

Lidando com os sentimentos das CRIANÇAS!

Tentar ajudar as crianças a lidar com seus sentimentos é uma tarefa importante para pais, educadores, professores, psicólogos e todos aqueles que convivem direta, ou indiretamente, com esses pequenos seres humanos em formação.

Existe uma conexão direta entre o modo de as crianças se sentirem e o modo como se comportam. Quando se sentem bem, se comportam bem.

Como podemos ajudá-las a sentirem bem?

Simple: **ACEITANDO OS SEUS SENTIMENTOS!**

Ao observarmos nossa rotina como pais, veremos que, em muitos momentos, não aceitamos os sentimentos de nossos filhos, por mais simples que sejam.

Vou exemplificar com o diálogo abaixo, entre **mãe e filho**:

Filho: Mãe, esse programa de TV foi muito chato!

Mãe: Não foi chato, foi muito interessante!

Filho: Foi muito bobo, não gostei!

Mãe: Bobo não, foi educativo!

Filho: Foi uma droga!

Mãe: Não fale assim, meu filho! Esse programa foi super interessante e educativo!

Lendo esse pequeno diálogo, o que podemos perceber?

Percebe-se que a conversa se transformou em uma discussão em que, indiretamente, a mãe fala para o filho não confiar em suas percepções, mas sim, nas dela. Ela não levou em consideração a opinião e o sentimento do filho com relação ao "programa chato".

É importante nos colocarmos no lugar das crianças. Tentar pensar como a criança: **"Se eu fosse uma criança, em determinada situação, como me sentiria? Como seria?"**

Muitos adultos tendem a querer que as crianças pensem, e, se sintam, como eles. Alguns adultos cobram isso dos filhos. Esquecem que adultos e crianças pensam diferente.

Ensinar um filho a lidar com suas emoções é contribuir para que ele se sinta um sujeito capaz e autônomo, o que refletirá positivamente em sua auto estima.

No diálogo citado a mensagem subliminar que se passa ao filho é: **"o que eu sinto não é verdadeiro. Devo me sentir diferente"**, como se o sentimento (e a opinião) dele com relação ao programa não fossem importantes.

Para ajudar nossas crianças a lidar com seus sentimentos é importante:

1 - Ouvir com toda atenção.

2- Reconhecer seus sentimentos com uma palavra: "Oh... Hum... Sei..."

(Não devemos prolongar a conversa, assim estaremos dando margem para que nossos pequenos verbalizem como estão se sentindo, sem serem contaminados por nossa opinião).

3- Dar um nome a seus sentimentos (ser o mais imparcial possível!)

4 - Realizar seus desejos no nível da fantasia da criança.

As crianças precisam ter os sentimentos aceitos e respeitados!

Algumas dicas bacanas:

1 - Você pode ouvir em silêncio e atentamente.

2 - Você pode aceitar o sentimento com uma palavra. "Oh.... Hum.... Sei...." (seja monossilábico).

3 - Você pode dar um nome ao sentimento: Ex: "Isso parece muito frustrante!"

4 - Você pode realizar seus desejos no nível da fantasia. (Uma brincadeira de faz de conta pode solucionar!)

TODOS os sentimentos das crianças devem ser aceitos.

Certas ações devem ser limitadas, por exemplo, quando a criança está com muita raiva de um colega e diz ter vontade de dar um soco na cara dele, podemos compreender e aceitar essa emoção, mas podemos pontuar, também, que seria mais interessante dizer ao colega o motivo pelo qual ele está chateado. Aos poucos vamos mostrando às crianças que é mais interessante usarmos as palavras ao invés das mãos.

Trabalhar com as emoções não é uma tarefa fácil, uma vez que, temos nossas limitações e dificuldades.

Todas as pessoas, independente da idade, merecem respeito. Respeitar os sentimentos das crianças, independente da idade, é o caminho para contribuirmos

na formação de uma identidade própria. Com isso damos voz às crianças para expressarem como se sentem.

Escutando e Ouvindo as crianças, estamos as respeitando, e, como consequência, conseguiremos que elas também nos ouçam com mais atenção e respeito.

Julia Buarque

***Psicóloga Clínica Infantil e Adolescente - Especialista em Psicopedagogia
Clínica e Institucional pela UNB (CRP-01/7969)**

juliabuarque75@hotmail.com

61-81165410