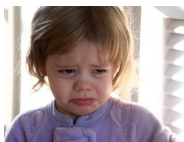


Em resumo...



- * Assegure o máximo de estabilidade e consistência;
- * Aceite as emoções e as respostas emocionais das crianças;
- * Fale sobre os seus próprios sentimentos (positivos e negativos);
- * Incentive as crianças a falarem sobre os seus sentimentos sem dar instruções sobre o assunto;
- * Modele a regulação emocional;
- * Ensine estratégias de auto-diálogo às crianças;
- * Identifique situações típicas que resultam em explosões emocionais e utilize para explicar a resolução de problemas;
- * Ensine a “técnica da tartaruga” para dominar a cólera;
- * Ajude as crianças a aperceberem-se do crescendo de tensão;
- * Recorra ao tempo de pausa para o comportamento destrutivo;
- * Estimule as crianças a expressarem os seus sentimentos de forma adequada;
- * Elogie os esforços das crianças para gerir as emoções (“fiquei muito contente por te teres esforçado tanto, apesar de estares a perder”).

Ao permitir que a criança tenha acesso a todas estas estratégias, estará a permitir que ela seja capaz de uma maior gestão emocional e que converse acerca daquilo que sente.

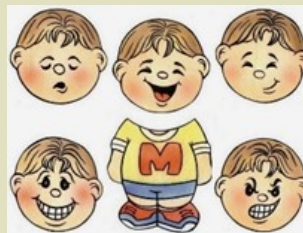


O importante ou desejável não é anular os nossos sentimentos negativos ou deixar de ter sentimentos de todo, mas poder regulá-los, de forma a sermos nós a controlá-los a eles e não eles a controlar-nos a nós.

A regulação das emoções tem dois componentes: por um lado é importante regular a experiência emocional e, por outro regular a expressão emocional. E é, de facto, importante distingui-los: experienciar uma emoção não implica necessariamente agi-la, e mesmo expressá-la não tem de ser feito de uma forma dura e inapropriada.

A gestão emocional é um processo contínuo, com avanços e recuos, com diversas variáveis, internas e externas, que o influenciam. Esta gestão começa no berço, isto é, o bebé não é um ser passivo, está equipado com um conjunto de mecanismos para estabelecer ligações com os seus cuidadores, que poderão ser mais ou menos atentos e contentores. Por outro lado, os bebés têm características individuais com uma base biológica ou genética, que são descritas como o “temperamento”. Essas características podem ser agrupadas, de uma forma sucinta, em nível de atividade, impulsividade, sociabilidade e emocionalidade, que diz respeito à expressão de emoções. Um temperamento difícil, por exemplo, com uma maior irritabilidade, com maior dificuldade na autorregulação do ritmo do sono e da alimentação, é acompanhado de uma maior dificuldade em gerir as emoções. E, muitas vezes, esta dificuldade condiciona a relação com os cuidadores. Este processo de autorregulação emocional começa, assim, a desenvolver-se desde o nascimento e é essencial para a vida presente e futura.

Saber gerir emoções – positivas e negativas – traduz-se numa maior capacidade da criança em se adaptar ao longo da vida, em desenvolver a sua capacidade de resiliência e, de um dia – quando adulta – também ser capaz de ajudar outras (suas) crianças nesse processo.



Saber mais...

Webster-Stratton, C. (2001). Os anos incríveis. Guia de resolução de problemas para pais e crianças dos 2 aos 8 anos de idade. *Psiquilibrios Edições*.

Em Março... “Bater e magoar outras crianças”



“COMO AJUDAR AS CRIANÇAS A GERIR AS SUAS EMOÇÕES?”



Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)

Projeto “Pais curiosos”

Tel.: 231 416 085
Email: gap@cspo.pt
www.cspo.pt

O QUE É A REGULAÇÃO EMOCIONAL?



⇒ As emoções são respostas a estímulos ou situações que afetam profundamente uma pessoa. Tendencialmente, dicotimizamos as emoções em dois tipos: agradáveis (alegria, entusiasmo, amor) e desagradáveis (tristeza, zanga, medo, vergonha).

⇒ “regulação emocional” é a capacidade emocional demonstrada por cada pessoa para controlar as suas reações emocionais (neurofisiológicas ou bioquímicas, cognitivas ou comportamentais), quando colocada em situações que as possam provocar.

⇒ Aprender a andar, a falar e a usar o bacio são etapas de desenvolvimento, também a gestão emocional é um aspeto do desenvolvimento da criança que não existe à nascença, isto é, que necessita de ser aprendido.

⇒ Entre os dois e os seis anos de idade o sistema de regulação emocional da criança começa a amadurecer e, gradualmente, o fardo de gerir as emoções começa a passar dos pais para a criança.

⇒ À medida que desenvolvem competências linguísticas, as crianças tornam-se capazes de identificar as suas emoções, pensamentos e intenções, o que facilita a regulação das suas reações emocionais. Tal, implica, em parte, revelar aos pais o que precisam para se acalmarem, contudo, nestas idades, as crianças ainda necessitam de ajuda dos adultos para regular emoções intensas.

⇒ Quando atingem a idade escolar, as crianças assumem maior responsabilidade pela forma como gerem as suas emoções, mas os pais continuam a desempenhar um papel determinante. Por esta idade, a regulação emocional torna-se mais *reflexiva*, orientada pelo sentido que a criança tem de si mesma e do que a rodeia.

⇒ Reações emocionais extremas, nomeadamente a cólera, a aflição e a excitação, estão, nestas idades, mais contidas: em vez de bater ou fazer uma birra enorme, muitas crianças em idade escolar são capazes de discutir ou, até, talvez traduzir por palavras como estão zangadas.

⇒ As crianças desenvolvem as suas próprias capacidades de regulação emocional, começando a separar as suas reações interiores das respetivas expressões exteriores.

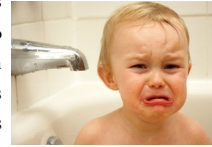
⇒ A criança em idade escolar pode estar aflita com um determinado acontecimento sem manifestar qualquer sinal exterior desse sentimento.

⇒ Ao longo da adolescência, as hormonas entram em cena, causando perturbações nos sistemas emocionais da criança e desafiando, assim, a regulação emocional assimilada durante os anos anteriores. Os pais poderão sentir que é como se a criança tivesse regredido ao nível da regulação emocional de um miúdo de cinco anos.

“COMO AJUDAR AS CRIANÇAS A GERIR AS SUAS EMOÇÕES?”



● Limites consistentes, regras claras e rotinas previsíveis ajudam as crianças a saberem com o que podem contar: quando se sentem seguras em casa, quando há estabilidade, criam os recursos emocionais necessários para lidar com os ambientes menos previsíveis do mundo exterior;



● As explosões emocionais das crianças não são intencionais, nem são tentativas deliberadas para dificultar a missão como mãe e/ou pai: amuar, gritar, praguejar ou partir alguma coisa são reações normais que ocorrem, ocasionalmente, tal como a inibição ou o desejo de ficar sozinho. Tentar perceber os estados emocionais da criança, está a ajudá-la a aguentar e lidar com uma crescente tensão emocional: “eu bem vejo que estás zangado porque não podes comer a bolacha agora”;

● Utilizar a linguagem dos sentimentos vai ajudar as crianças: elas vão começar a identificar melhor as emoções e a conseguir dar-lhes expressão. Falar com frequência sobre sentimentos ajuda as crianças a aprenderem a identificar melhor as emoções e ilustra formas de lidar com essas emoções, através da verbalização dos sentimentos. As crianças a quem os adultos “falam sobre sentimentos” têm menos probabilidade de recorrer a comportamentos inadequados para exprimir emoções negativos.

● As crianças devem ser ensinadas a controlarem o seu comportamento e não os sentimentos. É importante que as crianças compreendam que, apesar de nem sempre ser correto seguir impulsivamente os seus sentimentos, é sempre bom falar sobre eles e que todos os sentimentos são normais, naturais e aceitáveis—uns são agradáveis e fazem-nos sentir bem e outros magoam, mas todos são reais e importantes. Evite dizer “não estejas triste”, ou “não devias ficar zangada por causa disso”. Em alternativa, identifique os sentimentos da criança e encoraje-a a falar sobre o que sente. Enquanto ela for contando a sua experiência, ouça com atenção, sem fazer juízos nem dar conselhos: “estou a ficar frustrado com este jogo. Que tal se me desses umas pistas para me ajudar?”; “eu senti-me mesmo desanimado ao ver a tua equipa perder, apesar de vocês terem feito um jogo tão bom, fiquei mesmo triste. Mas o mais importante é que vocês jogaram muito bem. Deram o vosso melhor e fizeram um bom jogo de equipa, apoiando-se uns aos outros. Fiquei muito orgulhoso de ti. Talvez da próxima consigam ganhar!”



● Seja um modelo de regulação emocional: como lida com as suas emoções? Tem tendência para perder as estribeiras ou para se retrair e amuar? As crianças vão provavelmente seguir o seu exemplo. Se está cada vez mais frustrado porque não consegue arranjar o cortador de relva, em vez de explodir num chorrilho de asneiras, experimente dizer: “bem, o melhor é parar com isto e tentar acalmar, relaxar um pouco e continuar depois. Sinto-me tão irritado que estou a fazer mais mal do que bem. Talvez se me afastar um pouco consiga descobrir o que é preciso fazer”. É importante ilustrar o comportamento que gostaria de ver a criança adotar.

● Praticar um auto-diálogo positivo: os pensamentos subjacentes podem acentuar ou até causar emoções negativas, tais como cólera, frustração, medo ou desânimo. Estes pensamentos são designados por “auto-diálogo”, embora as crianças possam expressá-los em voz alta. Exemplos de auto-diálogo positivo: “respira fundo”, “procura pensamentos felizes”, “não vou deixar que isto me chateie”, “não há ninguém que não seja gozado uma vez por outra”, “toda a gente tem pais que de vez em quando se zangam com eles”, “eu sou capaz de lidar com isto”, “eu sou capaz de me acalmar”, “eu tenho outros amigos que gostam de mim”, “ele não faz de propósito, foi sem querer”, “toda a gente faz coisas mal. Ninguém é perfeito. Da próxima vez vou fazer melhor”, “com mais paciência, chego lá”, “vou me acalmar e ser corajoso a falar”, “os meus amigos continuam a gostar de mim, mesmo quando eu jogo mal”, “daqui a pouco, vou sentir-me mais contente”.

● “Técnica da tartaruga”: diga à criança para fazer de conta que tem uma carapaça, como as tartarugas, dentro da qual se pode recolher; ensine-lhe como entrar na carapaça: inspirar profundamente três vezes e dizer para si própria: “pára, enche o peito de ar, acalma-te”; à medida que ela faz estas inspirações profundas e lentas, diga-lhe para se concentrar na sua respiração e empurrar o ar para os braços e pernas, para descontraír os músculos; enquanto a criança vai respirando profundamente, ensine-a a dizer para si própria: “eu vou acalmar-me. Eu consigo. Consigo controlar isto. Consigo não entrar em bulhas”; ela pode permanecer na carapaça até se sentir suficientemente calma para sair e tentar novamente.

