

MATERIAL GRATUITO

PSICOEDUCAÇÃO



GUIA BREVE

Emoções na infância

Um guia para pais e responsáveis

Aylla Cunha

Psicóloga · CRP 22/08119

Terapia Cognitivo-Comportamental

Para começar

Criar uma criança envolve muitas emoções: as dela e as nossas. Birras, medos, choro e explosões fazem parte do desenvolvimento e são oportunidades para ela aprender a lidar com o que sente.

Este guia traz ideias simples para o dia a dia. Não existe pai, mãe ou responsável perfeito; existe quem está disposto a aprender junto.

Toda emoção tem lugar

Raiva, medo, tristeza e frustração não são emoções “ruins”. Elas avisam que algo é importante para a criança. O que ela precisa aprender é o que fazer com essas emoções, e isso se aprende com os adultos.

I. Dar nome ao que a criança sente

Crianças pequenas ainda não sabem explicar o que sentem. Quando o adulto dá nome, ajuda a organizar a experiência.

EXPERIMENTE DIZER

“Você ficou bravo porque o jogo acabou.” · “Parece que você está com medo do escuro.” · “Você ficou triste porque o amigo foi embora.”

2. Acolher antes de corrigir

Primeiro, mostre que entendeu o sentimento. Depois, oriente o comportamento. A emoção pode ser aceita; o comportamento é que recebe limite.

EXEMPLO

“Eu entendo que você está com raiva. Mas não pode bater no seu irmão. Vamos respirar juntos e depois conversar.”

3. Limites com afeto

- Poucos limites, claros e importantes
- Combinados explicados antes, com calma
- Consistência: o que vale hoje vale amanhã
- Consequências coerentes com o que aconteceu, sem humilhação

4. Rotina e previsibilidade

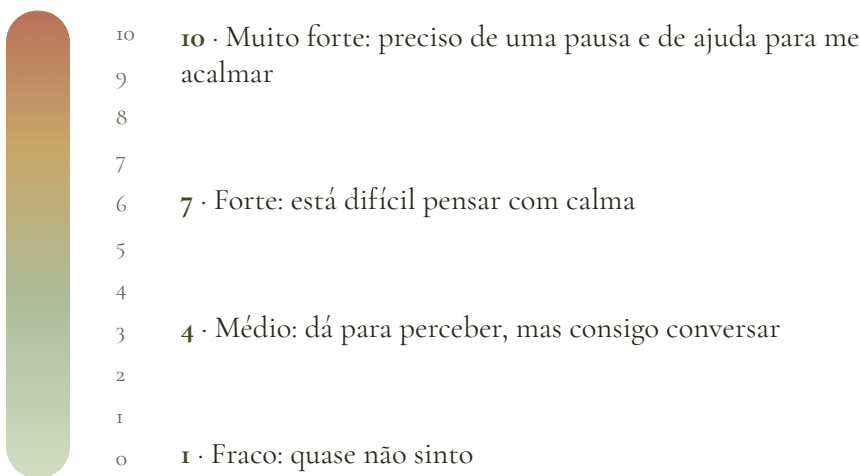
Crianças se sentem mais seguras quando sabem o que vem depois. Horários parecidos para dormir, comer e brincar, e um tempo limitado de telas, ajudam na regulação das emoções.

5. Você também é exemplo

A criança aprende observando. Quando o adulto fala dos próprios sentimentos com calma, pede desculpas quando erra e se acalma antes de agir, ela aprende que é possível fazer o mesmo.

Atividade: termômetro das emoções

Desenhe com a criança um termômetro de 0 a 10. Pergunte, em diferentes momentos do dia: “Quanto de raiva (ou de medo, ou de alegria) você está sentindo agora?”. Isso ajuda a perceber que as emoções têm intensidade e passam.



Quando buscar ajuda

- Mudanças de comportamento que duram semanas
- Alterações importantes no sono ou no apetite
- Isolamento, tristeza frequente ou perda de interesse
- Queda no desempenho ou recusa em ir à escola
- Medos que limitam a rotina
- Agressividade frequente
- Voltar a comportamentos de quando era menor, como fazer xixi na cama

A psicoterapia infantil usa recursos adaptados à idade, como o brincar, e conta com a participação dos pais e responsáveis. O mesmo vale para os adolescentes, com um espaço próprio para falar de si.



Aylla Cunha

Psicóloga · CRP 22/08119

SOBRE A AUTORA

Sou a Aylla Cunha, psicóloga clínica (CRP 22/08119), formada pela UNINASSAU, em Recife. Atendo crianças, adolescentes e adultos, online, com Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), e faço pós-graduação em Neuropsicologia pelo IPOG. Antes da clínica, trabalhei com Treinamento e Desenvolvimento de pessoas.

QUER CONVERSAR?

Agende uma sessão online

WhatsApp (81) 98628-8848

ayllacunhapsicologa.com.br

Instagram @aylla_cuunha

EM UMA CRISE, NÃO ESPERE

Se você ou alguém próximo está em crise, pensando em tirar a própria vida ou em risco agora, procure ajuda imediatamente: CVV, pelo telefone 188 (24 horas, gratuito); SAMU, pelo 192; ou o pronto-socorro ou a UPA mais próxima.