

CRESCENDO COM EMOÇÕES: ETAPAS DO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL



AS EMOÇÕES TAMBÉM SE DESENVOLVEM

O desenvolvimento emocional é o processo de aprender a reconhecer, expressar e regular sentimentos ao longo da vida.



Desde o nascimento, a criança experimenta emoções básicas (como alegria, medo e raiva) e, aos poucos, passa a compreendê-las, nomeá-las e lidar com elas.



Esse amadurecimento depende não apenas da biologia, mas também do ambiente em que a criança cresce. As reações dos cuidadores às emoções infantis — acolhendo, nomeando, validando ou punindo — moldam profundamente a forma como a criança aprenderá a lidar com o que sente. Logo, as emoções se constroem nas relações



0 A 3 ANOS: O INÍCIO DAS EMOÇÕES

Nos primeiros anos, o bebê aprende o mundo por meio do corpo e da presença dos cuidadores. A principal tarefa emocional é desenvolver segurança e confiança: perceber que existe alguém que responde às suas necessidades.



É nessa fase que se formam as bases da regulação emocional. Quando o bebê chora e o adulto o acolhe, o cérebro aprende que o desconforto pode ser aliviado.



A previsibilidade, o olhar e o toque são a linguagem emocional dessa etapa.



Atenda às necessidades com sensibilidade e consistência.

COMO APOIAR:

**Nomeie as emoções:
“Você está assustado?”
“Você está feliz?”**



Evite minimizar ou ignorar o choro.

3 A 6 ANOS: APRENDENDO A LIDAR COM A RAIVA E A FRUSTRAÇÃO

É uma fase intensa. A criança tem mais autonomia e se expressa com suas palavras e vontades.



Surgem protestos e fortes emoções. Isso não é desobediência, mas aprendizado emocional em ação.

O cérebro ainda está amadurecendo regiões que ajudam no controle dos impulsos e na empatia. E a forma como o adulto reage a essas emoções ensina a criança sobre aceitação e como lidar com essas emoções.



COMO APOIAR:

Ajude a colocar em palavras o que sente:
“Você ficou bravo porque queria continuar brincando.”



Mantenha limites firmes, mas sem gritos.
Mostre formas seguras de lidar com emoções:
“Vamos respirar juntos.”

6 A 12 ANOS: A CONSCIÊNCIA EMOCIONAL

Nesta etapa, a criança começa a entender por que sente e como suas ações afetam os outros.

É o momento em que surgem empatia, vergonha, culpa e orgulho (emoções sociais mais complexas).

A convivência com colegas e professores amplia o repertório emocional.



**Converse sobre
emoções do dia:
“Como você se sentiu
quando...”**

COMO APOIAR:

**Incentive a responsabilidade
emocional**

**“O que você pode fazer
diferente da próxima vez?”**



**Reforce o esforço de
se acalmar e resolver
conflitos.**



ADOLESCÊNCIA: IDENTIDADE EMOCIONAL E AUTONOMIA

A adolescência é marcada por intensas transformações emocionais. O jovem busca independência, mas ainda precisa de suporte para organizar o que sente. Quando se sentem ouvidos tendem a desenvolver mais regulação e autoestima.



O papel dos pais é transitar do controle para a presença: continuar disponíveis, mas respeitando o espaço de experimentação emocional.

COMO APOIAR:

**Demonstre interesse genuíno:
“Como você se sentiu hoje?”**



Valide a intensidade emocional — evite frases como “isso é exagero.”

Dê autonomia gradual, com confiança e diálogo.



DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL:

O desenvolvimento emocional é um caminho que se constrói junto.

O adulto não ensina emoções dizendo o que a criança deve sentir, mas estando com ela quando ela sente.



Mais do que corrigir, é sobre acompanhar e reconhecer que as emoções, quando bem cuidadas, se tornam recursos para a vida toda.

PARA PENSAR:

Em que fase seu filho está?

Como você tem respondido às emoções dele?

O que você aprendeu sobre emoções na sua infância e o que quer fazer diferente agora?

ENTENDO AS EMOÇÕES: O QUE ELAS COMUNICAM E POR QUE SÃO IMPORTANTES



POR QUE FALAR DE EMOÇÕES

As emoções são respostas automáticas do corpo e da mente diante do que vivemos.



Elas **não são boas ou ruins** e todas têm uma função. Elas surgem para **comunicar algo, motivar uma ação e conectar pessoas.**

Compreender as emoções é o primeiro passo para regularmos nossas reações e ensinarmos isso aos nossos filhos.



“A aceitação começa quando entendemos que as emoções existem por um motivo.” (Linehan, 2015)

O QUE AS EMOÇÕES FAZEM: AS TRÊS FUNÇÕES PRINCIPAIS



1) Comunicar e influenciar os outros

As emoções enviam sinais: o sorriso aproxima, a raiva define limites, o medo pede proteção.

2) Organizar e motivar a ação

Cada emoção prepara o corpo para agir: fugir, lutar, aproximar-se ou refletir.



3) Validar experiências internas

Elas mostram o que é importante para nós. Ignorá-las é como dirigir sem olhar o painel.

Situação → Emoção → Ação

“As emoções nos ajudam a sobreviver e a alcançar o que valorizamos.”
(Linehan, 2015, p. 210)



AS EMOÇÕES UNIVERSAIS E SUAS FUNÇÕES

Emoção	Função principal	Exemplo	Dica de regulação
Alegria	Reforça comportamentos saudáveis e promove vínculo	Celebrar uma conquista com o filho	Compartilhar momentos positivos conscientemente
Tristeza	Motiva busca de apoio e reflexão sobre perdas	Chorar após uma decepção	Permitir sentir e buscar conexão
Medo	Protege de ameaças e orienta cautela	Segurar o filho ao atravessar a rua	Verificar se o perigo é real antes de reagir
Raiva	Define limites e defende valores	Ficar irritado com uma injustiça	Expressar de forma assertiva, sem agressividade
Nojo	Afasta de substâncias ou situações prejudiciais	Rejeitar comida estragada	Diferenciar repulsa física de julgamento moral
Surpresa	Redireciona atenção para o novo	Receber uma notícia inesperada	Pausar antes de reagir impulsivamente

O CICLO DA EMOÇÃO

As emoções seguem um ciclo:

situação → interpretação → resposta → consequência.

Situação: O filho grita.

Interpretação: "Ele está me desrespeitando."

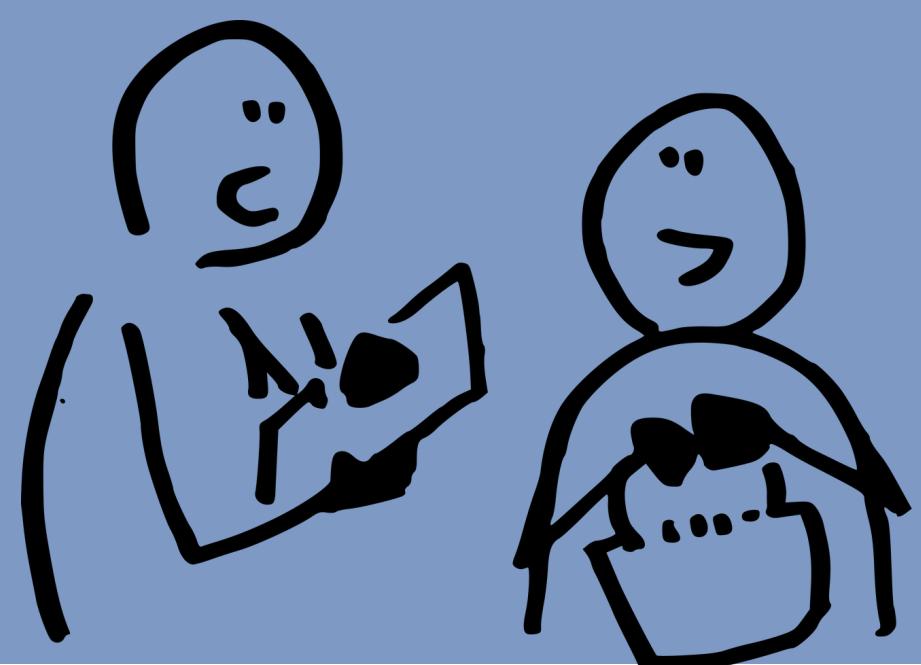
Resposta: raiva.

Ação: gritar de volta.

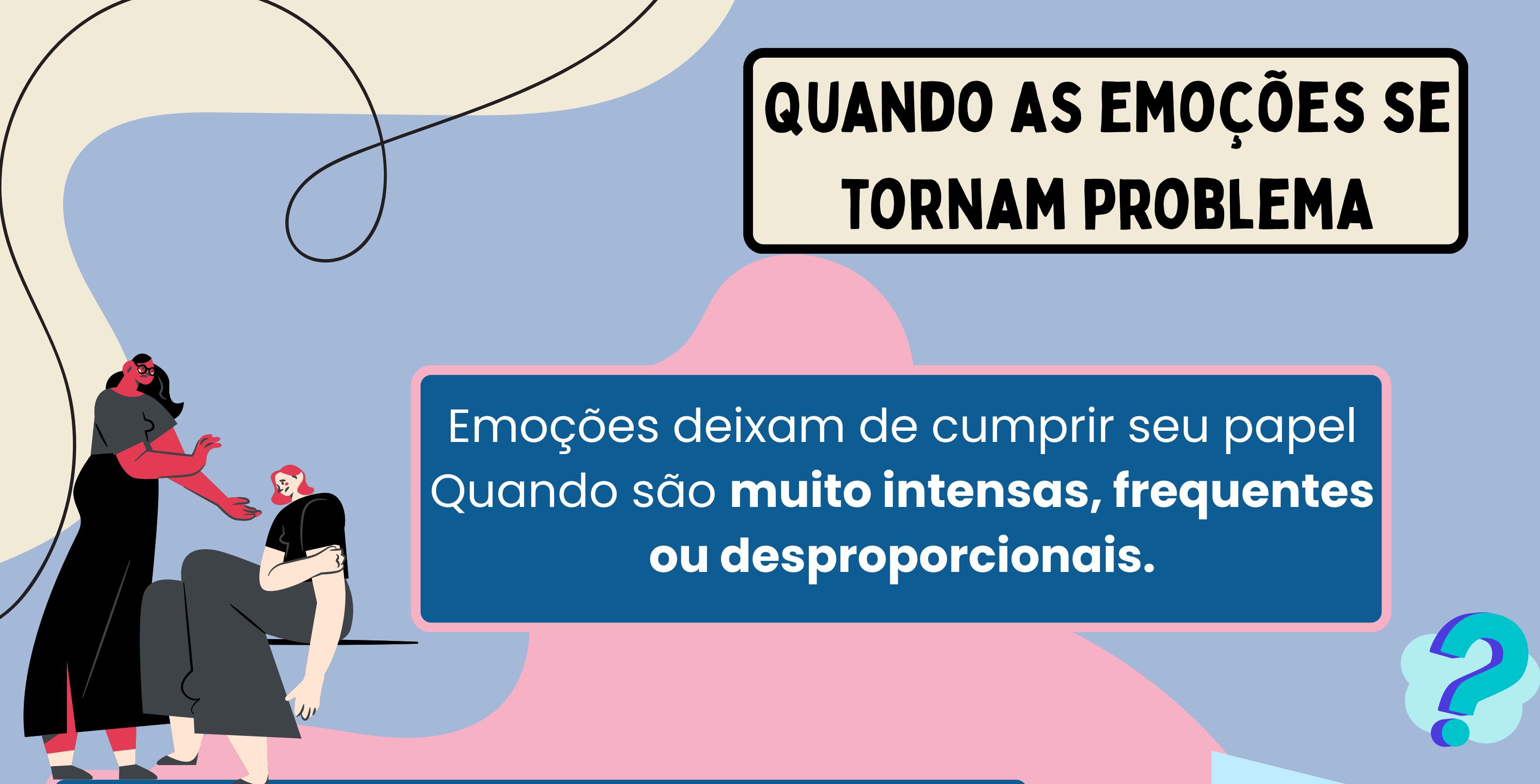
Conseqüência: tensão, culpa.



Alterar o ciclo **é possível**:
podemos mudar a
interpretação ou a ação.

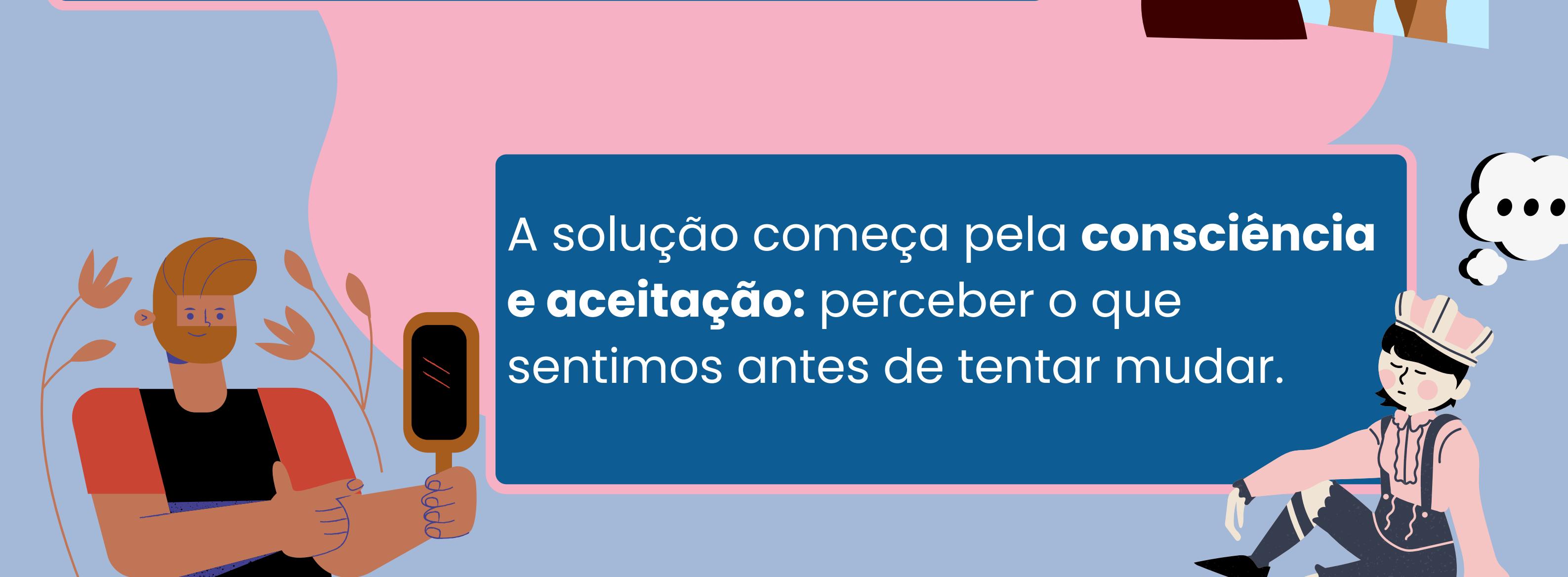


QUANDO AS EMOÇÕES SE TORNAM PROBLEMA



Emoções deixam de cumprir seu papel
Quando são **muito intensas, frequentes ou desproporcionais.**

Isso acontece quando: reagimos a interpretações distorcidas; suprimimos emoções por muito tempo; ou repetimos padrões aprendidos de forma automática.



A solução começa pela **consciência e aceitação:** perceber o que sentimos antes de tentar mudar.



“Aceitar não é aprovar – é reconhecer a realidade para poder transformá-la.” (Linehan, 2015)

Aplicação prática

Quando os pais aceitam as emoções, ensinam que sentir é seguro – e que é possível escolher como responder.

- Observe as emoções do seu filho sem julgar (“Vejo que você ficou bravo”).



- Nomeie o sentimento e valide (“Faz sentido estar triste por isso”).

- Ensine a função da emoção (“A raiva mostra que algo parece injusto”).

- Modele regulação emocional – respire, espere, depois aja.

