

ME AJUDE A REGULAR ESSA EMOÇÃO (PARA PAIS E EDUCADORES)

Muitas vezes, é exigido da criança que ela aprenda a lidar com suas emoções e comportamentos, no entanto, ela ainda está em desenvolvimento e o papel de auxiliá-la é dos pais e educadores, visto que estes já possuem o cérebro desenvolvido e são mais capazes de encontrar pensamentos e comportamentos mais adaptativos diante de uma emoção.

Pensando nisso, elaborei essa atividade, exclusivamente para pais e educadores, na tentativa de se prepararem para as possíveis emoções que os filhos/alunos venham a expressar de forma disfuncional (agressões, gritos, euforia...)

Vocês irão perceber que além das emoções desagradáveis, as positivas também podem gerar comportamentos disfuncionais e precisamos auxiliar as crianças a encontrarem maneiras para manejar esses comportamentos para que se expressem de forma saudável.

As páginas a seguir apresentam simulações de comportamentos disfuncionais e sua função é ajudar essa “criança” a regular suas emoções e buscar formas de expressão mais eficiente.



CRIANÇAS E EMOÇÕES





ME AJUDE A REGULAR ESSA EMOÇÃO

Essa é a Alegrita! Ela é uma criança super alto astral, mas as vezes exagera na forma como manifesta a alegria. Certo dia, ela estava tão alegre que começou a pular e a se movimentar muito e atingiu, sem querer, um coleguinha, fazendo-o cair. O que você poderia fazer para ajudar a Alegrita a regular essa emoção?



CRIANÇAS E EMOÇÕES





ME AJUDE A REGULAR ESSA EMOÇÃO

Essa é a Tristezita! Constantemente, sente-se triste. Seja quando um coleguinha tem preferência por brincar com outra criança, seja porque a professora falou algo que a chateou. O fato é que, quando situações como essa ocorrem, Tristezita se isola e chora quietinha num canto. Como você poderia ajudá-la a regular essa emoção?





ME AJUDE A REGULAR ESSA EMOÇÃO

Esse é o Amoreco, um menino extremamente amoroso que exagera nas suas manifestações de afeto. As outras crianças acabam o evitando, porque ele está o tempo todo querendo abraçar os colegas. Como você poderia ajudar o Amoreco a regular essa emoção?





ME AJUDE A REGULAR ESSA EMOÇÃO

Essa é a Ansiedade! Ela é uma criança bastante ansiosa. Muitas coisas podem provocar sensações de ansiedade nela como um passeio com a turma, uma tarefa mais difícil. E nos dias de prova então... ela fica suando frio, treme e relata que o coração fica mais acelerado. Como você poderia ajudá-la a regular essa emoção?





ME AJUDE A REGULAR ESSA EMOÇÃO

Esse é o Medronho, uma criança que apresenta vários medos, desde ir ao banheiro da escola sozinho às histórias que outras crianças contam. Essa emoção o prejudica muito, pois o impede de fazer coisas que possam ser divertidas. Como você poderia ajudar o Medronho a regular essa emoção?





ME AJUDE A REGULAR ESSA EMOÇÃO

Essa é a Gratidani! Normalmente ela é bem aceita pelas outras crianças, mas as vezes ela exagera. Certo dia, um amigo se machucou gravemente e ela disse à ele que ele tinha que se sentir grato porque poderia passar mais tempo em casa com a mamãe dele. Como você poderia ajudá-la a regular essa emoção?





ME AJUDE A REGULAR ESSA EMOÇÃO

Esse é o Raivento! Ele é uma criança bastante expressiva, no entanto, as manifestações são através de comportamentos disfuncionais como bater, jogar e quebrar brinquedos, estragar a brincadeira dos coleguinhos. Ele fica bravo com bastante frequência e suas manifestações assustam tanto os colegas quanto ele mesmo. Como você poderia ajudar o Raivento a regular essa emoção?





ME AJUDE A REGULAR ESSA EMOÇÃO

Essa é a Calmalina, uma criança muito fácil de se conviver. No entanto, as vezes é preciso chamar a sua atenção para os prazos e horários, pois, como é muito tranquila, acaba se atrasando nas atividades. Como você poderia ajudá-la a regular essa emoção?



ME AJUDE A REGULAR ESSA EMOÇÃO

Sei que não é fácil auxiliar crianças na regulação emocional, mas se deixarmos que ela faça sozinha, talvez ela não obtenha êxito e estaremos sempre cobrando algo que não fomos capazes de ensiná-la. Portanto, seja paciente e persistente em entregar à ela essa oportunidade.

Desejo que você obtenha sucesso nesse exercício e estou à disposição para lhe auxiliar. É só me procurar por uma das redes abaixo.

 @psimarcela_ondei

 (12)991145387

 <http://www.marcelaondei.com>



CRIANÇAS E EMOÇÕES

