

5 FORMAS DE AJUDAR A CRIANÇA E O JOVEM A GERIR EMOÇÕES



Incentive a Discussão Sobre Sentimentos

Os sentimentos são naturais e é bom falar sobre eles. Evite dizer "não estejas triste". Procure identificar os sentimentos da criança ou jovem, ajudando-o a pôr em palavras o que sente ("estou a ver que preparar esse bolo te deixou muito feliz" ou "perder o jogo deixou-te frustrado").



Ensine o Auto-Diálogo Positivo

O auto-diálogo positivo favorece um estado de menor exaltação. Ensine a criança ou jovem a pensar em algo que os acalme ou que os ajude a manter a perspetiva ("Estou a ficar nervoso. Vou-me acalmar porque bater não resulta. Vou respirar fundo. Eu sou capaz de lidar com isto").



Promova a Resolução de Problemas

Pratique maneiras de resolver situações que suscitam irritação (ex: perder um jogo). Comecem por identificar quais são essas situações e pensem em diversas soluções. Depois incentive-o a pensar nas consequências (o que aconteceria se eu fizesse isto?).



Elogie tentativas de controlo de emoções

Elogie comportamentos de auto-controlo e persistência, expressão adequada de sentimentos e controlo de explosões emocionais ("Muito bem! Conseguiste acalmar-te e continuar a tentar, apesar de estares a sentir-te frustrado com aquele exercício").



Modele a Regulação Emocional

As crianças e jovens aprendem pelo exemplo dos seus cuidadores. Se uma situação o estiver a frustrar a si, experimente verbalizar o que sente ("o melhor é parar com isto e acalmar. Sinto-me tão irritado que talvez seja melhor afastar-me"). Por outro lado, se a criança ou jovem estiver a explodir, mantenha a calma e tente algumas palavras de conforto, ou afaste-se e deixe-o acalmar. Retome então o diálogo e mostre-se disponível ("estou a perceber que ficaste decepcionado, mas vejo que estás a tentar acalmar. Estou aqui para te ajudar").

Referência
Webster-Stratton, C. (2010). Os anos incríveis: Guia de resolução de problemas para pais de crianças dos 2 aos 8 anos de idade. Psiquibrios Edições. Braga.

Saiba mais em: www.cnpdpj.gov.pt



Cofinanciado por:

