



Psicoterapia infantil

Recurso terapêutico

Exercitando a atenção plena

Júlia Romualdo B. da Silva Colin
Psicóloga Clínica e Psicanalista
CRP: 05/52830

 Instagram: @psiaqui



Orientações aos pais para lidar com acessos de raiva e impulsividade

1 Mantenha a calma

- Durante as crises, é fundamental que os pais se mantenham tranquilos. A criança aprende muito mais pelo exemplo do que pela fala. Se os adultos se descontrolam, isso reforça a intensidade do comportamento.

2- Valide os sentimentos, mas estabeleça limites

- Reconheça o que a criança sente (“Eu entendo que você ficou bravo porque não conseguiu o brinquedo”), mas deixe claro que nem todo comportamento é aceitável (“Você pode sentir raiva, mas não pode bater ou gritar com os outros”).

3- Ofereça alternativas de expressão

- Ensine formas adequadas de demonstrar a frustração: usar palavras, pedir ajuda, respirar fundo, apertar uma bolinha ou desenhar.

4- Estabeleça rotinas e regras claras

- Crianças dessa idade precisam de previsibilidade. Ter horários para atividades, limites consistentes e regras simples ajuda a reduzir a impulsividade.





Orientações aos pais para lidar com acessos de raiva e impulsividade

5- Reforce comportamentos positivos

- Valorize e elogie quando a criança consegue lidar melhor com uma situação (“Você ficou bravo, mas falou com calma, isso foi muito legal!”). O reforço positivo é mais eficaz do que a punição.

6- Dê escolhas quando possível

- Permitir pequenas escolhas no dia a dia (qual camiseta vestir, qual fruta comer) ajuda a criança a sentir que tem algum controle, o que reduz explosões de raiva.

7- Use o “tempo de calma” e não o “castigo”

- Se o acesso de raiva está muito intenso, ofereça um espaço tranquilo para a criança se acalmar. Explique que é um momento para respirar e se recompor, não uma punição.

8- Modele a autorregulação

- Mostre como você mesmo lida com frustrações do dia a dia, falando em voz alta (“Estou nervosa, vou respirar fundo para me acalmar”). Isso ensina pela observação.

9- Promova atividades físicas e lúdicas

- Crianças com alta energia precisam de espaços para descarregá-la. Brincadeiras ao ar livre, esportes e atividades criativas ajudam a reduzir a impulsividade.



atividades de relaxamento

MINDFULNESS

EM FAMÍLIA



Clique na abelha
para acessar ao
vídeo interativo

Respiração da abelha

- Peça para a criança sentar confortavelmente, fechar os olhos e tapar levemente os ouvidos com as mãos.
- Oriente: "Agora vamos respirar fundo pelo nariz... e soltar o ar fazendo um som de zumbido, como uma abelhinha: hummmmm".
- Repitam algumas vezes, prestando atenção na vibração e no som.
- Esse exercício ajuda a acalmar a mente, diminuir a agitação e trazer foco para o presente.

O jogo da tartaruga

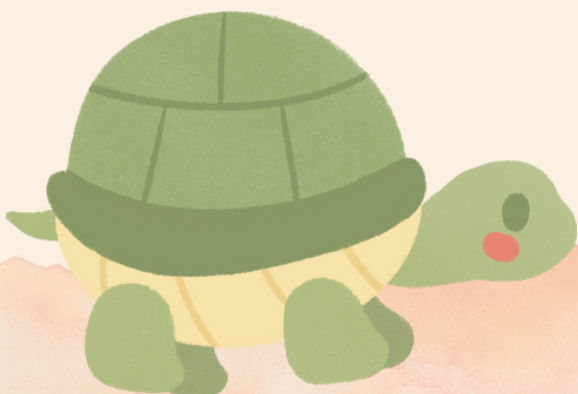
- Explique que, quando sentimos raiva, podemos virar uma "tartaruga": encolher os braços e se abraçar, fechar os olhos, respirar fundo.
- Depois, aos poucos, "sair da casinha" quando o corpo estiver mais calmo.

Explorando os sentidos

- Escolham um objeto pequeno (uma fruta, uma pedrinha, um brinquedo).
- Peça para a criança observar com atenção: a cor, a textura, o cheiro, o som que faz.
- Isso treina foco e presença no momento.

importante:

- Essas práticas têm como objetivo favorecer o desenvolvimento da consciência emocional da criança, ajudando-a, de forma lúdica e prática, a encontrar recursos para lidar melhor com a raiva e a impulsividade. É importante destacar que, mesmo compreendendo essas estratégias, a criança nem sempre conseguirá aplicá-las sozinha em todos os momentos. As crises fazem parte do processo natural de crescimento e amadurecimento emocional, e devem ser vistas como oportunidades de aprendizado, sempre com o apoio e a presença dos pais para orientar e acolher.



atividades de relaxamento

MINDFULNESS

EM FAMÍLIA

Respiração com pelúcia

- Deite a criança de barriga para cima e coloque um bichinho de pelúcia sobre a barriga.
- Peça para ela observar o bichinho subir e descer conforme respira.
- Isso ajuda a perceber o corpo e a tranquilizar.



Clique na coruja para acessar o vídeo.

Minuto de atenção plena

- Separem um minutinho do dia para sentarem juntos em silêncio.
- Fechem os olhos e prestem atenção em um som específico (o canto de um pássaro, o relógio, o barulho da rua).
- Se estiver difícil de se concentrar, tentem assistir o vídeo da corujinha e conversem sobre a experiência.

Frases calmantes

- Ensine frases curtas que a criança pode repetir mentalmente quando sentir raiva:
- "Eu posso respirar."
- "A raiva vai passar."
- "Eu sou forte e posso me acalmar."

Rotina da gratidão e conexão espiritual

- Antes de dormir, cada um compartilha uma coisa boa do dia, valorizando experiências positivas e fortalecendo a conexão familiar.
- Sempre que fizer sentido para a família, vale incentivar a conexão com a religião ou espiritualidade, como parte dessa prática. Isso pode incluir uma oração simples, um agradecimento ou um gesto de fé.
- Esse recurso contribui pedagogicamente para o desenvolvimento de valores como respeito, solidariedade e esperança, além de oferecer à criança uma base de segurança emocional e espiritual.



Gerenciando crises

PSIAQUI

@PSIAQUI

Dica de materiais para trabalhar as emoções

- **Livro Midfunelss**



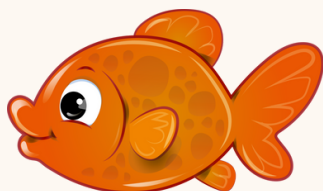
Livro para ler junto e realizar atividades
(Clique no livro para ser direcionado ao livro)

- **Coleção de livros infantis *Como eu me sinto***



Trabalhar emoções e aumentar repertório emocional
(Clique no livro para ser direcionado à coleção)

- **Vídeo de regulação da respiração**



Clique no peixe para assistir ao vídeo
O exercício consiste em inspirar e expirar conforme o peixinho se movimenta para cima e para baixo.

Essas práticas podem ser especialmente úteis em momentos de crise, inclusive fora de casa. Um exemplo é utilizá-las durante o trajeto de carro, quando a criança estiver chorando ou muito agitada. É esperado que, no início, ela apresente resistência ou não queira participar. No entanto, com a constância e a rotina das atividades propostas nesta cartilha, a criança começará a reconhecer a respiração e os exercícios de atenção plena como ferramentas eficazes de autorregulação, incorporando-os progressivamente em seu repertório de enfrentamento emocional.

