

# 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.

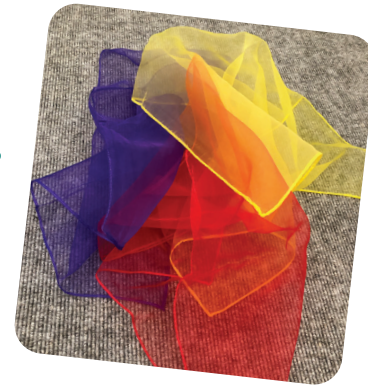


Mais! →

## 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.