

7 DICAS IMPORTANTES SOBRE EMOÇÕES E SENTIMENTOS

Educar o coração é parte da lição.



Ensine que toda emoção é válida

1

Não existe "sentimento errado". Alegria, raiva, medo ou vergonha... todos são importantes.

Brinque de expressar sentimentos

2

Faça caretas, desenhe carinhas, imite emoções. A brincadeira pode ser uma grande aliada do autoconhecimento!



Observe mudanças no comportamento

3

Silêncios prolongados, choros recorrentes ou isolamento podem ser um pedido de ajuda não verbal. Às vezes, o que não é dito é o que mais precisa ser ouvido.



Evite interromper ou minimizar

4

Evite frases como “isso é besteira” ou “não precisa chorar”. Para a criança, aquilo é grande e merece atenção.

Dê tempo para a criança se expressar

5

Nem todo mundo fala logo de cara. Respeite o tempo dela. Estar presente já é muito importante.



Estimule a empatia

6

"Como você acha que o colega se sentiu com aquilo?"
Ensinar empatia é tão importante quanto ensinar a ler e escrever.

Celebre os sentimentos bons também

7

Não converse com seu filho só quando algo deu errado.
"Você parece feliz!
Que bom ver esse sorriso!"
Reconhecer os bons sentimentos fortalece a autoestima.