

Volta às aulas: saiba como lidar com as emoções das crianças no ambiente escolar

Telma Abrahão, especialista em neurociência e desenvolvimento infantil, explica como lidar com o choro e a resistência de forma emocionalmente saudável para pais e filhos

Choro, desespero e até gritos são cenas comuns nos portões das escolas no início de ano, principalmente para aqueles que pisam pela primeira vez em um colégio. Quanto mais nova a criança, mais comum esse comportamento. O pescoço dos pais/cuidadores é como se fosse uma bóia salva-vidas tamanho a angústia e ansiedade dos pequenos estudantes. Muitos dão ao comportamento nome de birra ou ainda reflexo de excesso de carinho, 'mimo'. Mas, não é!

Segundo Telma Abrahão, especialista em neurociência no desenvolvimento infantil e uma das pioneiras no Brasil a unir ciência a educação dos filhos, as chamadas birras – normalmente apresentadas em forma de gritos, berros, desabaços raivosos, resistência e, em alguns casos, até em bater, puxar os próprios cabelos e morder – é a forma instintiva do corpo da criança de extravasar o que sente na tentativa de se autorregular.

“A criança não tem essas atitudes para testar o seu limite, sua paciência, como muitos acreditam. É importante entender que a criança ainda não tem o cérebro maduro para “arquitetar” um plano malicioso para conseguir o que ele quer ou para te enganar. As funções executivas ligadas ao raciocínio e planejamento vão amadurecendo com o passar dos anos e só terminam esse amadurecimento por completo por volta dos 25 anos de idade”, explica a especialista.

Ou seja, a criança não age propositalmente, mas sim dominada por suas emoções e pelos impulsos instintivos em busca de segurança e proteção. Mas, como agir nessas horas? Vale deixar a criança chorando na escola?

A primeira dica é aprender a regular, inicialmente, a própria emoção. “Esse é o primeiro passo para ajudar as crianças a fazerem o mesmo. Se autorregular para poder co-regular com a criança e ajudá-la a voltar ao estado de calma. A nossa presença calma e empática, com foco nas necessidades individuais de cada filho, é a melhor maneira de apaziguar a

Volta às aulas: saiba como lidar com as emoções das crianças no ambiente escolar

turbulência emocional do momento”, explica Abrahão.

Nesses momentos dar o colo e validar as emoções que a criança sente também traz o estado de calma e segurança necessários para garantir que o processo de adaptação ocorra de forma mais leve para a criança, até que se acalme e compreenda que no fim do dia terá os pais/cuidadores na porta da escola para levá-la para casa. Outra dica é explicar antes de ir à escola tudo o que acontecerá, elencando os horários, a rotina e as experiências que esperam por ela.

“Quando compreendemos que as crianças ainda não possuem um cérebro maduro e nem controle de impulso desenvolvido, e que precisam se sentir seguras para darem esse passo com tranquilidade, conseguimos ter um comportamento muito mais acolhedor e menos julgador com ela”, explica a especialista.

Telma Abrahão – Biomédica, especialista em Neurociências e no desenvolvimento infantil e uma das pioneiras no Brasil a unir ciência à educação dos filhos. A especialista é idealizadora da Educação Neuroconsciente, que ‘nasceu’ da necessidade de levar o conhecimento sobre a neurociência por trás do comportamento infantil para mães, pais e profissionais da saúde e da educação. Telma Abrahão, que também é mãe, é autora dos *best sellers* “Pais que evoluem” e “Educar é um ato de amor, mas também é ciência”. Seus livros são vendidos em mais de 15 países e ajudam milhares de pessoas ao redor do mundo a se Re-educarem para melhor educar. Ela também escreveu 12 obras exclusivas para o Leituras Rápidas da Amazon com o objetivo de abordar temas que ajudam os pais a lidarem com os desafios na educação dos filhos.

Instagram: @telma.abrahao

Site: www.telmaabrahao.com.br/

YouTube: www.youtube.com/@Telma.Abrahao