

GUIA PARA CUIDADORES



KA210-ADU · Parcerias de pequena escala na educação de adultos

CAPACITADOS PELA EMPATIA

PROGRAMA DE FORMAÇÃO EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO CUIDADO DE CRIANÇAS DESFAVORECIDAS



Projeto n.º: 2024-2-TR01-KA210-ADU-000264783

Coordenador: Associação de Serviços Sociais de Kırıkkale (KISODER)

2026



Ficha Técnica

Título do projeto: Empowered by Empathy – Inteligência Emocional no Cuidado de Crianças Desfavorecidas

(Empatiyle Güçlenmek – Dezavantajlı Çocukların Bakımında Duygusal Zeka)

Tipo de projeto: Erasmus+ KA210-ADU – Parcerias de pequena escala na educação de adultos

Número do projeto: 2024-2-TR01-KA210-ADU-000264783

Coordenador: Associação de Serviços Sociais de Kırıkkale (KISODER)

Parceiros: Direção Provincial da Família e dos Serviços Sociais de Kırıkkale (Turquia)

Instytut Family Center (Polónia)

Redefine (Portugal)

Financiador: União Europeia – Programa Erasmus+ (através da Agência Nacional Turca)

Colaboradores

Selami Kaynakhan (Coordenador do Projeto)

Dr. Magdalena Reka (Psicóloga)

Dr. Franciszek Reka

Çiğdem Açıkyıldız Kazel (Assistente Social)

Dr. Muradiye Oral (Psicóloga)

Elif Eker Ataç (Psicóloga)

Havva Şensoy (Socióloga)

Selda Usul Ergörün (Psicóloga)

Büşra Şimşir Altaş (Assistente Social)

Eda Sevinç Başer (Socióloga)

Financiado pela União Europeia. As opiniões e os pontos de vista expressos são, contudo, exclusivamente da responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Nacional Turca. Nem a União Europeia nem a Agência Nacional Turca podem ser responsabilizadas pelos mesmos.

© 2026 Associação de Serviços Sociais de Kırıkkale (KISODER)

Esta publicação pode ser reproduzida e partilhada para fins educativos, desde que a fonte seja indicada; não pode ser utilizada para fins comerciais. Este livro é gratuito e não pode ser vendido.



GUIA PARA CUIDADORES – Nota linguística sobre o uso de IA:

As versões inglesa, portuguesa e polaca desta publicação foram preparadas com apoio de IA para tradução e/ou revisão linguística e foram posteriormente sujeitas a revisão e validação humana. Apesar desta revisão, podem subsistir erros residuais de tradução, transcrição ou edição. Em caso de discrepância, a versão de origem em turco deve ser consultada como referência principal.

Introdução

Empowered by Empathy: Inteligência Emocional no Cuidado de Crianças em Situação de Desvantagem



Caros Cuidadores

A primeira infância é uma “idade de ouro” do desenvolvimento humano e, nesta fase, o papel dos cuidadores no desenvolvimento das crianças é inestimável. Durante muito tempo, acreditou-se que boas classificações ou a inteligência académica (QI), por si só, bastavam para ter sucesso na vida. Hoje sabemos, porém, que a Inteligência Emocional (IE) é um dos fatores mais importantes para o bem-estar, para lidar com o stress e para alcançar bons resultados tanto na vida pessoal como profissional.

É impossível eliminar por completo os riscos e os momentos de stress da vida; no entanto, ao reforçarmos os “fatores de proteção” das crianças, podemos ensiná-las a atravessar essas ondas. Uma das tarefas mais importantes na educação de uma criança é criar um ambiente em que as emoções sejam respeitadas, porque as crianças aprendem não apenas com aquilo que os adultos dizem, mas também com aquilo que observam nos seus comportamentos.

Este guia foi preparado como um roteiro prático para vos ajudar a responder a birras e crises de choro e a apoiar as crianças no desenvolvimento de uma maior autonomia, empatia e capacidade de experimentar bem-estar.

Com votos de que possamos crescer e aprender em conjunto...

1. Consciência Emocional (Autoconsciência): Reconhecer e Nomear Emoções



O que é a Consciência Emocional (Autoconsciência)?

A consciência emocional é a capacidade de reconhecer uma emoção no momento em que surge e constitui uma base da inteligência emocional. Em vez de dizer apenas «Sinto-me mal», o objetivo é conseguir dizer, por exemplo, «Sinto-me desiludido» ou «Sinto ciúmes».

Vamos Conhecer as Emoções Básicas

Raiva - Ajuda-nos a proteger os nossos limites.

Tristeza - Ajuda-nos a adaptar às perdas e a recuperar energia.

Medo - Mantém-nos atentos ao perigo.

Alegria/Prazer - Ajuda-nos a sentir satisfação e prazer na vida.

Amor - Apoia a criação de vínculos seguros.

Surpresa - Direciona a nossa atenção para situações novas.

Nojo - Ajuda-nos a afastar de elementos prejudiciais.

Vergonha - Dá-nos informação sobre a adaptação social e os limites pessoais.

Cinco Competências Essenciais para a Inteligência Emocional

O método RULER, desenvolvido pelo Yale Center for Emotional Intelligence, apresenta uma estrutura de cinco componentes para trabalhar competências emocionais.

01 Reconhecer - Ser capaz de identificar e reconhecer emoções em nós próprios e nos outros através das expressões faciais, da linguagem corporal e de outros sinais.

02 Compreender - Ser capaz de compreender de onde vem uma emoção, incluindo as suas causas e possíveis consequências.

03 Nomear - Ir além de palavras gerais como «zangado» ou «mal» e dar nomes mais precisos aos sentimentos, utilizando um vocabulário emocional mais rico, como «frustrado», «irritado» ou «furioso».

04 Expressar - Aprender a mostrar os sentimentos sem prejudicar os outros. A regra fundamental é: «Todas as emoções podem ser sentidas, mas nem todos os comportamentos são permitidos.»

05 Regular - Desenvolver a capacidade de parar e pensar antes de agir impulsionado por uma emoção. Nas crianças mais pequenas, acalmar pode ser tão simples como fazer respirações abdominais profundas, ir para um espaço tranquilo ou receber um abraço reconfortante. À medida que crescem, as crianças desenvolvem estratégias mais autónomas de motivação e resolução de problemas.

Uma Ferramenta Prática: o Medidor de Emoções (Mood Meter)

O Mood Meter é uma ferramenta visual que ajuda as crianças a dar nome às emoções. Organiza os

estados emocionais em quatro zonas de cor a partir de dois eixos: Energia (alta/baixa) e Agradabilidade (agradável/desagradável).

Zona Amarela (Energia Alta, Agradável) - Sentir-se feliz, entusiasmado, otimista e cheio de energia.

Zona Verde (Energia Baixa, Agradável) - Sentir-se calmo, tranquilo, relaxado e equilibrado.

Zona Azul (Energia Baixa, Desagradável) - Sentir-se triste, desiludido, sem esperança ou cansado.

Zona Vermelha (Energia Alta, Desagradável) - Sentir-se zangado, ansioso, assustado ou aterrorizado.

O Papel do Cuidador: Permissão para Sentir

As crianças aprendem a lidar com emoções intensas observando os adultos à sua volta. O papel do cuidador não é o de crítico, mas o de «coach emocional». As explosões emocionais podem ser abordadas não apenas como comportamentos a gerir, mas também como oportunidades para criar ligação com a criança e ajudá-la a nomear aquilo que está a sentir.

Atividades Detalhadas para Fazer em Casa

Rotina do «Medidor de Emoções no Frigorífico»

Como fazer: Coloquem no frigorífico o Medidor de Emoções com as zonas Amarela, Verde, Azul e Vermelha. Em família, façam diariamente um pequeno check-in perguntando: «Em que cor do Medidor de Emoções estás agora?» Depois de a criança escolher a cor, ajudem-na a encontrar uma emoção mais precisa dentro dessa zona, por exemplo: «Estou no vermelho porque me sinto desiludido.»

Objetivo: Desenvolver a consciência emocional e a competência de Nomear do método RULER, tornando o mundo interior da criança mais concreto através das cores em vez de depender apenas de «Sinto-me mal».

Jogo «Ser uma Batata»

Como fazer: Peçam à criança que imagine que é uma batata. Deem instruções como: «Agora estás no mercado e estão a pôr-te num saco. Agora estás na cozinha e estão a descascar-te» - convidem-na a representar com expressões faciais exageradas - «e agora foste colocado em óleo muito quente.»

Objetivo: Aumentar a consciência interna incentivando a criança a representar, através das expressões faciais, estados como entusiasmo, dor, surpresa ou medo perante diferentes situações.

2. Gerir as Emoções e Gestão de Crises



O que Significa Gerir as Emoções?

Gerir as emoções não significa reprimir ou ignorar aquilo que sentimos; significa orientá-las sem ficarmos prisioneiros delas. Em vez de sermos um «termómetro» que aquece ou arrefece imediatamente consoante o ambiente, devemos procurar funcionar como um «termostato» que regula a sua própria temperatura interna. Para uma criança, aprender a dizer «Estou muito zangado agora» em vez de atirar o brinquedo que tem na mão pode ser um passo importante.

Método de Quatro Etapas para Acalmar

Podem utilizar estas quatro etapas simples para gerir momentos de raiva e crise.

01 Respirar Fundo - Num momento de raiva, o cérebro ativa um sinal de alarme e pensar de forma lógica torna-se claramente mais difícil. Respirar fundo ajuda o corpo a sair do modo de emergência e a acalmar.

02 Dar Nome à Emoção - Dizer para si próprio, em silêncio ou em voz alta, “Neste momento sinto-me muito desiludido” pode ajudar a deslocar a atenção da reação emocional para a resolução do problema.

03 Focar no Momento Presente - Foquem-se no momento presente em vez de se deixarem arrastar por uma avalanche de pensamentos. Isto pode ajudar a emoção a perder intensidade.

04 Não Acreditar nos Pensamentos Negativos - Reconheçam pensamentos exagerados como «Está tudo estragado» ou «Nunca me ouve» e tentem olhar para a situação de outro ponto de vista.

A Regra dos 90 Segundos em Momentos de Crise

Quando a raiva ou o medo são ativados, a reação física inicial é frequentemente descrita como durando cerca de 90 segundos. Se, durante esse breve período, não alimentarmos a raiva com pensamentos catastróficos como “Ele faz sempre isto”, a onda emocional surge e passa. Ensinar a criança - e a si próprio - a “surfear” esta onda de cerca de 90 segundos pode ajudar a evitar gritos e escaladas.

O que Devemos Fazer como Cuidadores?

As crianças pequenas não conseguem acalmar-se sozinhas; precisam da vossa calma. Em momentos de crise, recordem duas regras:

O Poder da Pausa - Quando a criança tem uma crise, em vez de reagirem imediatamente, parem durante uma respiração e esperem. Esta pequena pausa pode reduzir respostas impulsivas de que mais tarde se arrependeriam.

Permitir a Emoção, Colocar Limites ao Comportamento - Usem o princípio: «Todas as emoções são normais, mas nem todos os comportamentos são permitidos.» Por exemplo: «Percebo que estás muito zangado agora, mas não posso deixar que batas no teu irmão ou irmã.»

Atividades Detalhadas para Fazer em Casa

«Técnica da Tartaruga»

Como fazer: Ensinem a criança a agir como uma tartaruga quando fica muito zangada. As quatro etapas são: reconhecer o sentimento e dizer «Pára»; imaginar que entra na carapaça da tartaruga e cruzar os braços; acalmar com respirações profundas; e, quando estiver calma, sair da carapaça e tentar resolver o problema.

«Canto para Acalmar»

Coloquem almofadas macias, bolas antistress e cartões de emoções num canto da casa. Não é um canto de castigo. Deve ser um espaço de pausa ao qual a criança possa ir por vontade própria quando está muito zangada, quer chorar ou precisa de tempo para se acalmar.

3. Compreender os Outros - «Empatia»



O que é a Empatia?

Aquilo que todos mais desejamos na vida é ser «vistos, ouvidos e compreendidos». A empatia é mais do que ser educado; implica tentar compreender aquilo que outra pessoa sente a partir da sua perspectiva, sem perdermos o nosso próprio sentido de identidade.

A empatia não é uma capacidade mágica; está relacionada com a biologia do cérebro. Pensa-se que os chamados “neurónios-espelho” possam contribuir para compreendermos o que sente alguém que vemos a chorar ou com dor. A empatia é como um músculo: fortalece-se com o uso e a prática.

A Diferença Essencial entre Pena e Empatia

Esta é uma das diferenças mais importantes a ensinar às crianças. Ter pena diz «Tenho pena de ti» e observa à distância, mantendo um espaço entre as pessoas. A empatia, por outro lado, diz «Compreendo-te; sinto esta dor contigo» e aproxima-se para criar ligação.

Uma Fórmula em Três Etapas para Compreender a Criança

Ouvir para Compreender, não para Responder - Não julguem nem interrompam; deem toda a atenção à criança e estejam verdadeiramente presentes.

Dizer o que Observam - Reflitam o sentimento como um espelho, por exemplo: «Esta situação parece ter-te deixado muito sobrecarregado e desiludido.»

Validar a Emoção - Digam, por exemplo: «Faz sentido que te sintas assim.» Validar uma emoção não significa aprovar todos os comportamentos; significa reconhecer a experiência emocional da criança.

Jogos Simples para Fazer em Casa

Jogo «Põe-te no Meu Lugar»

Em família, cada pessoa escreve num pequeno papel um acontecimento divertido, triste ou difícil que tenha vivido e coloca-o num saco. Depois, cada pessoa tira um papel e conta ou representa o acontecimento como se tivesse sido ela a vivê-lo, utilizando a primeira pessoa («Eu...»). O objetivo é praticar a tomada de perspectiva.

«Hábito da Bondade»

A empatia não é apenas sentir; é também agir. Incentivem a criança a fazer um cartão de melhoras para um familiar ou amigo doente, a dar água a animais de rua ou a ajudar um irmão, irmã ou outra pessoa em casa. A atividade desloca a atenção para fora de si própria e incentiva a reconhecer as necessidades dos outros.

4. Competências Sociais e Resolução de Conflitos



O que São Competências Sociais e Comunicação?

As competências sociais são as formas pelas quais uma pessoa que compreende as próprias emoções e consegue sentir empatia pelos outros expressa essas capacidades nas relações. Estas competências apoiam o convívio, o trabalho em conjunto e a resolução de desacordos sem os transformar em confrontos.

Um elemento fundamental é saber ouvir: escutar sem interromper, evitar trazer constantemente a conversa de volta para nós próprios e procurar não julgar. Isto ajuda as pessoas a compreender melhor os sentimentos umas das outras e a comunicar de forma mais eficaz.

Estratégias de Resolução de Conflitos

As crianças e os adultos vivem frequentemente situações de conflito. O guia apresenta cinco estratégias que podem ser ensinadas às crianças através de símbolos de animais:

Estratégia da Tartaruga (Afastamento) - Fica em silêncio para evitar uma discussão e pode evitar defender direitos legítimos apenas para que não surja tensão.

Estratégia do Urso de Peluche (Ceder) - Ignora as próprias necessidades para parecer cooperante e bem-intencionado e dá continuamente prioridade aos desejos da outra pessoa para que ninguém fique magoado.

Estratégia do Tubarão (Forçar) - Concentra-se apenas nos próprios objetivos, exerce pressão e tenta «ganhar» sem prestar atenção suficiente aos sentimentos da outra pessoa.

Estratégia da Raposa (Compromisso) - Procura concessões mútuas, em que cada parte abdica de alguma coisa para se encontrar num ponto intermédio, por exemplo: «Eu brinco um pouco e depois brincas tu.»

Estratégia da Coruja (Colaboração) - Procura a raiz do problema e uma solução construtiva e justa que tente satisfazer as necessidades de todas as pessoas envolvidas.

O Papel do Cuidador: Orientar para Soluções

Quando uma criança tem um problema, em vez de o resolverem por ela ou de agirem como um juiz que decide quem tem razão, perguntem que estratégia animal está a utilizar e orientem-na para uma solução mais construtiva. O objetivo é ajudar as crianças a utilizar, quando adequado, as estratégias da Raposa ou da Coruja, em vez de recorrerem automaticamente às respostas da Tartaruga ou do Tubarão.

Jogos Simples para Fazer em Casa

«Criar uma Solução e Pô-la em Prática!»

Como fazer: Escolham um problema do quotidiano, como um irmão danificar os pertences do outro ou duas crianças discutirem por causa de um brinquedo. Num jogo de papéis, peçam à criança que responda primeiro como um Tubarão, forçando, e depois como uma Raposa, procurando compromisso.

Objetivo: Comparar as consequências de diferentes estratégias e experimentar como uma solução mais construtiva pode funcionar melhor para ambas as partes.

«Rasgar o Papel»

Como fazer: Deem a cada pessoa da família uma folha A4 e peçam que fechem os olhos. Não é permitido fazer perguntas nem abrir os olhos. Deem instruções como: «Dobrem a folha ao meio. Rasguem o canto superior esquerdo. Dobrem novamente ao meio. Rasguem o canto inferior esquerdo.» Quando todos abrirem os olhos, as folhas terão formas diferentes. Objetivo: Demonstrar, através da experiência, como a escuta num só sentido, sem perguntas, interação ou feedback, pode produzir interpretações diferentes e falhas de comunicação.

5. Competências de Assertividade: Expressar-se e Defender os Seus Direitos



O que é a Assertividade?

Segundo um modelo de competências pessoais associado ao trabalho de Reuven Bar-On sobre inteligência emocional, a assertividade é a capacidade de expressar abertamente capacidades, crenças e pensamentos e de defender direitos legítimos de forma construtiva e não violenta. Inclui também estabelecer os próprios limites, respeitando os limites e os direitos dos outros.

Estilos de Comunicação: Passivo, Agressivo, Passivo-Agressivo e Assertivo

Para ajudar as crianças a defender os seus direitos, são apresentados quatro estilos de comunicação:

Comunicação Passiva (Retraída) - Evita o conflito, tem dificuldade em expressar necessidades e pode dizer «sim» quando gostaria de dizer «não». A crença subjacente é: «As minhas necessidades não são importantes.»

Comunicação Agressiva - Domina as conversas, interrompe, critica e tenta controlar os acontecimentos. A crença subjacente é: «Só as minhas necessidades importam.»

Comunicação Passivo-Agressiva - Parece cooperante à superfície, mas expressa a raiva indiretamente através de sarcasmo, comportamentos indiretos ou silêncio. A crença central é: «Não vou dizer isto diretamente, mas vou fazer-te senti-lo.»

Comunicação Assertiva - É honesta, direta e respeitadora. A pessoa expressa claramente os seus limites e, ao mesmo tempo, escuta a outra com empatia. A crença saudável é: «As minhas necessidades importam e as tuas também.»

Uma Ferramenta Poderosa: Mensagens na Primeira Pessoa («Eu»)

No centro da comunicação assertiva estão as mensagens na primeira pessoa. Expressões acusatórias como «Nunca me ouves!» ou «És tão egoísta!» podem colocar a outra pessoa na defensiva. Uma mensagem «Eu» permite assumir a responsabilidade pelos próprios sentimentos e necessidades sem culpar o outro. Por exemplo: «Sinto que não sou ouvido quando não tenho toda a tua atenção» em vez de «Tu fazes sempre...».

Estabelecer Limites e Ser Capaz de Dizer «Não»

Muitas pessoas têm dificuldade em dizer “não” por receio de rejeição ou de desiludir os outros. Ensinar a criança a dizer “não” quando é adequado favorece o bem-estar pessoal e relações saudáveis. Dizer “não” não tem de ser rude ou egoísta; pode ser uma forma de respeitar os próprios limites, tempo e valores. Saber dizer “não” de forma assertiva é uma das ferramentas de proteção mais importantes contra a pressão dos pares.

Jogos Simples para Fazer em Casa

Jogo de Papéis: Passivo, Agressivo e Assertivo

Como fazer: Escolham uma situação cotidiana, por exemplo um amigo que pede repetidamente para copiar os trabalhos de casa. Peçam à criança que responda primeiro de forma passiva, depois agressiva e, por fim, assertiva - por exemplo: «Posso ajudar-te na parte em que tens dificuldade, mas não posso deixar que copies o meu trabalho.» Objetivo: Comparar as consequências de diferentes estilos de comunicação e experimentar a assertividade como abordagem construtiva e não violenta.

Transformar Mensagens «Tu» em Mensagens «Eu»

Como fazer: Deem à criança uma frase acusatória como «Tu tiras sempre os meus brinquedos sem autorização!» e peçam-lhe que a reformule como mensagem «Eu», por exemplo: «Fico muito chateado quando os meus brinquedos são tirados sem autorização e quero que respeitem as minhas coisas.»

Objetivo: Praticar uma expressão clara assumindo a responsabilidade pelo próprio sentimento, em vez de culpar a outra pessoa.

6. Comunicação Emocional entre Criança e Cuidador ao Longo das Etapas do Desenvolvimento



Como Mudam as Necessidades Emocionais com a Idade?

As competências emocionais desenvolvem-se ao longo do tempo, em paralelo com o desenvolvimento global. Compreender a etapa de desenvolvimento em que a criança se encontra ajuda os cuidadores a estabelecer expectativas mais realistas. A birra de uma criança de dois anos e um adolescente de quinze anos bater a porta podem refletir necessidades de desenvolvimento, psicológicas e contextuais muito diferentes.

01 Bebê e Primeira Infância (0-3 Anos): «Co-Regulação»

O que acontece? Nesta fase, o córtex pré-frontal, associado ao raciocínio, encontra-se ainda em maturação. As crianças vivem sobretudo emoções básicas - alegria, tristeza, medo ou raiva - com grande intensidade, e a sua capacidade de se acalmarem sozinhas ainda é bastante limitada.

Papel do cuidador: O adulto fornece co-regulação. Durante uma crise, explicações lógicas longas podem não ser eficazes. O guia recomenda uma presença física calma, um tom de voz suave, uma ligação segura e ajuda a nomear a emoção, por exemplo: «Estás muito zangado porque não pudemos comprar o brinquedo. Compreendo-te e estou aqui.»

02 Pré-Escolar e Idade Escolar (4-10 Anos): «Coaching Emocional e Orientação»

O que está a acontecer? À medida que a linguagem se desenvolve, as crianças exprimem cada vez mais as emoções por palavras, compreendem as emoções dos outros e socializam. O controlo dos impulsos continua em desenvolvimento.

Papel do cuidador: Utilizem coaching emocional com limites comportamentais claros e aceitação dos sentimentos. Em vez de resolverem todos os problemas pela criança, orientem-na para encontrar as próprias soluções.

03 Adolescência (11+ Anos): «Observador, Apoiente e Protetor de Limites»

O que acontece? A adolescência é um período de reorganização cerebral, em que as emoções são frequentemente vividas com grande intensidade (por vezes descrito como um período de “tempestade e stress”) e a necessidade de autonomia atinge um ponto elevado. As relações com os pares tendem a ganhar importância e, por vezes, podem sobrepor-se às relações familiares. O adolescente testa limites na procura da própria identidade e pode entrar em conflito com o cuidador.

O papel do cuidador: Um erro frequente é interpretar as reações do adolescente como algo pessoal e entrar numa disputa de poder. O guia recomenda passar de um papel de “gestor” para uma posição mais consultiva: ouvir sem julgar, perguntar “Gostarias de ouvir a minha opinião?” antes de dar conselhos e combinar regras com cuidado consistente e aceitação.

Atividades em Casa para Diferentes Grupos Etários

«Viagem à Imaginação com Exercícios de Respiração» - Sobretudo 4-10 Anos

Como fazer: Quando a criança estiver stressada ou ansiosa, ajudem-na a sentar-se confortavelmente

e convidem-na a fechar os olhos, se quiser. Peçam-lhe para inspirar pelo nariz contando até quatro e expirar lentamente. Depois orientem uma imagem, por exemplo: «Imagina-te debaixo de uma árvore verde e frondosa. À tua volta há flores de todas as cores. Estás relaxado. Inspira o aroma das flores... Ouves os pássaros e sentes-te seguro.» Objetivo: Utilizar a respiração lenta e a imaginação para ajudar a reduzir sinais físicos de stress e promover a calma.

«Há uma Carta para o Conselheiro!» - Idade Escolar e Pré-Adolescência

Como fazer: Coloquem uma «caixa de problemas» ou caixa de correio num canto da casa. A criança, e os adultos se for útil, pode escrever um problema, uma fonte de stress ou um erro que seja difícil abordar cara a cara e colocar o papel na caixa, anonimamente ou com um pseudónimo se preferir. Depois de lerem a carta, respondam por escrito sem julgar, num tom compassivo e de apoio. Objetivo: Criar um canal escrito mais seguro para assuntos embaraçosos ou difíceis de discutir diretamente.

«Põe-te no Lugar dos Teus Pais!» - Adolescência

Como fazer: Escolham um tema que provoque frequentemente desacordo, como a hora de chegar a casa, o tempo de ecrã ou as responsabilidades, e troquem de papéis. O adolescente representa o «progenitor/cuidador» e explica a razão da regra e os sentimentos que lhe estão associados; o adulto representa o «adolescente» e apresenta as objeções. Objetivo: Praticar a empatia cognitiva e ajudar ambos os lados a reconhecer as preocupações e responsabilidades da outra pessoa.

7. Coaching Emocional: Lidar com Agressividade e Impulsividade



A Raiva é Natural, mas a Agressividade é Inaceitável

As explosões de raiva e a agressividade são difíceis para muitos cuidadores. O guia distingue a raiva, uma emoção que todas as pessoas podem sentir, da agressividade, um comportamento que causa dano a pessoas ou objetos. A tarefa do cuidador não é impedir a criança de sentir raiva, mas ajudá-la a desenvolver controlo de impulsos, autorregulação e regulação emocional para reduzir a probabilidade de a raiva se transformar em bater, morder ou atirar objetos.

Estilos Parentais e os Seus Efeitos no Desenvolvimento Emocional

São descritos três estilos gerais de resposta em momentos emocionais:

Progenitor/Cuidador que Desvaloriza as Emoções - Considera as emoções da criança, sobretudo as desagradáveis, pouco importantes ou passageiras e pode tentar afastá-las rapidamente com frases como «Não há motivo para chorar». Isto pode levar a criança a acreditar que os seus sentimentos estão errados e a reprimi-los.

Progenitor/Cuidador Permissivo - Aceita as emoções da criança e demonstra empatia, mas não estabelece limites comportamentais nem ajuda na resolução de problemas; por exemplo, pode não intervir quando a criança bate ou grita durante uma crise. As crianças que crescem neste estilo podem ter mais dificuldade em aprender a controlar os impulsos.

Progenitor/Cuidador que faz Coaching Emocional - Vê as crises emocionais como oportunidades para criar ligação e ensinar competências, mantendo ao mesmo tempo limites comportamentais. Esta abordagem procura um equilíbrio saudável entre empatia e definição de limites.

Fórmula de Coaching Emocional em Cinco Passos de Dr. John Gottman

A abordagem de coaching emocional de Dr. John Gottman apresenta cinco passos que podem ser aplicados em momentos de crise:

01 Tomar Consciência - Reparem na emoção da criança e nas vossas próprias emoções, mesmo quando a intensidade ainda é baixa.

02 Ver como uma Oportunidade - Encarem uma explosão de raiva ou tristeza como uma oportunidade para se aproximarem, criarem ligação e ensinarem uma competência, em vez de simplesmente afastarem a criança.

03 Ouvir com Empatia e Validar - Mostrem que compreendem a experiência interna da criança, por exemplo: «Vejo que estás muito desiludido agora.» Validar não significa permitir comportamento prejudicial; significa reconhecer a experiência emocional.

04 Ajudar a Nomear a Emoção - Orientem a criança para um nome mais preciso para aquilo que sente, por exemplo: «Parece que te sentiste excluído.»

05 Estabelecer Limites e Resolver o Problema - Coloquem um limite claro ao comportamento e apresentem alternativas, por exemplo: «É normal sentires raiva, mas não posso deixar que batas. Podemos descarregar a energia de uma forma segura e depois pensar em como resolver o problema.»

«Modos» do Cérebro numa Crise

Podem reconhecer o «modo» do cérebro da criança numa crise da seguinte forma:

Modo de Sobrevivência (Bater/Partir) - Se a criança bate ou atira objetos, o cérebro está em estado de alarme e pensar logicamente torna-se muito difícil.

Modo Emocional (Gritar/Chorar) - Se a criança está a gritar ou a berrar, encontra-se dominada por emoções intensas.

Enquanto a criança se encontra nestes dois modos, a sua capacidade de ouvir e de resolver problemas fica fortemente reduzida. Para voltar a pensar de forma lógica, precisa primeiro de se sentir segura. Responda com calma e compaixão, em vez de recorrer ao castigo ou aumentar o conflito.

Atividades em Casa para Diferentes Grupos Etários

Jogo de Soprar o Algodão

Como fazer: Deitem-se frente a frente e coloquem uma pequena bola de algodão entre ambos. A regra é que o algodão só pode ser soprado depois de o adulto dar a instrução «Sopra». Objetivo: Praticar, de forma lúdica, esperar pela vez, ouvir um sinal e inibir um impulso imediato.

Jogo das Emoções com Fantoques

Como fazer: Utilizem dois fantoches ou brinquedos de peluche para representar um conflito familiar, como duas crianças com dificuldade em partilhar um brinquedo. Deixem a criança expressar emoções intensas através do fantoche, a uma distância emocional mais segura, e explorem depois como os fantoches podem chegar a entendimento «falando» em vez de baterem. Objetivo: Apoiar a expressão emocional e a resolução de problemas através da brincadeira.