



Criando filhos emocionalmente fortes



COMO DESENVOLVER A INTELIGÊNCIA
SOCIOEMOCIONAL NA INFÂNCIA

ANDREA LORENA STRAVOGIANNIS



O QUE OS NOSSOS FILHOS SERÃO QUANDO CRESCER?

Acredito que todos os pais desejam que eles cresçam fortes, construam relacionamentos saudáveis e saibam enfrentar todos os seus desafios com sabedoria. Não é mesmo?

Para isso, é fundamental ensiná-los a partir de hoje a identificar as suas emoções e a forma assertiva de reagir a cada uma delas.

É bem comum que durante a infância, pais e educadores foquem mais no desenvolvimento cognitivo - na formação completa da criança e no aprendizado escolar correto -, o que acaba deixando o desenvolvimento socioemocional dos pequenos em segundo plano.

Por isso, nesse e-book, nós falaremos sobre a saúde emocional das crianças e como elas podem construir desde cedo a resiliência, a empatia e outras habilidades emocionais que as acompanharão durante toda a sua evolução para a vida adulta.

Todos nós - psicoterapeutas, educadores e pais - temos um papel fundamental na construção dessa trajetória.

Boa Leitura!

DRA. ANDREA LORENA STRAVOGIANNIS
Neuropsicóloga e Psicoterapeuta

📍 @dra.andrealorena_psi



SUMÁRIO

O que é desenvolvimento emocional	4
É possível moderar os sentimentos das crianças?	8
Como estimular as emoções dentro de casa	10
O papel da escola no desenvolvimento emocional na infância	12
Estante Emocional	15
Encerramento	16
Sobre a Autora	17

O QUE É DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL?

Na infância, enquanto as crianças desenvolvem as chamadas funções cognitivas, como a fala, a memória e a atenção, elas também começam a conviver com emoções que estão aflorando e que, por enquanto, são desconhecidas e provocam no dia a dia comportamentos e reações inconscientes.

O desenvolvimento emocional visa justamente ensinar a criança a identificar cada uma dessas emoções e a responder a elas. E, assim como os pequenos precisam de ajuda para desenvolver a fala, por exemplo, eles também não aprendem sozinhos a lidar com seus sentimentos, o que torna o desenvolvimento emocional um processo de construção de vida tão importante quanto o desenvolvimento cognitivo.

Saber nomear a raiva, a tristeza ou a alegria e aprender a lidar com elas impacta na comunicação e no comportamento da criança com o mundo. E quando o aspecto emocional não é tratado com essa prioridade, a criança pode, inclusive, sofrer prejuízos em seus processos intelectuais, além de ter dificuldade em se relacionar de forma assertiva.

»» NA PSICOLOGIA, TRABALHAMOS COM SEIS EMOÇÕES UNIVERSAIS: ««



NOJO



RAIVA



MEDO



TRISTEZA

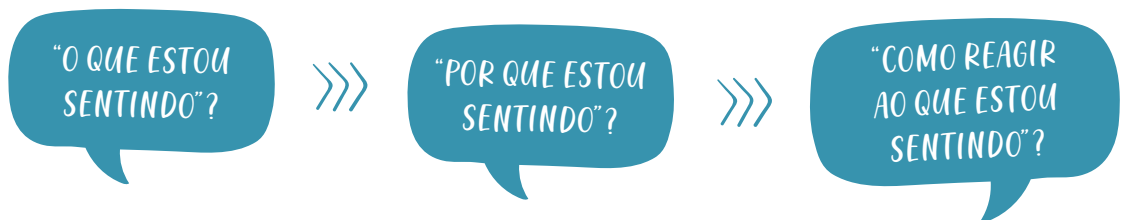


ALEGRIA



AMOR

O autoconhecimento, a autoconsciência e o autocontrole são as habilidades centrais que norteiam o processo infantil de reconhecimento das suas próprias emoções e das pessoas que estão a sua volta:



Quando a criança aprende a responder a essas questões, passa a se expressar com mais naturalidade e tende a ter reações mais pacíficas diante dos conflitos do dia a dia, evitando reações agressivas.

“ O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL NA INFÂNCIA É, PORTANTO, ENSINAR A CRIANÇA A NOMEAR AS SUAS EMOÇÕES PARA QUE, ENTÃO, ELA POSSA CONTROLÁ-LAS E RESPONDER A CADA UMA DELAS ”

REFLEXO NO FUTURO

Uma criança que aprende desde cedo que está frustrada, por exemplo, entendendo o motivo da sua frustração e conseguindo se expressar sobre ela, fará escolhas melhores no futuro, aprenderá a lidar com situações de pressão e a se relacionar melhor com as pessoas.

Essa aprendizagem iniciada na infância, portanto, terá grande impacto na passagem para a adolescência e para a vida adulta, tornando esses indivíduos fortes mental e emocionalmente.

VEJA NO QUADRO ABAIXO OS IMPACTOS NA VIDA ADULTA QUANDO O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL ACONTECE NA INFÂNCIA:

DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL NA INFÂNCIA	Crianças emocionalmente fortes	Crianças com baixo desenvolvimento emocional
Aumento da empatia	😊	😞
Construção de relacionamentos saudáveis	😊	😞
Compreensão das suas emoções	😊	😞
Compreensão das emoções dos outros	😊	😞
Controle das próprias emoções	😊	😞

EVOLUÇÃO EMOCIONAL NA INFÂNCIA

Estudos apontam que a alegria e a tristeza são as primeiras emoções sentidas pelas crianças. A socialização do reconhecimento de emoções ocorre imediatamente após o nascimento. As crianças imitam expressões faciais e gestos desde os primeiros dias de vida.

3 E 4 ANOS

- Reconhecimento e nomeação de quatro entre cinco emoções com base na sua expressão facial.
- Nessa faixa etária, as crianças já aprendem a disfarçar os seus verdadeiros sentimentos em determinadas circunstâncias.
- As crianças passam a compreender que as pessoas têm crenças que podem ser falsas.

4 AOS 6 ANOS

- Início da identificação das causas e consequências das situações emocionais e da compreensão da relação entre a memória e a emoção.

- Compreensão de que as outras pessoas também possuem seus próprios sentimentos.
- Segundo o estudo Desenvolvimento da Compreensão Emocional, da Universidade da Madeira (Portugal), entre os 4 e os 6 anos, as crianças começam a compreender que as crenças da pessoa, sejam falsas ou verdadeiras, podem determinar a sua reação emocional a uma situação. Além disso, as crianças de seis anos predizem as emoções em função do que a outra personagem acredita de uma situação.

5 AOS 9 ANOS

- Compreensão das emoções no contexto moral e desenvolvimento de juízos morais.
- Aos 7 anos, as crianças aprendem a interpretar duas emoções positivas ou negativas ao mesmo tempo apresentadas pela mesma situação.

8 AOS 12 ANOS

- Compreensão das emoções morais como vergonha, culpa ou orgulho.
- Compreensão das emoções múltiplas ou mistas.
- Começam a compreender que podem ter sentimentos conflitantes sobre uma determinada situação.

Ainda, segundo o estudo Desenvolvimento da Compreensão Emocional, "por volta dos 8 anos, as crianças começam a compreender que podem sentir dois sentimentos do mesmo tipo dirigidos a alvos diferentes. Pelos 10 anos, as crianças demonstram compreender a possibilidade de ter dois sentimentos opostos ao mesmo tempo, mas apenas se eles forem dirigidos para dois alvos diferentes. E por volta dos 11 ou 12 anos, as crianças são capazes de compreender e descrever sentimentos opostos face a um mesmo alvo".

*Fonte: MGSDC Franco & NN Santos (2015). Desenvolvimento da Compreensão Emocional. Universidade da Madeira (Portugal).

É POSSÍVEL MODERAR OS SENTIMENTOS DAS CRIANÇAS?

Na minha área de atuação, a Terapia Cognitivo Comportamental, nós trabalhamos técnicas de regulação emocional para que as crianças entendam as suas próprias emoções, quais os gatilhos, as situações e os pensamentos que levaram a elas, assim como quais comportamentos assertivos elas devem adotar quando as emoções vem à tona.

Por exemplo: a criança fica com muita raiva do irmão e joga algum objeto nele. Nós a ajudamos a nomear aquele sentimento e a identificar quais as reações provocadas em seu próprio corpo.

A partir daí, mostramos que a atitude que ela teve foi errada e pensamos juntos com ela em alternativas de comportamento para lidar com a raiva.

Complementando, portanto, as questões apresentadas no capítulo anterior:

**- O QUE ESTOU SENTINDO?
EU SINTO RAIVA**

**- POR QUE ESTOU SENTINDO?
PORQUE NÃO GOSTEI DO QUE
MEU IRMÃO FEZ**

**- COMO REAGIR AO QUE ESTOU
SENTINDO?**

**SEI QUE REAGIR COM AGRESSI-
VIDADE É ERRADO E DEVO FALAR
SOBRE O QUE SENTI.**

**“ SENTIR, PENSAR E
AGIR. PRIMEIRO, EU ME
PERMITO VIVER ESSA
EMOÇÃO. ENTÃO, AVALIO
QUAL FOI O GATILHO E,
ENTÃO, REAJO COM
ASSERTIVIDADE ”**

A regulação emocional é utilizada não apenas com crianças, mas com adultos que apresentam dificuldades em lidar com as suas emoções. Ela trabalha não para afastar as emoções das pessoas, o que é muito errado, mas para permitir que saibam o que fazer com elas.

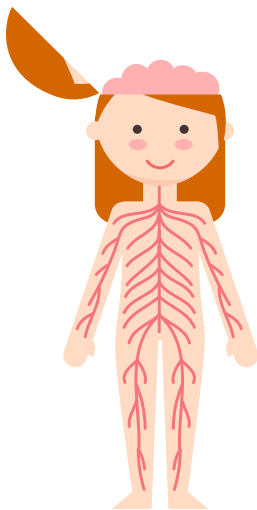
Como falei anteriormente, na Terapia Cognitivo Comportamental e com ajuda da neuropsicologia, nós também auxiliamos as crianças a identificar como as emoções se manifestam no corpo. Dessa forma, fica mais fácil para elas nomearem o que estão sentindo, traduzindo de forma objetiva as emoções que chegam de forma involuntária.

» VEJA COMO ALGUMAS EMOÇÕES AFETAM DETERMINADAS ÁREAS DO CORPO «



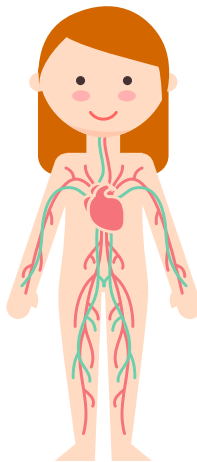
RAIVA

Quando as crianças estão com raiva, ficam irritadas, o que pode provocar dor de cabeça e problemas digestivos.



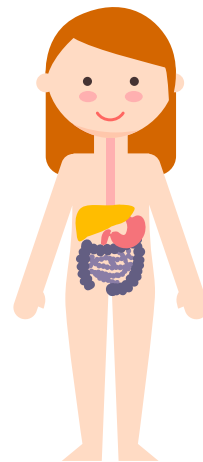
MEDO

Quando estamos com medo, ficamos pálidos e com o coração acelerado. Isso acontece devido à drenagem do sangue e ao funcionamento do nosso sistema nervoso.



NOJO

O nojo está associado ao estômago e é natural que a criança sinta enjoos ao entrar em contato com esta emoção.



COMO ESTIMULAR AS EMOÇÕES DENTRO DE CASA

As técnicas de regulação emocional também podem ser aplicadas pelos pais de forma prática dentro de casa.

Partindo do princípio de que não devemos afastar as emoções e sim acolhê-las como um sentimento involuntário, os pais podem e devem conduzir seus filhos ao autoconhecimento, incentivando-os a falar abertamente e com segurança sobre seus sentimentos.

Veja um exemplo de comunicação assertiva entre pais e filhos:



AMPLIE O FOCO DE ATENÇÃO

Muitos pais optam por não deixar os seus sentimentos aparentes, o que faz com a que criança tenha dificuldade de entender e lidar com as emoções das pessoas com as quais se relaciona fora de casa.

Porém, ajudar os filhos a nomear as emoções não deve ter o foco somente no que eles sentem. As crianças devem saber reconhecer as emoções das pessoas que estão em seu entorno. Portanto, amplie o foco!

“ **QUANDO NOS PROPOMOS A FALAR COM AS CRIANÇAS SOBRE AS EMOÇÕES DOS OUTROS, AJUDANDO-AS A NOMEÁ-LAS E IDENTIFICÁ-LAS, ESTIMULAMOS O FLORESCIMENTO DA CONFIANÇA, EMPATIA E A AMPLIAÇÃO DE SEU REPERTÓRIO EMOCIONAL** ”



Mas atenção! As trocas e os diálogos entre pais e filhos não devem acontecer somente nas horas em que as emoções estiverem exacerbadas.

Reservar momentos do dia para perguntar para a criança como ela se sente, qual emoção está predominando na semana, também é fundamental para o desenvolvimento emocional em casa.

E não esqueça de elogiá-la quando ela expressar corretamente suas emoções, dando nome a elas e identificando o motivo que as provocou.

QUAL O PAPEL DA ESCOLA NO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL NA INFÂNCIA?

Falamos sobre o papel da neuropsicologia e dos pais no desenvolvimento emocional das crianças, mas como a escola, o local que nossos filhos passam boa parte do tempo, pode nos ajudar a criar crianças fortes emocionalmente?

Convidei a pedagoga **Katherine Stravogiannis** para juntar-se a nós nessa conversa.

»» **Como escolher uma escola que desenvolva o meu filho emocionalmente?**

Katherine Stravogiannis: Antes de mais nada, é necessário perceber qual a imagem que a escola tem de infância. Se é uma escola que apenas foca na transmissão arbitrária de conteúdos ou se ela também combina um ensino relevante, que mobilize o estudante a querer aprender, com educadores afetuosos e enxerga essa criança como potente e capaz. Uma boa escola precisa focar no socioemocional, nas relações interpessoais, e não apenas em acadêmico. Pergunte como a escola, por exemplo, investe na formação de educadores, se estes são valorizados, como a escola engaja as famílias, como ela resolve conflitos entre as crianças, como trabalha valores e dá voz aos estudantes.

»» *A partir de qual idade os educadores devem incentivar o desenvolvimento emocional na escola?*

K.S.: Desde os muito pequenos, no infantil. Por exemplo, o educador não resolve o conflito pela criança, pois ela não aprende nada com isso. Mas, ao contrário, um bom educador faz a mediação construtiva, convidando-a a resolvê-lo. Trabalha maneiras de os estudantes manifestarem seus sentimentos, com jogos, avaliações do dia, propostas que valorizem o desenvolvimento progressivo de autonomia moral e intelectual, valorizando a reciprocidade e empatia. Quando o educador modela ações, por exemplo, ao utilizar uma linguagem adequada, construtiva e aquilo que chamamos de Growth Mindset, ou mentalidade de crescimento, as crianças sentem-se valorizadas em suas conquistas, persistindo em suas dificuldades e oportunidades de crescimento. Ainda temos muito presente a ideia de que o infantil é um local assistencialista, de brincadeiras sem propósito. Em verdade, o papel do cuidador sensível às narrativas da infância é decisivo em seu desenvolvimento emocional. A forma como o adulto dialoga com o bebê, por exemplo, impacta diretamente nas suas emoções e na percepção de si.

»» *Uma criança desenvolvida emocionalmente tem uma aprendizagem melhor na escola?*

K.S.: Sem dúvida. Uma criança capaz de conhecer suas emoções e usar sua mente construtivamente, com uma autoimagem positiva e equilíbrio emocional, estabelece consistentes vínculos afetivos com os pares, tem uma maior curiosidade e, conseqüentemente, motivação para aprender. A autoestima relaciona-se diretamente com o sentimento de confiança e desejo de aprender. Um estudante desenvolvido emocionalmente fará mais conexões, pois persistirá, manejará sua impulsividade, responderá com admiração, ouvirá com maior compreensão e empatia, além de muitas outras disposições mentais.

“ A ESCOLA É UM
ECOSSISTEMA FÉRTIL
PARA QUE AS CRIANÇAS ENTREM
EM CONTATO E NÃO IGNOREM
SUAS PRÓPRIAS EMOÇÕES E
MANIFESTEM SUAS MÚLTIPLAS
LINGUAGENS ”

»» *Qual a metodologia utilizada pelas escolas que prezam a educação socioemocional?*

K.S.: Existem diferentes referenciais e abordagens teóricas ligadas ao desenvolvimento emocional que são estudadas por diversos educadores, como a comunicação não violenta, disciplina positiva, a própria perspectiva moral estudada por Piaget e também os Hábitos da Mente.

»» *Como ela acontece nos diferentes períodos escolares?*

K.S.: Independentemente da perspectiva teórica escolhida, toda escola precisa ter um programa de desenvolvimento socioemocional e saber explicitá-lo com clareza. Para os menores, que integram o maternal ou creche, o educador deve ser o principal referencial, com ações de orientação familiar para a expressão de sentimentos e incentivo à mentalidade de crescimento (e não à mentalidade fixa), para relações saudáveis. Já as crianças de Ensino Fundamental e Médio, que têm maior possibilidade de explorar o pensamento crítico-reflexivo, podem se engajar em assembleias ou debates mediados, em que discutem temas de relevância e interesse, encontrando na orientação educacional um importante canal de expressão de angústias, êxitos ou frustrações.

ESTANTE EMOCIONAL

Confira algumas dicas de atividades lúdicas que podem ser praticadas entre adultos e crianças para estimular o desenvolvimento emocional:

DIVERTIDA MENTE

Quando uma menina de 11 anos é obrigada a mudar de cidade, todas as emoções vêm à tona. No filme, os sentimentos da pequena Riley são representados pelos personagens Alegria, Medo, Raiva, Nojinho e Tristeza, que, de forma lúdica e divertida, conectam as crianças com suas emoções.



FILME

Pixar Animation Studios / Estúdios Disney

ATIVIDADE

O FUTEBOL FOI CANCELADO DEVIDO À CHUVA

EXEMPLO:

SUA AVÓ VEM NOS VISITAR

O PAPAÍ ESTÁ DOENTE

DICAS DE ATIVIDADE

JOGO DAS EMOÇÕES

Em tiras de papel, escreva algumas situações hipotéticas do dia a dia.

Enrole os papéis e coloque em um saquinho. Agora, com a ajuda das crianças, desenhe expressões que representem as emoções: raiva, alegria, tristeza, medo, nojo e amor.

Pronto! Agora cada participante sorteia as situações e escolhe qual "carinha" representa melhor o seu sentimento.

● PARA PRATICAR EM CASA E NA ESCOLA*:

- »» Sempre que assistir a filmes ou ler livros com as crianças, questione como ela se sentiu diante do enredo, o que ela achou dos personagens, quais comportamentos não foram legais e que poderiam ser mudados etc;
- »» Utilize a arte e jogos que possibilitem a manifestação dos sentimentos;
- »» Incentive jogos colaborativos;
- »» Pratique yoga e mindfulness;
- »» Estimule ações solidárias e campanhas colaborativas de impacto e relevância social.

*Com colaboração da pedagoga Katherine Stravogiannis.

PARA ENCERRAR...

Espero que esse conteúdo tenha trazido clareza para você, pai, mãe, profissional de psicologia e/ou educador, a respeito da importância do desenvolvimento emocional na infância e de olharmos com cuidado para as nossas emoções.

Como Neuropsicóloga, reforço a importância da psicoterapia durante esse processo de autoconhecimento e autoconsciência. Contar com uma rede de apoio auxiliará os pequenos a entender como podem regular suas emoções em situações cotidianas, como a dificuldade de se relacionar com os amigos, o choro excessivo proveniente de frustrações em esportes coletivos, por exemplo, o nervosismo na hora de realizar uma prova escolar, entre outras.

Saber lidar com esses desafios de forma assertiva desde a infância garantirá às crianças uma vida adulta equilibrada e estável emocionalmente.

SOBRE A AUTORA

Andrea Lorena da Costa Stravogiannis é Psicóloga e Neuropsicóloga (CRP 06/79450).

Além de atender adultos e crianças em seu consultório particular, na Vila Madalena (SP), atua como Neuropsicóloga do Programa “Cuidando de Quem Cuida” no Hospital Sírio Libanês, coordena os setores de pesquisa e tratamento do Amor Patológico e Ciúme Excessivo do Ambulatório Integrado dos Transtornos do Impulso (PRO-AMITI) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP e é supervisora clínica no curso de pós-graduação em Neuropsicologia do Hospital Albert Einstein.

Graduada em psicologia, Andrea possui mestrado e doutorado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), formação em Neuropsicologia pelo CEPSIC na Divisão de Psicologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de São Paulo e especialização em Terapia Comportamental Cognitiva pelo Ambulatório de Ansiedade (AMBAN) do Instituto de Psiquiatria do HC-FMUSP.

Andrea é, ainda, especialista em Dependência Química pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).



 RUA PURPURINA, 155 CJ. 126 – VILA MADALENA - SP

 TELEFONE: 3814-3920 |  WHATSAPP(11) 982851559

 CONTATO@PSICOLOGIAECOGNICA.COM

 [HTTPS://PSICOLOGIAECOGNICA.COM/](https://psicologiaecognica.com/)

 @DRA.ANDREALORENA_PSI

E-BOOK DESENVOLVIDO PELA DEPAULA COMUNICAÇÃO
(DEPAULACOMUNICACAO.COM.BR)