

Respirar fundo e danças alegres

Aprendendo a lidar com os sentimentos

Muito contente, muito triste ou muito zangado - sentimentos que podem ser difíceis de controlar. Quando uma criança consegue lidar com seus sentimentos, ela consegue demonstrar seus sentimentos sem perder o controle.

O básico

Todas as pessoas têm sentimentos fortes. Muitas vezes, os bebês choram para mostrar como se sentem. Crianças mais velhas podem chorar também, mas têm outras maneiras de mostrar o que estão sentindo. Elas podem “ficar alucinadas” quando estão animadas ou entusiasmadas, ou dar um ataque histérico quando estão bravas ou chateadas.

Aprender a lidar com os sentimentos significa escolher maneiras saudáveis de lidar com eles. Por exemplo, uma criança pode ficar frustrada, mas ela também pode aprender a ficar calma. De vez em quando, até adultos tem dificuldade de controlar seus sentimentos!

Obs.

Os materiais sublinhados estão no seu kit.

Coisas para experimentar - idades 2 a 5

Fazer e estourar bolhas de sabão

- Mostre a seu filho ou sua filha com respirar fundo. “Em seguida, sopre lentamente para fazer bolhas de sabão.” Peça à criança para soprar e fazer bolhas enquanto você segura a varinha com sabão. Respiros profundos e lentos, inspirando e expirando, ajudam a fazer bolhas ótimas. Eles também ajudam as crianças a se acalmarem.
- Peça à criança para pensar em coisas que a faça ficar chateada. “Fico frustrado quando não posso assistir um vídeo!” “Fico desapontado quando não posso tomar sorvete!” Incentive seu filho ou sua filha a estourar as bolhas batendo uma palma ou dando uma pisada nelas. Não tem problema se ficar parecendo bobeira!

Primeiros passos

Primeiro, confirme o que o seu filho ou sua filha está sentindo. Depois ajude a criança a encontrar maneiras de mostrar demonstrar seus sentimentos sem prejudicar a si própria ou a outras pessoas. Não tem problema algum em se sentir bravo. Mas, não é legal bater em alguém. Isso é um problema. Vamos praticar pedir a sua vez.” Aprender a lidar com sentimentos fortes requer muita paciência, tanto dos adultos como das crianças.



Mais! →

Coisas para experimentar - idades 2 a 5

Sentimentos e movimentos

- Toque um pouco de música ou cante algumas canções. Música rápida, depois, música lenta. Baixinho, depois, alta. Converse com seu filho ou sua filha sobre quais tipos de música correspondem a sentimentos diferentes. “Como a música rápida faz você se sentir?” Dance com os lenços no ritmo da música.
- Peça à criança que invente um movimento diferente para cada sentimento. Talvez, bater uma palma se estiver contente? Dar uma volta se estiver animada? Dar um pulo se estiver chateada? Incentive-a a usar esses novos movimentos para expressar seus sentimentos através da dança.



Aperte! Amasse!

- Incentive a criança a brincar com massinha do jeito que quiser. Ofereça algumas ferramentas encontradas em casa, como garfos, canudinhos ou formas de cortar biscoitos. Brincar com massinha traz foco à mente da criança e é uma coisa que pode acalmar muito.
- Aperte a massinha bem apertada! Crie formas e depois amasse tudo. Converse sobre quando seu filho ou filha pode se sentir preocupado ou bravo. Pratique a técnica de se acalmar, apertando e amassando esses sentimentos!



Interações diárias

Pratique uma “hora de acalmar” como parte de sua rotina diária. Respirem fundo juntos. Conte até dez. Ou simplesmente faça um alongamento.

Use caixas de papelão, cobertores e travesseiros para criar um cantinho confortável em sua casa. Coloque lá coisas que ajudam a criança a relaxar - talvez bichinhos de pelúcia, lápis de cera, papel para desenhar e livros. Incentive seu filho ou sua filha a usar o seu cantinho para dar um tempo, quando estiverem com um sentimento forte.

Modelar, Observar, Praticar

“Estou ficando muito chateado. Vou dar um tempo.”

Modele maneiras saudáveis de responder aos seus próprios sentimentos fortes.

“Você preferiu colocar seus braços para trás ao invés de bater na sua irmã. Muito bem!”

Observe os momentos em que seu filho ou sua filha escolhem uma maneira saudável de lidar com seus sentimentos. Diga a ele ou ela porque gosta da escolha que fizeram.

“Vejo que você está com dificuldades com seus sentimentos. Quer experimentar fazer bolhas de sabão? Ou apertar uma bolinha para relaxar?”

Pratique a escolha de opções saudáveis com sua criança. Forneça as opções ou pergunte se ela tem algumas ideias.