Emoções sim, limites também: Festas em família sem batalhas

Uma atividade para reconhecer o que 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:

O seu pequenito não tem de estar contente o tempo todo. Pode acolher a emoção dele e, ao mesmo tempo, impor um limite claro se o comportamento dele magoar alguém. Acompanhe sem exigir respostas perfeitas.

O que é uma emoção?





1

Algo que
nos acontece

2

O que sentimos
por dentro
(a emoção)

3

O que fazemos
(como reagimos)

O que posso sentir nas festas de família?

Utilizem as imagens de Cleo e Cuquin que vão encontrar mais à frente. Recortem-nas e deixem a criança escolher a que melhor mostra como se sente em cada situação.

- Quando vejo familiares que já não vejo há muito tempo.
- Quando recebo um presente de que gosto muito.
- Quando recebo um presente de que não gosto.
- Quando há muito barulho ou muita gente.
- Quando há pessoas que me conhecem e me querem cumprimentar ou dar um beijinho.

Os mais crescidos também podem desenhar as suas próprias emoções.



O que posso fazer quando sinto algo muito forte?

Adaptem a atividade com o jogo simbólico: usem bonecos para representar situações e praticar respostas diferentes. Também podem trocar os papéis e deixar a criança fazer de adulto!
Algumas ideias que podem praticar:



- Pedir um abraço se me apetecer.
- Respirar devagar como se cheirasse uma flor e soprasse uma vela.
- Contar o que se passa comigo com palavras, gestos ou desenhos.
- Ir para um sítio calmo com um adulto.
- Dizer: «Preciso de uma pausa».
- Dizer adeus com a mão ou dar mais cinco.



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

Preparem duas cartolinas:

- **Verde:** formas seguras de exprimir o que sentimos.
- **Vermelha:** ações que nos magoam a nós ou aos outros.

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

1 **Não quero dar um beijinho.**

O que posso fazer?

- **A** Dizer adeus com a mão
- **B** Empurrar quem se aproxima



2 **Não gosto do meu presente e estou zangado.**

O que posso fazer?

- **A** Atirar o presente ao chão
- **B** Pedir ajuda

3 **Quero um brinquedo que outra criança tem.**

O que posso fazer?

- **A** Pedir-lho
- **B** Tirar-lho das mãos

4 **Estou muito zangado.**

O que posso fazer?

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



Dicas:

Se escolher uma alternativa segura: mostrem a cartolina verde e reforcem a escolha: «Podes ficar zangado e pedir ajuda».

Se escolher uma ação que magoa: mostrem a vermelha e expliquem com calma: «Bater magoa. Vamos procurar outra maneira». Ajudem-na a encontrar uma alternativa.

Evitem julgar a resposta: o objetivo não é acertar, mas sim aprender aos poucos a exprimir as emoções e a agir sem magoar, sempre com o vosso acompanhamento.



O nosso plano para encontros com família ou amigos

Antes de nos juntarmos com familiares ou amigos, é aconselhável falar com as crianças e antecipar o que pode acontecer. Para isso, preparámos as seguintes perguntas, que podem ajudar:



O que me pode ajudar se tiver vergonha ou ficar cansado?



Com quem posso ficar se precisar de uma pausa?



Como prefiro cumprimentar a minha família?

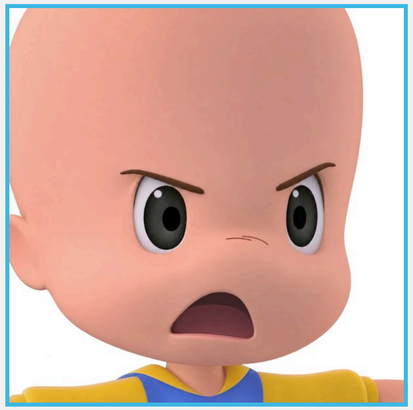
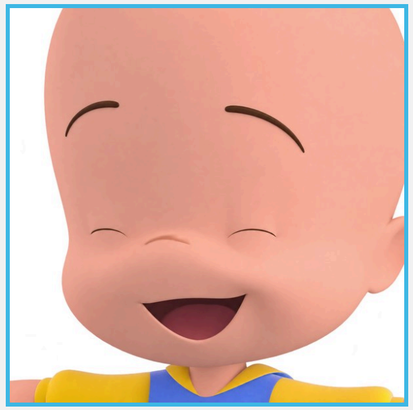
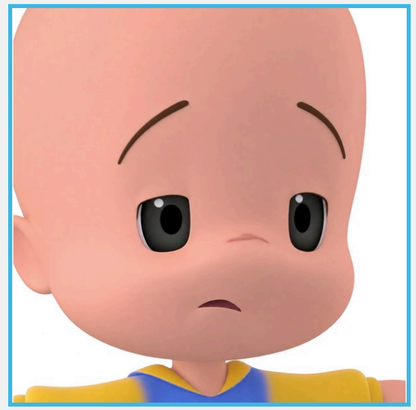
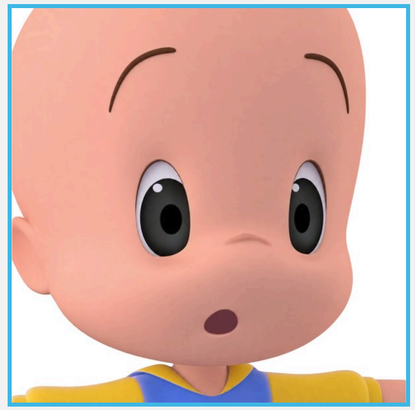
Lembrete

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

Nós, os adultos, impomos o limite e ajudamos a criança a encontrar outra forma de agir.

Primeiro segurança e calma; depois, conversa.

Recursos






Recursos



Recursos

