Emoções sim, limites também: Festas em família sem brigas

Uma atividade para reconhecer o que eu sinto e descobrir o que posso fazer com isso

Beatriz Fuentetaja de la Mata, professora e guia Montessori,
em colaboração com Cleo e Cuquin





Para os adultos:

Seu pequeno não precisa estar contente o tempo todo. Você pode acolher a emoção dele e, ao mesmo tempo, colocar um limite claro se o comportamento dele machucar alguém. Acompanhe sem exigir respostas perfeitas.

O que é uma emoção?





1

Algo que
acontece com a gente

2

O que sentimos
por dentro
(a emoção)

3

O que fazemos
(como reagimos)

O que posso sentir nas festas em família?

Usem as imagens de Cleo e Cuquin que vocês vão encontrar mais adiante. Recortem e deixem a criança escolher a que melhor mostra como ela se sente em cada situação.

- Quando vejo parentes que não vejo há muito tempo.
- Quando ganho um presente que eu amo.
- Quando ganho um presente de que não gosto.
- Quando tem muito barulho ou muita gente.
- Quando tem gente que me conhece e quer me cumprimentar ou me dar um beijo.

As crianças maiores também podem desenhar as próprias emoções.



O que posso fazer quando sinto algo muito forte?

Adaptem a atividade com o faz de conta: usem bonecos para representar situações e praticar respostas diferentes. Vocês também podem trocar os papéis e deixar a criança fazer o papel de adulto!
Algumas ideias que vocês podem praticar:



Pedir um abraço se eu tiver vontade.

Ir para um lugar tranquilo com um adulto.

Respirar devagar como se cheirasse uma flor e soprasse uma vela.

Dizer: “Preciso de uma pausa”.

Contar o que está acontecendo comigo com palavras, gestos ou desenhos.

Acenar ou dar um toca aqui.



Sentir pode, machucar não. O que posso dizer ou fazer?

Preparem duas cartolinas:

- **Verde:** jeitos seguros de expressar o que sentimos.
- **Vermelha:** ações que machucam a gente ou os outros.

Contem a situação, leiam as duas respostas e deixem a criança levantar a cartolina que achar certa.

1 **Não quero dar beijo.**

O que posso fazer?

- **A** Acenar com a mão
- **B** Empurrar quem chega perto



2 **Não gostei do meu presente e estou bravo.**

O que posso fazer?

- **A** Jogar o presente no chão
- **B** Pedir ajuda

3 **Quero um brinquedo que está com outra criança.**

O que posso fazer?

- **A** Pedir emprestado
- **B** Tirar da mão dela

4 **Estou muito bravo.**

O que posso fazer?

- **A** Bater em alguém
- **B** Procurar um adulto



Dicas:

Se ela escolher uma alternativa segura: mostrem a cartolina verde e reforcem a escolha: “Você pode ficar com raiva e pedir ajuda”.

Se ela escolher uma ação que machuca: mostrem a vermelha e expliquem com calma: “Bater machuca. Vamos encontrar outro jeito”. Ajudem a criança a encontrar uma alternativa.

Evitem julgar a resposta: o objetivo não é acertar, e sim aprender aos poucos a expressar as emoções e agir sem machucar, sempre com o acompanhamento de vocês.



Nosso plano para encontros com família ou amigos

Antes de encontrar a família ou os amigos, é bom conversar com as crianças e antecipar o que pode acontecer. Para isso, preparamos algumas perguntas que podem ajudar:



O que pode me ajudar se eu ficar com vergonha ou cansado?



Com quem posso ficar se eu precisar de uma pausa?



Como eu prefiro cumprimentar minha família?

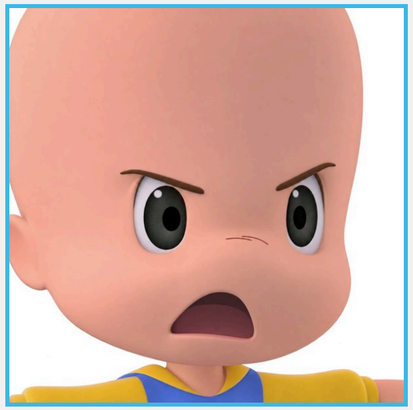
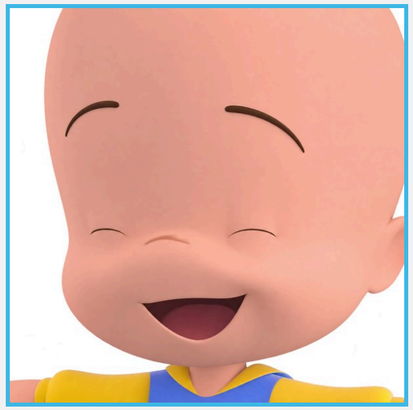
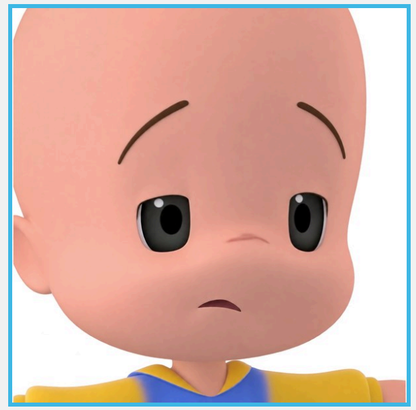
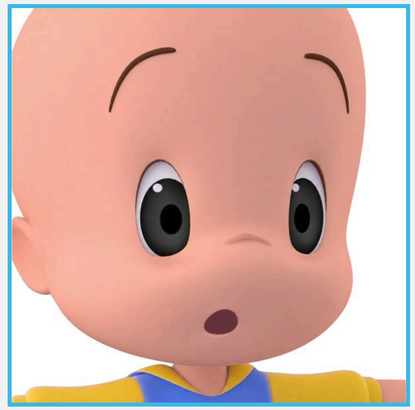
Lembrete

Todas as emoções podem ser expressas: nem todos os comportamentos são seguros.

Nós, adultos, colocamos o limite e ajudamos a criança a encontrar outro jeito de agir.

Primeiro segurança e calma; depois, conversa.

Recursos






Recursos



Recursos

