

AS EMOÇÕES NA INFÂNCIA

PROJETO A PAR - APRENDEMOS EM CONJUNTO

APRENDER DESDE CEDO A RECONHECER AS EMOÇÕES E SABER QUE É NATURAL SENTIR-LAS FACILITA O DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS E SUAS RELAÇÕES SOCIAIS.

Saber identificar cada emoção e o que a levou a sentir aquilo é fundamental para que a criança aprenda a lidar com cada uma delas. Devemos ajudá-la a entender e reconhecer cada emoção, e além disso mostrar que todos nós as sentimos, é natural e faz parte da vida.



TODOS NASCEMOS A SENTIR: RAIVA, MEDO, ALEGRIA, SURPRESA, NOJO E TRISTEZA.

Estas são as emoções primárias. Todas as emoções, sem exceção, são importantes para o nosso crescimento e bem estar.

NÃO CHORES PORQUE É FEIO!

Ao pedir para que a criança pare de chorar estamos a impedir a criança de expressar o que está a sentir naquele momento, passando a mensagem que devemos reprimir tais sentimentos. Em vez disso devemos perguntar porque está triste ou zangada, dizer que entendemos e que vai passar.

OS ADULTOS DA FAMÍLIA DEVEM REPRESENTAR UMA BASE SEGURA PARA A CRIANÇA.

A criança deve saber que possui, dentro do seu ambiente familiar, um apoio, um local no qual pode se expressar em segurança, onde sente maior confiança. Tal ambiente vai reforçar a sua auto estima para explorar o mundo e crescer ao mesmo tempo que desenvolve maior resiliência e tolerância à frustração.

NÃO ARGUMENTE OU DISCUTA COM A CRIANÇA QUANDO AS EMOÇÕES ESTÃO "A TRANSBORDAR".

Nestes momentos de maior tensão é melhor esperar alguns minutos para que a criança se acalme e para que possam conversar. Mais tranquilamente, em diálogo, a criança pode dizer o que pensa e sente de forma a desbloquear o seu mal estar. A regra é não ofender ou prejudicar os outros.

IGNORAR OU DESVALORIZAR AS EMOÇÕES DAS CRIANÇAS É PERIGOSO.

As crianças precisam do nosso apoio para que, gradualmente, se conheçam melhor. Os seus pensamentos e emoções são importantes, mesmo que ainda sejam imaturos.

OS ADULTOS TAMBÉM SENTEM, É NATURAL E FAZ PARTE DA VIDA.

Vendo em nós as emoções a acontecer, quando estamos zangados e precisamos de alguns minutos para nos acalmar ou quando estamos tristes e precisamos de chorar, é a melhor forma de dizer às crianças que todos sentimos, ajudando-as a entender e reconhecer as emoções.



BAIRROS e ZONAS
de Intervenção
Prioritária de Lisboa

