

APRENDENDO A LIDAR COM AS EMOÇÕES

Emoções, claro, todos sentimos, mas a forma de expressá-las é extremamente variável. A criança aprende a lidar com as emoções praticamente desde que nasce, através das reações dos adultos e das próprias manifestações destes. Quando o bebê chora, independente do motivo, a pessoa responsável por ele sorri e o pega no colo, reclama e o pega no colo ou briga com ele e o deixa no berço. A cada reação corresponderá um aprendizado diferente. É, assim, com todas as situações do dia a dia. Quando alguém diz para a criança: “Pare de fazer manha”, está na realidade dizendo: “Pare de expressar desta forma suas emoções”. Mas nós lhe oferecemos uma alternativa melhor de expressar-se, ou simplesmente dizemos para não se expressar? Ou, quando ela escuta: “Não bata no amigo”, nós lhe dizemos como deveria reagir ao sentir-se irritada com ele, ou simplesmente dizemos para não expressar sua raiva?

E, ao observar a mãe gritar com o pai, ou vice-versa, em tom acima do normal, o que será que ela está aprendendo? Está aprendendo que é desta forma que deve expressar a irritação e a discordância; portanto quando lhe pedirem algo que não quer fazer, ela gritará em resposta.

Ao dizer para a criança que está triste, preocupado, nervoso com alguma situação específica, não só o adulto demonstra que as emoções são permitidas, como também ensina a criança a expressar de maneira adequada o que sente. Quando algum comportamento da criança irrita o adulto, é bom que ele lhe comunique, pois assim ela vai compreendendo o significado desta emoção. Por exemplo, quando a criança muda o canal da televisão enquanto o papai está assistindo o Jornal, é necessário que se retorne ao canal anterior e lhe seja explicado que este comportamento não é legal, e que deixa o papai irritado, pois ele quer assistir ao Jornal. Obviamente, assim que ele acabe, o pai deve avisar e permitir que a criança assista o que desejava.

Quando, após ouvir um “não”, ela bate na mãe, imediatamente a deve ser recriminada, para conscientizar-se de que este não é um comportamento aceito, mas que ela pode ficar triste ou brava porque não pode fazer o que desejava. Ela pode ir para seu quarto, ficar lá um pouco ou, falar para a mãe que não gostou da ordem recebida.

Verbalizar o quanto estamos felizes quando algo de bom acontece ou quando a criança tem um bom comportamento, são as melhores formas de mostrar que também estes sentimentos devem ser externados. Enfim, dar nome aos sentimentos demonstra que eles existem, que todos os sentem e que podem ser expressos, desde que da forma adequada. Só não se pode esquecer de que não adianta somente falar. É necessário demonstrar.

MARIA HELENA JANSEN DE MELLO KEINERT
PSICÓLOGA-CRP 08/1252