saudável das crianças.



## O efeito duradouro de dar valor aos sentimentos das crianças

O resultado dos pais investirem tempo e dedicação na compreensão dos sentimentos dos seus filhos é contribuir para o seu desenvolvimento psicológico, social e emocional.

Quando crescem em um ambiente em que se sentem confortáveis para expor o que sentem, bem como suas dúvidas e seus receios, as crianças tendem a ser mais sensíveis aos sentimentos dos outros. Falar sobre frustrações, por exemplo, permite que pais e filhos pensem juntos em técnicas para que essa emoção não provoque uma reação negativa, como gritar ou bater, mas sim uma reflexão construtiva e, por consequência, um maior autoconhecimento.

Esse hábito se refletirá para a vida adulta, tornando menos estressante a tomada de decisões importantes, a recepção de notícias difíceis ou o enfrentamento de desafios. Além disso, características como empatia, escuta ativa, compreensão e abertura de diálogo, que constroem ótimos líderes, podem ser estimuladas desde a infância pelos pais.

# O papel dos pais no desenvolvimento socioemocional das crianças

Os pais são os primeiros modelos de comportamento emocional e social das crianças. Ao demonstrar empatia, compreensão e regulação das suas emoções, os pais ensinam aos filhos como lidar com aquilo que sentem de maneira saudável.

Estudos comprovam que incentivar o desenvolvimento socioemocional desde a primeira infância tem o potencial de ajudar as crianças a se expressarem melhor, a cooperar com colegas dentro de sala de aula e a ser mais sociável de forma geral.

Além disso, construir um ambiente onde falar sobre emoções e sentimentos não só é permitido, como também estimulado, nutre a confiança da criança desde muito cedo. É papel dos pais estabelecer o lar como um lugar seguro para que os filhos possam explorar habilidades livres de julgamentos.



# Como começar a criar um ambiente seguro para falar com os filhos sobre sentimentos

## **Trabalhar no próprio autoconhecimento**

Pais que não sabem regular ou compreender as próprias emoções não são capazes de ensinar esse domínio aos seus filhos. Por isso, o primeiro passo para garantir o desenvolvimento saudável da criança é saber que você é o espelho dela.

Fazer terapia e ter o hábito de refletir sobre o que sentimos são práticas muito importantes para pais que desejam fortalecer esse aspecto da educação emocional.







## **Observar suas reações**

Aprenda a comunicar suas emoções de forma clara e observe suas reações a eventos negativos: são essas demonstrações que os filhos percebem, absorvem e replicam quando o mesmo acontece com eles.

Ser um pouco mais atento à forma de se relacionar com o que acontece ao nosso redor é uma prática válida para todos, mas especialmente para pais com filhos pequenos que estão aprendendo a navegar pelo mundo das emoções.

## **Use a comunicação**

Isso se aplica a qualquer assunto dentro de uma casa com crianças, mas especialmente quando se trata de sentimentos e emoções. Abra espaço para diálogos sem julgamentos, com muita escuta ativa e reflexão.

Crianças que estão acostumadas a conversar no dia a dia não hesitarão em compartilhar experiências de vida, pois sentem segurança junto aos pais para se expressar.

# Benefícios

## para toda a família

Participar do desenvolvimento socioemocional dos filhos não é apenas um ato de carinho para com eles, mas também faz toda a diferença na vida dos pais. Os laços criados nessa fase de descoberta são fortes e, como já mencionamos, os pais são as primeiras referências de comportamento das crianças.



Da mesma forma que educamos os mais jovens sobre o mundo, eles também nos ensinam muito sobre espontaneidade, autogestão, curiosidade e relacionamentos interpessoais quando estão aprendendo a lidar com suas próprias emoções.

- Ao permitir que uma criança fale sobre o que sente, você pratica a escuta ativa e a empatia;
- A forma ingênua de descrever certos assuntos pode acabar ajudando a descomplicar os seus próprios sentimentos;
- Uma criança que sabe se comunicar ajuda a melhorar a relação familiar entre todos da casa.

Indo além: esse acompanhamento próximo é uma forma de fortalecer valores considerados importantes para a família. Ao vincular respostas positivas e reações não violentas às emoções e aos sentimentos da criança, é possível ensiná-la como aqueles valores se aplicam na vida real.

De forma geral, pais que participam ativamente do desenvolvimento social e emocional dos seus filhos têm grandes chances de criar adultos responsáveis, resilientes, éticos e que se preocupam com os impactos das suas ações e palavras nos outros.



## Principais emoções que as crianças experimentam

Apesar de existirem diversas emoções pelas quais uma pessoa pode passar ao longo da vida, durante a infância é interessante que os pais se concentrem em poucas delas – as mais comuns – para discutir com os filhos.

A partir da compreensão dessas emoções básicas, será mais fácil que eles identifiquem outras derivadas destas e comecem a construir sua própria "caixinha de ferramentas" para lidar com os sentimentos que vêm acompanhados delas.



## Alegria

Com certeza, lidar com emoções que geram reações positivas é muito mais fácil do que com aquelas que geram respostas negativas. Mesmo assim, é importante que a criança compreenda que a alegria faz parte do leque de emoções que ela vai experimentar e seja capaz de vincular lembranças a essas sensações boas.

Um cuidado importante para os pais é esclarecer que ninguém é alegre o tempo todo e que essa expectativa não deve ser aplicada à criança. No entanto, é essencial incentivá-la a celebrar essa emoção e a vivê-la plenamente (como, por exemplo, dando gargalhadas à vontade ou dançando em lugares apropriados).



## Tristeza

Visto que a primeira reação física do ser humano geralmente é o choro e que pais não hesitam em atender um recém-nascido chorando, é importantíssimo que a criança compreenda o que significa, de fato, estar triste ou decepcionada.

Isso porque, uma vez que ela é capaz de se comunicar verbalmente, o choro não necessariamente vai explicar tudo o que ela gostaria quando se sente dessa forma, gerando ainda mais frustração quando os pais não corresponderem ao que ela deseja naquele momento.

Sentir falta de um dos pais quando ele está longe, perder um brinquedo favorito ou ralar o joelho após uma queda são situações comuns vividas pelas crianças e que geram tristeza. Dar sentido a essa emoção pode ajudá-las não só a apaziguar a angústia que algumas dessas reações físicas podem causar, mas também a racionalizar que algumas situações são passageiras de verdade.



## Medo

É claro que o choro também pode se manifestar como uma resposta ao medo. Por isso, é tão importante ensinar as crianças a identificar as diferenças nessas emoções.

O medo é uma emoção crucial para a sobrevivência do ser humano, como um mecanismo de defesa frente a cenários perigosos; portanto, é preciso deixar claro que "não sentir medo" não é o que se espera da criança.

Pelo contrário: diferenciar onde o medo pode ajudá-la a não se machucar (como evitar colocar a mão no fogo) e onde ele é apenas uma resposta ao desconhecido (como descer um escorregador pela primeira vez) vai criar nela a autoconfiança de experimentar coisas novas com cautela e segurança.



## Raiva

Talvez a emoção que gere mais receio dos pais, a raiva muitas vezes vem acompanhada de reações explosivas, como birras, brinquedos jogados, gritos, entre outros. Mas nem por isso se deve pedir à criança que não a sinta: ela é a frustração de não se conseguir o que quer, e o colapso é simplesmente a forma de uma criança que ainda não aprendeu a comunicar seus sentimentos de mostrar que está aborrecida.

Explicar a essa criança que aquela sensação ruim, que a faz franzir a testa e querer gritar, se chama "raiva" e pode ser expressada de outra forma é o jeito mais assertivo de mostrar a ela que a birra não vai surtir o efeito que ela quer.

Saber os gatilhos que provocam essa raiva também é importante para a criança: assim, ela também passa a diferenciá-la da tristeza e a identificar quando outras pessoas estão bravas ou tristes e pode reagir de acordo.





## Nojo

O nojo se manifesta também como um mecanismo de defesa àquilo que pode ser nocivo para a nossa saúde, baseado nos nossos sentidos.

As crianças, que ainda não têm o repertório de um adulto, podem não entender que nem todo sabor amargo faz mal ou nem todo cheiro forte significa que algo está estragado. Portanto, nomear essa emoção e usá-la para criar essa bagagem de "defesa" pode ser muito útil.

O resultado é uma criança que expande seus gostos e confia nos pais, pois acredita neles quando eles afirmam que um vegetal desconhecido pode fazer bem, mas uma sujeira do chão talvez nem tanto.

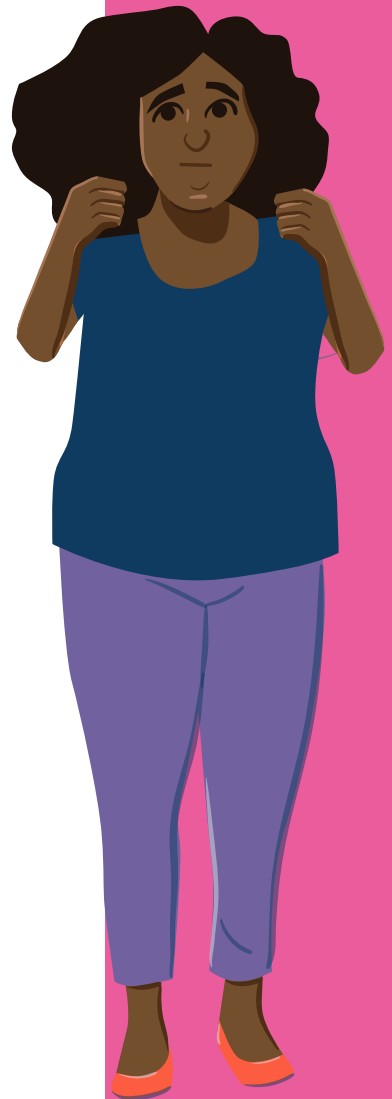


## Surpresa

Por fim, a surpresa é uma emoção mista que acontece em resposta ao inesperado. Mista pois ela é muito rápida e geralmente é acompanhada de alguma outra emoção, seja ela boa ou ruim.

Um filme de terror que dá sustos pode causar surpresa junto com medo, enquanto uma visita dos avós em um dia não programado pode trazer a mesma surpresa, mas aliada à alegria.

A reação física da surpresa pode, por si só, assustar a criança, mas identificar que nem sempre ela traz sensações ruins pode ajudar a criar memórias inesquecíveis, como festas-surpresa, presentes, viagens, entre outras, já que o inesperado tende a ter o poder de gravar lembranças com mais facilidade na mente.





# Como identificar e lidar com os sentimentos das crianças

Ao longo dos últimos tópicos, já demos dicas de como começar a nutrir esse desenvolvimento socioemocional dentro de casa para as crianças. De forma resumida, os pais que seguirem as orientações a seguir têm o potencial de criar adultos muito mais preparados para lidar com os mais diversos cenários da vida com equilíbrio e resiliência.





## **Observe os comportamentos e expressões faciais**

Conhecer o jeito particular dos filhos se expressarem é a primeira forma de identificar que tipo de emoções eles são mais propensos a experimentar em diferentes situações.

Seu filho faz "bico" quando está triste? Bate palmas quando está alegre? Faz menção de bater quando está com raiva? Esses sinais físicos dão abertura para que você sente e converse com ele sobre o que está sentindo e o que o levou àquele comportamento.

## **Faça perguntas abertas e tenha conversas diárias com a criança**

Encoraje as crianças a expressarem seus sentimentos, independentemente de ainda não terem todas as palavras certas para explicarem. O seu papel como pai é completar as lacunas com os nomes das emoções, os gatilhos, as respostas alternativas que ele pode ter: isso se chama **enriquecer o vocabulário emocional** da criança.

Essa deve ser uma prática constante dentro de casa e, ao longo do tempo, fortalecerá os laços entre pais e filhos e criará uma sensação de segurança.

## **Valide os sentimentos das crianças e ajude a nomeá-los**

Não importa se o evento originador pareça pequeno ou se a reação do seu filho parece exagerada: as emoções das crianças são reais no momento em que são sentidas. Tê-las invalidadas pode sinalizar ao seu filho que a resposta correta a emoções negativas é ignorá-las e que a frustração, dor ou angústia que ele está experimentando não deve ser levada a sério.

Ao invés de "não foi nada" e "não precisa chorar", incentive a criança a explicar como está se sentindo. Identifique a emoção como válida e demonstre que você se importa com ela. Dessa forma, no futuro, quando essa criança se deparar novamente com a mesma emoção — seja em si mesmo ou em outra pessoa—, ela saberá nomeá-la e terá um histórico de como lidar com ela de forma saudável.



## **Crie um ambiente estável e previsível para que as crianças se sintam seguras e compreendidas**

A sua reação aos acontecimentos da sua vida também determina se o seu lar é um lugar seguro para que a criança se expresse. Elas são mais propensas a replicarem comportamentos do que falas, então, mesmo que você a oriente a não jogar o brinquedo para longe quando se frustrar, pode ser que ela aprenda com você a bater na mesa quando você recebe notícias ruins.

Reações agressivas a emoções ainda não compreendidas, como gritar com seu filho se ele jogar o mesmo brinquedo porque ainda não sabe expressar sua raiva de outra forma, também podem reprimi-lo de tentar em uma próxima vez.

**Nunca é demais lembrar: você é o espelho dos seus filhos!**



# Ajude a criança a encontrar estratégias e ferramentas para lidar com as emoções de forma saudável

Use ferramentas lúdicas para abordar sentimentos complexos com as crianças, como por exemplo:

- **Diário de emoções:** deixando a criança usar sua criatividade com papel e caneta, oriente-a a criar e decorar um caderno no qual todos os dias ela descreverá o que aconteceu no seu dia e como ela se sentiu. Você pode estar presente para fazer essas perguntas de forma oral, mas permita que ela se expresse na escrita da forma que achar melhor, sem a necessidade de mostrar para ninguém. É um exercício que traz segurança da privacidade mas estimula que ela encontre as palavras certas para descrever emoções e sentimentos cotidianos.



• **Histórias:** sejam elas em livros que vocês leem juntos e discutem ou uma boa conversa sobre suas vidas, as histórias contadas em detalhes podem trazer ainda mais clareza sobre os sentimentos dos seres humanos. Assim como a história do Patinho Feio pode identificar as emoções de tristeza, medo e alegria de forma fantástica, é ótimo que os pais também contem situações de suas próprias infâncias que seus filhos possam relacionar com o que eles vivem, como quebrar um brinquedo ou ganhar um jogo de futebol.

• **Régua de expressões:** com ajuda de desenhos, uma ideia bacana é alinhar várias respostas fisiológicas visíveis, como as expressões faciais em emojis, e praticar com as crianças que tipo de emoção gera aquelas expressões. Dialogar sobre o que elas fazem sentir, quais situações as provocam e como descrever de uma forma melhor são ótimas práticas para naturalizar as emoções.

• **Espelho:** da mesma forma, mostrar ao seu filho, em frente a um espelho, quais expressões você ou ele reproduzem quando sentem emoções diversas pode ajudar a trabalhar a empatia e o autoconhecimento. Ele vai ficar mais habituado com suas próprias reações e pode regulá-las de forma mais assertiva e também saberá identificar que tipo de emoção você sente quando certas coisas acontecem.





# Sobre os Colégios Maristas

O desenvolvimento socioemocional de crianças não só é estimulado todos os dias dentro dos Colégios Maristas, como também faz parte da proposta educacional desde os primeiros anos do Ensino Fundamental.

Uma educação integral e evangelizadora, pensada para criar adultos responsáveis, éticos, compreensivos e preparados para lidar com os desafios do mundo real é um diferencial que acompanha os estudantes Maristas pelo resto da vida.

Junto aos valores ensinados por São Marcelino Champagnat e pela Boa Mãe, o Marista acredita na educação do amor como excelência, tornando toda experiência dentro ou fora de aula transformadora.





COLÉGIOS MARISTAS