O Guia dos Pais: O que o Comportamento do Seu Filho Está (Realmente) Tentando Dizer?

Um pequeno guia para traduzir as atitudes das crianças e se conectar com seus verdadeiros sentimentos

JÚLIA GASCH
PSICÓLOGA

Crianças se comunicam pelo comportamento.

Diferente dos adultos, as crianças ainda não têm o cérebro totalmente maduro nem o vocabulário emocional para dizer: *"Mãe, estou me sentindo inseguro com a chegada do meu irmãozinho e com medo de perder o seu amor"*.

Ao invés disso, elas dizem isso através de um comportamento: elas voltam a fazer xixi na cama, ficam mais agressivas ou mais "grudentas".

O comportamento desafiador que tanto nos cansa e nos preocupa é, na maioria das vezes, a **ponta do iceberg**. É a forma imatura e desesperada que a criança encontra para sinalizar um sentimento que ela não consegue nomear. Nosso papel como pais não é apenas reagir ao comportamento, mas aprender a "ler" a emoção que está por baixo dele.

Traduzindo os Comportamentos Mais Comuns

Se o seu filho faz BIRRAS e se joga no chão, ele pode estar dizendo:

"Estou sobrecarregado com um sentimento enorme (frustração, decepção, cansaço) e não sei o que fazer com ele. Meu cérebro 'desligou'. Eu preciso da sua calma para me regular."

Se o seu filho está mais AGRESSIVO (batendo, mordendo), ele pode estar dizendo:

"Estou me sentindo ameaçado, com raiva ou com muito medo. Preciso defender meu espaço ou descarregar essa energia que está me sufocando."

Se o seu filho está MENTINDO, ele pode estar dizendo:

"Tenho muito medo de te decepcionar ou de ser punido. A fantasia é mais segura do que a realidade."

Se o seu filho está DESAFIADOR e diz "NÃO" para tudo, ele pode estar dizendo:

"Preciso sentir que tenho algum controle sobre a minha própria vida. Estou testando os limites para entender até onde posso ir e para me sentir seguro."

Se o seu filho está muito tímido ou ISOLADO, ele pode estar dizendo:

"O mundo social parece assustador para mim. Tenho medo de ser rejeitado ou de não saber como interagir. Ficar sozinho é mais seguro."

Psicóloga Júlia Gasch Ltda
CNPJ: 49.406.437.0001-19

(12) 99612-7891
psicojuliagasch@gmail.com
Rua Espanha, 351- Jardim das Nações, Taubaté/SP
www.psicologajulia.com

Uma Ferramenta Prática: A Validação Emocional

Antes de corrigir, conecte-se. A ferramenta mais poderosa para lidar com esses momentos é **validar o sentimento**, mesmo que você não concorde com o comportamento.

Ao invés de: "Pare de chorar por essa bobagem!"
Tente: "Eu entendo que você ficou **muito triste** porque a torre de blocos caiu. Você se esforçou tanto para construir, né?"

Ao invés de: "Não bata no seu amigo! Vá pedir desculpas agora!"
Tente: "Eu vi que você ficou com **muita raiva** porque ele pegou seu brinquedo. É ruim quando isso acontece. Mas não podemos bater. Vamos pensar em outra forma de resolver.

Validar não é "passar a mão na cabeça". É mostrar à criança que você a enxerga, que seus sentimentos são reais e que você está ali para ajudá-la a encontrar formas melhores de lidar com eles.

Quando a raiz é mais profunda que a folha.

Validar sentimentos é uma técnica poderosa e pode melhorar muito a dinâmica em casa. No entanto, em muitos casos, o comportamento desafiador persiste. Isso acontece quando a "ponta do iceberg" está ligada a uma base muito maior e mais profunda.

Questões como a separação dos pais, a chegada de um irmão, bullying na escola, ansiedade ou outras dificuldades emocionais são complexas demais para serem resolvidas apenas com uma mudança na comunicação.

A criança precisa de um espaço neutro e seguro para "colocar para fora" o que ela sente, e ela faz isso da forma mais natural que conhece: **brincando**.

O psicoterapeuta infantil é o profissional que fala a "língua" da criança. Através de jogos, desenhos e histórias, ele atua como um tradutor, ajudando a criança a processar, entender e ressignificar as emoções difíceis que ela não consegue expressar em palavras.

Você não precisa ter todas as respostas. Pedir ajuda para entender e apoiar seu filho é um dos maiores gestos de amor que existem.

Se você sente que os desafios são maiores do que as ferramentas que você possui no momento, a psicoterapia infantil pode ser o caminho para devolver a leveza e a harmonia para a sua família.

Júlia Gasch e Equipe Terapêutica| https://www.psicologajulia.com/criancas | (12) 99612-7891
Agende uma conversa e descubra como podemos ajudar seu filho a florescer.

Psicóloga Júlia Gasch Ltda
CNPJ: 49.406.437.0001-19

(12) 99612-7891
psicojuliagasch@gmail.com
Rua Espanha, 351- Jardim das Nações, Taubaté/SP
www.psicologajulia.com