



Andrea Bahia
Ângelo Valentin
Camila Santana
Emanoela de Oliveira
Letícia Mascarenhas
Neander Abreu



Cuidando das emoções: Ajudando seu filho em tempos de crise

Orientações sobre estratégias de regulação das emoções para crianças



Cuidando das emoções: Ajudando seu filho em tempos de crise

Orientações sobre estratégias de regulação das emoções para crianças

Esta cartilha traz orientações sobre estratégias de regulação emocional na infância em momentos de crise. De forma prática e objetiva descreve situações desafiadoras do dia a dia associando a informações educativas sobre cada uma das emoções e o que fazer para sua melhor regulação.

Revisão: Prof. Dr. Neander Abreu

Diagramação e Ilustrações: Letícia Mascarenhas
Imagens por Freepik

Versão Digital



2020 by Universidade Federal da Bahia/ Direitos de Edição reservados ao Neuroclíc.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida sem autorização. O autores se responsabilizam por todos as informações contidos nesse documento.

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Universitário de Bibliotecas (SIBI/UFBA), com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Bahia, Andrea

Cuidando das Emoções: Ajudando seu filho em tempos de crise / Andrea Bahia, Neander Abreu. -- Salvador, 2020.

14 f. : il

Orientador: Neander Abreu.

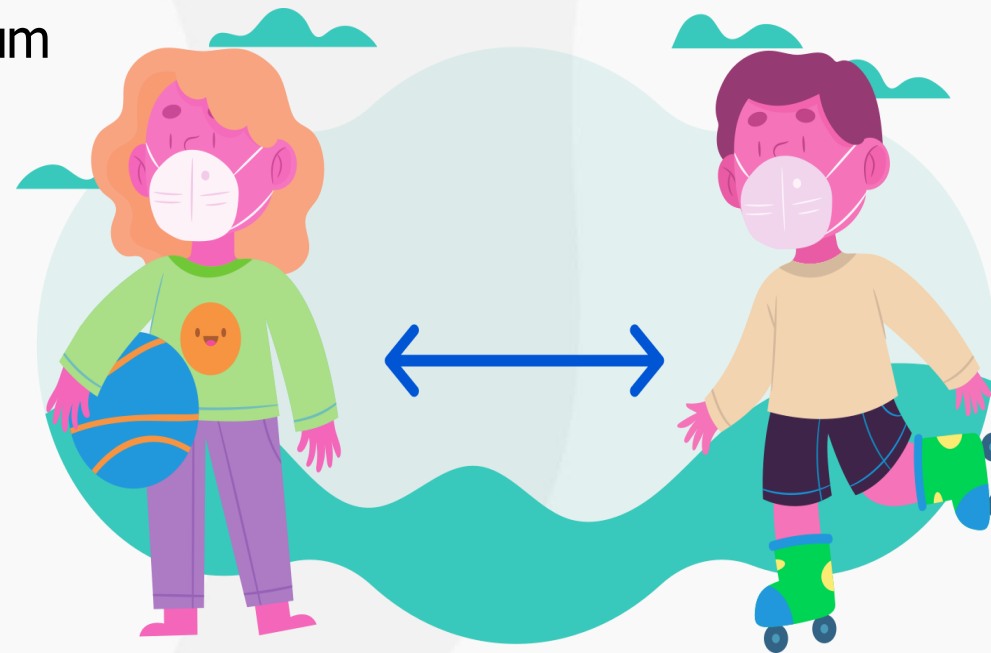
Cartilha (Psicologia do Desenvolvimento) --
Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2020.

1. Emoções. 2. Regulação Emocional. 3. Criança. 4. Estratégias. 5. Crise. I. Abreu, Neander. II. Título.

Distanciamento Social e Emoções

Como seres humanos, precisamos manter contato com as pessoas e interagir. Estudos mostram que a maioria dos momentos agradáveis que vivemos é compartilhado com pessoas, e estas experiências nos ajudam a lidar com situações desafiantes e de sofrimento. Contudo, neste período de distanciamento social, deixamos de frequentar escolas, trabalho, praias, casa de amigos e familiares.

Precisamos agora estar em casa, descobrindo um novo jeito de organizar a rotina, com a família, um novo desafio! **Uma nova chance de aprendizado!**



Por que é importante cuidar das emoções?

Não é estranho se você experimentar neste período emoções como medo, tristeza, raiva e nojo em você ou no seu filho(a). **Regular emoções** é a forma que temos para processar e definir o que faremos com o que sentimos. Com tantas preocupações e mudanças repentinas, podemos ter mais dificuldade na regulação das emoções, levando mais tempo para voltar a ficar bem.

O mesmo pode acontecer com as crianças. De repente, deixaram de ir para escola, de ter contato com os professores, colegas, e isso pode ser difícil de aceitar. Para elas, entender o que sentem já é por si só um grande desafio.

Por isso viemos aqui para ajudar!



1. Por onde começar?

Comece por você!

Crianças aprendem e copiam aquilo que adultos fazem, ela irá repetir, por exemplo, a mesma coisa que você fizer para tentar se acalmar.

2. Algumas Dicas Importantes

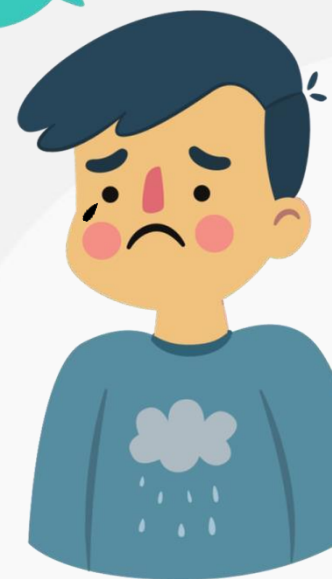
- Mantenha horários para dormir e comer;
- Faça atividades físicas (dançar, por exemplo);
- Evite notícias em excesso;
- Mantenha contato com amigos e familiares (ligações por telefone, redes sociais);
- Se preciso, converse com algum profissional.

3. Desafio das emoções

Agora vamos trazer algumas orientações para regulação de emoções em situações do dia a dia que possivelmente têm gerado desafios para você e seu filho.

TRISTEZA

É a demonstração da necessidade de cuidado e atenção ou quando algo não está bem.



Situação: Meu filho está chorando porque não pode encontrar os amigos. **O que faço?**

O 1º passo é dizer para criança que o que ela sente é natural, que você também sente o mesmo e que vão passar por isso juntos. Convide a criança para fazer uma ligação e falar com os amigos de outra forma.

Outras dicas: Convidar a criança para outras atividades e brincadeiras ajuda ela a sair da tristeza.