



Como ajudar seu filho a entender e rotular emoções

Brooke Brogle, Alyson Jiron & Jill Giacomini

Você pode ajudar seu filho a ampliar o vocabulário emocional ensinando palavras para os diversos tipos de sentimento. Após ele ter aprendido e compreendido essas palavras, você pode ajudá-lo a rotular seus próprios sentimentos e os sentimentos das outras pessoas. Por exemplo: você se lembra do dia em que seu filho teve uma crise de choro no supermercado ou em um lugar público? Talvez você tentou acalmá-lo dizendo “fique calmo” e se sentiu confuso sem ter certeza do que fazer assim que ele continuou com a birra. Da próxima vez, você pode ajudar seu filho a entender e lidar melhor com as emoções dizendo: “Você parece tão triste e frustrado. Às vezes eu também me sinto assim. O que podemos fazer para você se sentir melhor?” Ensinar seu filho sobre as emoções pode ser uma experiência divertida e compensadora, além de impedir a ocorrência de comportamentos desafiadores.



Backpack Connection Series

Sobre esta série

A série Backpack Connection foi criada pela TACSEI para que professores, pais e cuidadores possam trabalhar juntos para ajudar as crianças a desenvolverem competências socioemocionais e reduzir o comportamento desafiador. Quando uma nova competência for introduzida em sala de aula, os professores podem optar por colocar o material de aula na mochila de cada criança. Cada material de aula do Backpack Connection contém informações que ajudam os pais a estarem sempre informados sobre o que a criança está aprendendo na escola e ideias específicas sobre como usar aquela determinada estratégia ou competência em casa.

O Modelo da pirâmide



O Modelo da pirâmide é uma estrutura que orienta os programas sobre como promover a competência socioemocional em todas as crianças e desenvolver intervenções eficazes em apoio às crianças pequenas que podem apresentar comportamento desafiador persistente. O modelo também oferece estratégias para garantir que as crianças com atraso no desenvolvimento das competências socioemocionais recebam o ensino pretendido. Os programas que implementam o Modelo da pirâmide esperam trabalhar junto às famílias para atender as necessidades individuais de aprendizado e apoio de cada criança. Para saber mais sobre o Modelo da pirâmide, acesse ChallengingBehavior.org.

Informações adicionais

Informações e recursos adicionais sobre este e outros tópicos estão disponíveis em nosso site, ChallengingBehavior.org.

Tente fazer isso em casa

- Simplesmente diga o que seu filho está sentindo. “Você Cr parece bastante animado! Vejo que seus olhos estão arregalados e que sua boca está aberta.”
- Diga como os outros estão se sentindo: “Uau, aquele garotinho está bastante zangado. Vejo que ele está chorando e as mãos dele estão fechadas como um punho. Por que será?”
- Diga como você está se sentindo. “Estou muito chateado porque o cortador de grama quebrou. Acho que vou dar um tempo e pensar em algumas soluções para o problema.”
- Use livros como ferramentas de aprendizagem. Há uma grande seleção de livros infantis focados na alfabetização emocional. Acesse <https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/booknook/ChildrensBookList.pdf> para localizar uma lista de livros, caderno de atividades e outros recursos para a alfabetização emocional.

Prática na escola

Converse com os professores do seu filho para saber como a alfabetização emocional está sendo ensinada na escola. Várias emoções são presenciadas e vividas na escola. Com a ajuda de um adulto, as crianças aprendem como as emoções se comportam e são sentidas no corpo. Através de livros e experiências reais, os professores mostram que uma criança está triste porque está chorando ou brava porque suas mãos estão fechadas em punho. Na medida em que as crianças começam a reconhecer as emoções, elas podem começar a controlar suas próprias emoções e mostrar empatia em relação aos outros.

Resultados

Crianças com grande vocabulário emocional:

- Lidam melhor com frustrações
- Não se envolvem em tantas brigas
- Demonstram comportamento menos destrutivo
- São mais saudáveis
- São menos isoladas
- São menos impulsivas
- São mais focadas
- Têm ótimo desempenho acadêmico