

## **Aprendendo a regular sentimentos**

Os sentimentos das crianças são muitas vezes intensos. Elas podem ser rapidamente tomadas por sentimentos de emoção, frustração, medo ou alegria.

A regulação emocional é muito mais do que apenas controlar os sentimentos. Regular emoções significa ser capaz de pensar sobre como *lidar* com os sentimentos. Queremos que as crianças tenham todos os seus sentimentos, mas não se deixem dominar por nenhum deles.

Ao longo das próximas semanas partilharemos com vocês algumas sugestões para ajudar seu filho a controlar as emoções.

### **1ª ETAPA**

#### **1. Ajude seu filho pequeno a reconhecer seus sentimentos**

Antes da criança poder aprender a controlar seus sentimentos, primeiro ela tem que aprender a identificar exatamente sua emoção. Você pode ajudar seus filhos a observar e nomear seus sentimentos: se hoje está feliz, triste, animado, frustrado, irritado, envergonhado, surpreso, etc...

Depois de entender seu sentimento conceitualmente, a criança precisa aprender a observar a escala e a razão de suas emoções. O quanto irritada ou frustrada ela está? Por que? A intensidade do sentimento está compatível com a situação?

Quando as crianças aprendem a prestar atenção em como estão se sentindo, e sabem avaliar suas emoções e a intensidade delas, elas passam a ter mais controle sobre seus sentimentos e seu comportamento.

#### **2. Reserve um tempo pelo menos duas vezes por semana para conversar com seu filho sobre sentimentos do dia a dia**

Conversar com as crianças sobre o que é sentir raiva, tristeza, nervosismo ou animação vai deixá-las mais à vontade para falar sobre seus sentimentos com você.

Quando a criança se sente confiante para conversar sobre emoções, elas têm maior facilidade de expressar os sentimentos sem ter que representá-los por meio de comportamentos negativos.

Portanto, precisamos reservar tempo para ouvir as preocupações de uma criança. É claro que não podemos ouvir pacientemente quando estamos cansados, apressados, sobrecarregados ou preocupados.

Nessas conversas, faça seu filho compreender que seus maus sentimentos, embora dolorosos, não vão durar para sempre. Que através de seus próprios esforços, e com a sua ajuda, ele pode melhorar as coisas.

Esta pode ser uma das lições mais importante que podemos ensinar para nossos filhos, a lição mais essencial para a saúde emocional deles.

### **3. Encoraje seu filho a falar sobre sentimentos difíceis**

O quanto mais cedo seu filho identificar os sentimentos que são difíceis de lidar, mais fácil será para ele superá-los.

Vamos supor que seu filho seja extremamente tímido, e por isso tenha muita dificuldade em se relacionar com outras crianças.

A partir do momento que ele abertamente falar sobre isso com você, comece a explorar com ele o conceito da timidez. O que caracteriza a timidez, por que as pessoas sentem timidez? E o que pode ser feito para superar essa angústia?

Ajude seu filho a entender a fundo seu problema e a buscar soluções. Além de empoderá-lo com informações e saídas para o problema, você estará fortalecendo muito a relação entre vocês dois.