

. eBook .

# REGULAÇÃO EMOCIONAL

Descubra maneiras eficazes  
de ajudar crianças e adolescentes  
a recuperarem a calma

mágica da  
meditação



Mágica da Meditação . 2024

Este material foi desenvolvido e tem os direitos reservados  
à equipe da Mágica da Meditação.

Sua divulgação é autorizada com a devida menção aos autores.

Está proibida a comercialização parcial ou total deste material por terceiros.

É com alegria que damos  
as boas-vindas à você!

A **Mágica da Meditação** é uma iniciativa pioneira no Brasil que, desde 2016, oferece treinamentos e vivências de meditação no contexto educacional, para que alunos e educadores possam **desenvolver e aprimorar importantes habilidades para uma vida mais saudável e consciente.**



Atualmente, nosso programa é o **único no Brasil** que está submetido a uma rigorosa **validação científica** por uma das das principais universidades do país, a UNIFESP.



# Regulação Emocional

Se pararmos para pensar, talvez possamos reconhecer que todas as nossas experiências envolvem emoções e as emoções decorrem das nossas experiências. Desde os momentos mais simples até os mais intensos, elas permeiam a nossa vida diária.

No entanto, é muito importante sabermos que **não somos as nossas emoções!**

Elas nem definem a nossa espécie. Compartilhamos desse aspecto emocional com o reino animal.

O que nos distingue é nossa capacidade de:

- **observar**
- **estar consciente**
- **fazer escolhas**

Aspectos-chave para a regulação emocional.

## Comece por aqui

Antes de tudo é importante compreender que **regulação emocional é uma habilidade ligada à inteligência emocional e que envolve a gestão das emoções**.

A capacidade de regular as emoções apresenta-se como objetivo fundamental do desenvolvimento socioemocional das crianças.

As pesquisas mostram que a habilidade de regulação emocional está associada com:

- qualidade de conexão nas relações;
- desempenho escolar;
- maior sensação de bem-estar;
- promoção da saúde mental.

Outro ponto importante, a levar em conta quando tratamos desse assunto, é que o **adulto é o fator mediador** entre criança e emoção. A criança está em processo de aprendizado e, por isso, ela precisa de um adulto regulado para ajudá-la a se regular, assim, podemos dizer que há uma **coregulação emocional**.

Desse modo, o adulto deve estar praticando a inteligência emocional e procurando regular a si mesmo para lidar com as crianças e adolescentes, **sendo ele mesmo o exemplo** de como agir diante de certas situações.

 **Não basta falar para a criança se acalmar, se estamos nós mesmos nervosos ou enfurecidos!**

É a ação regulada do adulto que vai proporcionar a regulação na criança e adolescente.

A partir deste estado regulado, o adulto acolhe a criança e então **oferece recursos** para que a criança possa realizar o processo de autorregulação emocional.

Além disso, é necessário reconhecer que em alguns casos a criança e o adolescente ainda não tem a maturidade cognitiva necessária para colocar em prática as estratégias de regulação emocional oferecidas, por isso é importante observar os limites de cada um.

**Não podemos esperar de crianças e adolescentes um comportamento de adulto.**

O que oferecemos neste eBook são algumas estratégias que podem contribuir para o desenvolvimento e aprendizado da regulação emocional.



# Pause!

Você, adulto, pause um instante!

Sim, nós sabemos que pode ser muito desafiador conseguir pausar em meio a uma crise emocional da criança ou adolescente. É fácil perder a paciência e sentir a irritação tomando conta.

No entanto, é esse pequeno instante de pausa que pode oferecer a você a calma necessária para ajudar a criança.

## O que fazer?

A criança começou a chorar, gritar, espenear:

- 1.** Certifique-se que ela não está em um ambiente ou situação de perigo.
- 2.** Afaste-se um pouco e faça algumas respirações conscientes.
- 3.** Procure dizer a si mesmo, se lembrando que está tudo bem, que a criança está em segurança e o que ela precisa é do seu apoio para lidar com frustração ou raiva ou medo etc. – algo que ela ainda está aprendendo a fazer.



# Oferecendo estratégias

Uma vez que você tenha encontrado, o tanto possível no momento, de tranquilidade, vá até a criança e procure acolhê-la dizendo palavras de conforto e, assim que perceber que é possível:

- 1.** Verifique se a criança está com sono ou fome, às vezes o desconforto acontece por alguma dessas necessidades.
- 2.** Se não for o caso acima, ofereça algumas estratégias de manejo de emoções para a criança. A seguir apresentamos algumas práticas que podem ser oferecidas para crianças e adolescentes para regulação emocional.

## Cantinho do Pensamento X Cantinho da Calma

O **cantinho do pensamento** é algo que muitas pessoas conhecem e nós **NÃO aconselhamos esta estratégia**, porque ele vem sendo usado como uma forma de castigar as crianças por seus comportamentos o problema é:

1. Isso cria uma associação de que pensar é castigo e algo indesejável.
2. A criança precisa de mediação de um adulto para compreender como agir de maneira diferente. Ficar sozinha em um canto não resolverá a questão.
3. A punição não é a melhor estratégia para contribuir com o desenvolvimento infantil.



# Cantinho da Calma

Por isso, sugerimos a criação do **cantinho da calma!**

**Pode parecer que é a mesma coisa, mas eles têm diferenças fundamentais!**

## Criando o espaço

Esse é um espaço construído em conjunto. O que significa que a criança deve participar ativamente das decisões sobre localização na casa, objetivos para compor o espaço e decoração.

**Dica:** caso não seja possível ter um espaço reservado para esse fim, é possível criar a **caixa da calma**, com objetos calmantes que você e a criança escolherão e deverá ficar em local acessível, na altura da criança.

## Decorando e escolhendo objetos

Escolham (adultos e crianças) quais objetos e itens de decoração poderia ter no espaço para que todos possam se acalmar.

Pode pintar, colar adesivos, desenhar, ou qualquer outra coisa a imaginação criar.

Pode ter, por exemplo, papel de desenho e material de pintura, sino, brinquedo favorito, almofada confortável, caderno para escrever, caixa de som...

## Usando o cantinho da calma

1. Ao contrário do cantinho do pensamento, que acaba fazendo a criança se sentir mal, **a intenção**

**do cantinho da calma é deixar a criança bem, apesar do comportamento anterior.** A partir, do momento que a criança (ou você) se acalmou, então, é possível conversar sobre o que aconteceu.

**2.** Você sugere, não manda ou exige, à criança ir até o cantinho da calma. Por exemplo: – *Filha, eu sei que você está muito brava, mas não pode bater. Que tal ir para o cantinho do calma para respirar um pouco e se acalmar?*

**3.** Se a criança não quiser ir, está tudo bem! Essa pode ser uma oportunidade para conversar sobre o que aconteceu. Caso, ela ainda esteja fora de controle, realize algum exercício para trazer a calma de volta, como respirar junto ou abraçar.

**4.** O cantinho da calma é da família, não da criança. Por isso, é construído em conjunto e deve ser usado por todos. Às vezes você pode querer ir para lá para respirar e nesse caso, você sinaliza para a criança, por exemplo: – *Filha, eu estou muito brava agora e não consigo falar com você. Vou me acalmar um pouco no cantinho da calma.*

## O que aprendemos com essa ferramenta

- **Autoconsciência:** Gradualmente, e com a sua mediação, as crianças (e você) estão aprendendo a perceber a presença da emoção como tristeza, raiva, frustração, etc. Aos poucos, as crianças perceberão que essa é uma ferramenta para ganhar controle sobre si mesmas e buscarão o lugar por conta própria.

- **Autocompaixão:** Começam a perceber que, às vezes, é importante se afastar da situação para se reorganizar interna-

mente e se sentir melhor para conversar e a se relacionar de modo mais saudável.

- **Respeito:** Também começam a entender que é preciso respeitar seus próprios limites e respeitar o outro e, encontrar a calma é a melhor maneira de fazer isso.

- **Fazer escolha:** Além disso, cada um é livre para escolher por quanto tempo ficar no cantinho, exercendo a percepção de si e respeitando o seu tempo.

- **Sem culpa:** Ao ser convidada a se acalmar, a criança entende que está sendo cuidada e não precisa se sentir culpada nem envergonhada por ter errado. Isso facilitará o processo criativo do aprendizado, no qual acredita-se que errar faz parte do processo de aprender.

- **Ampliação de perspectiva:** Muitas vezes, o mal comportamento é visto como um problema e que deve ser ajustado imediatamente. No entanto, ao dar tempo para nos acalmar, podemos perceber que a criança está pedindo ajuda para resolver algo que ela não consegue naquele momento, por exemplo, ela não consegue lidar com a frustração e age como um mau comportamento.

Nós saímos nos sentindo melhor do cantinho da calma e mais capaz de conversar e fazer escolhas mais saudáveis!

**Esta é uma estratégia valiosa de regulação emocional!**



## Respira!

A respiração é uma boa aliada!

Quando a criança está muito agitada, nervosa ou com raiva, proponha os seguintes exercícios:

### **Respiração da ventania**

Inspire e solte o ar como uma ventania, soltando a raiva, frustração... soltando os braços, os ombros.

De novo, inspire e solte como um furacão!

Mais uma vez! Será que a ventania passou e está mais suave? Ou será que ainda está forte?

Inspire e solte o ar.

## Respiração com flexão

Inspire levantando os braços e solta o ar levando os braços até o chão, flexionando e soltando o corpo.

## Respiração do abraço

Fique de frente para a criança, se quiser e puder no momento, juntem as palmas das mãos e façam algumas respirações juntos, conectados.

Quando perceber que é possível, abrace a criança e a convide a continuar respirando junto.

Fazendo três respirações conscientes e profundas, ainda abraçados, diga:

1. Eu estou aqui com você e você está aqui comigo.
2. Nós estamos juntos.
3. Quando estamos abraçados nosso corações se conectam.

Agora, delicadamente, se afastem, se olhem nos olhos e juntem as palmas das mãos.



**Esperamos que este material possa contribuir na criação de vínculos fortes e permeados de amor!**



## Quer aprender mais?

Nós oferecemos:

- **Formação para Facilitador de Meditação para Crianças e Adolescentes**

Nela você vai aprender mais sobre as fases da criança, como a meditação pode beneficiar o desenvolvimento saudável de crianças e jovens e ainda aprender MUITOS exercícios práticos para ajudar a criança na regulação emocional!

[Inscreva-se agora: clique aqui](#)

# Referências Bibliográficas

AMSTALDEN, A.L.F., HOFFMANN, M.C.C.L., & MONTEIRO, T.P.M.M. (2010). **A política de saúde mental infanto-juvenil: seus percursos e desafios**. In E. Lauridsen-Ribeiro, & O. Y.Tanaka (Orgs.). *Atenção em Saúde Mental para crianças e adolescentes no SUS*. São Paulo: Hucitec.

ASSIS, S.G; AVANCI, J. Q.; OLIVEIRA, R. V. C. **Desigualdades socioeconômicas e saúde mental infantil**. Instituto de Pesquisa Clínica Evandro Chagas. Fio-cruz. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2009.

ASSIS SG, AVANCI JQ, SANTOS NC, MALAQUIAS JV, OLIVEIRA RVC. **Violência e representação social na adolescência no Brasil**. *Rev Panam Salud Publica*. 2004;16(1):43-51.

**Base Nacional Comum Curricular**. Página inicial. Disponível em: <http://base-nacionalcomum.mec.gov.br/>

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. Objetiva. São Paulo: 1996.

KAUNHOVEN, R. J., DORJEE, D. **How does mindfulness modulate self-regulation in pre-adolescent children?** An integrative neurocognitive review. School of Psychology, Bangor University, 2017.

NEVES, Úrsula. **Duas a cada um milhão de crianças irão cometer suicídio no mundo, alerta agência**. PEBMED, 2019. Disponível em: <https://pebmed.com.br/duas-a-cada-um-milhao-de-criancas-irao-cometer-suicidio-no-mundo-alerta-agencia/>.

SIEGEL, Daniel J., BRYSON, Tina Pay. **O Cérebro da Criança: 12 estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento do seu filho e ajudar sua família a prosperar**. nVersos. São Paulo: 2015.

mágica da  
meditação

