

Como lidar com as emoções: um guia prático para ajudar as crianças



As crianças são mais genuínas que os adultos em tudo, e a lidar com as emoções também. Apesar de fazerem parte do nosso dia a dia, saber como lidar com as emoções pode ser um verdadeiro desafio para as crianças. Nem sempre é fácil lidar com a tristeza ou raiva, mas com algumas dicas do Rodinhas, consegue ajudar os mais pequenos a gerir o que sentem da melhor forma. Com o guia prático do Rodinhas, todo o processo de aprendizagem é mais natural e fluido.

Como lidar com as emoções: descubra tudo

Validar sentimentos

Muitas vezes, o mais simples é desvalorizar ou minimizar o que uma criança está a sentir. No entanto, isso não ajuda em nada, muito pelo contrário. Para a criança, esse sentimento é importante, e compreendê-lo também. Procure sempre reconhecer o que os mais novos sentem. Permite à criança perceber que ter emoções é normal e que tem todo o seu apoio.

Ajudar a identificar emoções

Dar um nome a cada uma das emoções é essencial para que a criança comece a reconhecê-las e expressá-las. Pode recorrer a imagens, histórias ou situações do dia a dia para ensinar aos mais pequenos as diferentes emoções. Perguntas como: “Estás zangado ou só frustrado?”, ajudam a criança a compreender o que se passa dentro dela.



Ensinar estratégias para acalmar

Para as crianças, lidar com uma sobrecarga emocional não é tarefa fácil. Para as ajudar, ensine-lhes algumas técnicas: respirar fundo, contar até 10 ou até mesmo desenhar o que está a sentir.

Dar o exemplo

Os mais pequenos aprendem mais com o que vêem do que com o que ouvem. Por isso, se mostrar uma gestão emocional equilibrada, eles vão seguir o bom exemplo. Procure sempre expressar o que está a sentir, pode ajudar as crianças a perceber que todas as emoções são normais e que há formas saudáveis de lidar com elas.

Incentivar a expressão emocional

Os mais novos precisam de espaço para expressar o que sentem. Perguntar-lhes frequentemente como correu o dia e demonstrar interesse pelas suas emoções, ajuda-os a expressá-las mais facilmente. Incentivar as crianças a desenhar, escrever um diário ou a entrar no teatro, ajuda-as a exteriorizar as suas emoções.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre. Ao contratar-nos está a facilitar a vida aos pais das crianças convidadas oferecendo-lhes um transporte seguro de recolha e entrega das crianças.

Para além da festa do pijama, nos restantes dias pode contar connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos, ganhando mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!