

**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.