



Ampliando o superpoder de

LIDAR COM A TRISTEZA

**AS ATIVIDADES SUGERIDAS NESTE MATERIAL ESTÃO
ALINHADAS ÀS SEGUINTEs COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC:**

- Comunicação
- Autogestão
- Autoconhecimento e Autocuidado

Como ajudar seu filho a LIDAR COM TRISTEZA?

Podemos ficar tristes por inúmeros motivos, em vários graus de intensidade. As causas geralmente estão relacionadas a algum tipo de falta ou perda, desde uma contrariedade passageira à morte de alguém querido, por exemplo.

Como a tristeza incomoda e causa sofrimento, nosso primeiro impulso é buscar formas de acabar com o sentimento o mais rápido possível. Principalmente quando quem está triste é uma criança. Mas, como toda emoção básica, a tristeza tem sua importância ao apontar em dois sentidos: para quem sente, ela mostra que uma pausa é necessária para lidar com o sentimento; e para quem está ao redor, ela sinaliza que a pessoa triste precisa de apoio.

Dessa forma, a tristeza não pode simplesmente ser varrida para debaixo do tapete. Ela precisa ser acolhida, entendida e processada para que a criança recupere o equilíbrio emocional e saia fortalecida.

Como ajudar as crianças a responder à tristeza de forma construtiva?

A experiência emocional da tristeza é subjetiva. Uma criança pode tender a ficar calada ou isolar-se, enquanto outra pode extravasar com choro ou raiva. O fundamental é apoiá-la no entendimento da emoção para que ela encontre a melhor maneira de responder ao sentimento. Superar a tristeza depende diretamente da resposta dada e algumas respostas são mais construtivas que outras: por exemplo, conversar com alguém é melhor do que tentar sufocar o sentimento.

Reunimos várias dicas para os pais lidarem com a tristeza dos filhos e atividades para ajudar os pequenos a processar o sofrimento e se tornarem mais resilientes. O material está ancorado nas competências gerais da Base Nacional Comum Curricular.



A tristeza é considerada por muitos como uma emoção 'ruim', a qual tentamos a todo momento não sentir. Apesar de ser desagradável, a tristeza é uma emoção importante, pois nos permite refletir sobre a situação que estamos vivenciando e manifestar a nossa necessidade de cuidado e de atenção pelas pessoas que nos cercam."

— Graciele Carvalho

Psicóloga, Abertta Saúde - CPS Contagem

ALGUNS MOTIVOS DE TRISTEZA NAS CRIANÇAS

- » Perder ou quebrar um brinquedo
- » Ser derrotado em alguma brincadeira
- » Ser rejeitado por um amigo ou grupo
- » Sentir-se ignorado ou incompreendido
- » Ficar decepcionado com alguém
- » Fracassar na realização de alguma atividade ou prova
- » Passar por uma mudança brusca, como troca de escola ou de cidade
- » Separação dos pais
- » Morte de parente, de pessoa próxima ou de um animal de estimação
- » Experiências traumáticas
- » E muitos outros

ALGUMAS REAÇÕES COMUNS DAS CRIANÇAS À TRISTEZA

- » Sentir fraqueza física
- » Ter sensação de vazio
- » Chorar
- » Ficar calado
- » Isolar-se
- » Protestar ou reagir com raiva
- » Ficar desanimado
- » Desesperar-se

DICAS GERAIS PARA OS PAIS

O primeiro impulso dos pais é encontrar formas de acabar com o sofrimento dos filhos o mais rápido possível. Mas lembre-se de que a emoção precisa ser processada. Confira algumas dicas:

- » Quando perceber a tristeza em seu filho, o primeiro passo é ajudá-lo a nomear: *“percebo que você está triste, o que está acontecendo?”*. E, imediatamente, ofereça apoio emocional. A criança precisa se sentir amparada, não importa a gravidade do que motivou o sentimento.
- » No auge da emoção, a habilidade de pensar com clareza fica limitada e é preciso tempo para processar. Nesse momento, o comportamento das pessoas próximas vai influenciar diretamente como a criança enfrenta e responde ao sentimento.
- » Procure entender as causas do que a criança está sentindo. Demonstre empatia e, sobretudo, escute-a. Com diálogo, analisem a situação e busquem juntos soluções para problemas e mecanismos de superação.
- » Compartilhe com a criança situações quando você esteve triste como ela, estabelecendo um vínculo de cumplicidade. Conte como você se sentiu e o que fez para superar, mostrando que a emoção foi passageira e fez você mais forte.
- » Acolha o sentimento. Não reprima o choro, não ignore, nem minimize o sofrimento. Se você disser para seu filho triste “não chore” ou que o que ele está sentindo “não é nada”, a criança pode entender que o sentimento dela é inadequado ou desimportante.
- » Não tente “tapar o buraco” com presentes. O sentimento de falta, ausência ou perda relacionados à tristeza dificilmente serão preenchidos por substitutos materiais e isso pode, ainda, adiar o processamento da emoção.
- » Não force alegrias, fazendo gracinhas para a criança rir. A alegria artificial não é antídoto para a tristeza. A criança precisa saber que a emoção é para ser sentida e a superação é mais rápida quando você não tenta negar ou sufocar o sentimento.

ATENÇÃO: DEPRESSÃO NÃO É TRISTEZA!

Muitas pessoas confundem, mas depressão e tristeza são coisas diferentes. Enquanto a tristeza é desencadeada por algum evento ou perda, a depressão é um quadro emocional mais profundo, que pode incluir a tristeza, e necessita de ajuda profissional de um psicólogo ou de um psiquiatra.

01

UMA PAUSA PARA ALIVIAR

Às vezes, dar um tempo e fazer algo agradável pode ser um grande alívio para a tristeza. Se seu filho estiver triste ou se o sentimento for compartilhado pela família, experimentem fazer um passeio juntos. De preferência, ao ar livre. O contato com a natureza é um grande harmonizador.

Vocês podem fazer um piquenique, ir nadar, fazer uma trilha ou simplesmente observar o céu. Levem o cachorro, caso tenham um. Se a criança quiser, convide algum amiguinho para acompanhar.

02

MINDFULNESS DOS SENTIDOS

Muitas vezes, exercícios de mindfulness (atenção plena), com foco na respiração, são muito úteis para ajudar a entender o sentimento e acalmar o corpo. [Leia sobre isso no material que trabalhamos “como lidar com o estresse”.](#)

Em alguns casos, entretanto, como quando a criança está experimentando uma sensação de vazio muito grande, o melhor é fazer uma atividade de mindfulness de ancoragem. É como se estivéssemos ancorando um navio para que ele não saia mar afora sem rumo. No caso, o navio é a mente entristecida e a âncora são os cinco sentidos do corpo.

Como conduzir:

- » Escolha um local tranquilo, sente-se com a criança e relaxem.
- » Explique que a atividade é um desafio para usar os cinco sentidos.
- » Seguindo o roteiro abaixo, estimule a criança a descobrir no ambiente coisas que se encaixem no sentido que você for nomeando. Oriente-a a experimentar cada coisa com profundidade, por pelo menos 30 segundos, usando o sentido da vez.
- » Para os sentidos do paladar e do olfato, você pode separar antecipadamente e trazer para o ambiente algumas frutas e itens cheirosos.

COISAS QUE VOCÊ PODE VER...



Exemplos: o céu, um quadro na parede, o rosto do pai ou da mãe...

COISAS QUE VOCÊ PODE TOCAR...



Exemplos: os pés no chão, o vento, a textura do tapete...

COISAS QUE VOCÊ PODE OUVIR...



Exemplos: tique-taque do relógio, buzina de carro, pássaros, música...

COISAS QUE VOCÊ PODE CHEIRAR...



Exemplos: amaciante na roupa limpa, café, o cheiro da própria pele...

COISAS QUE VOCÊ PODE PROVAR...



Exemplos: fruta, pipoca, doce de leite...

03

CAIXA DE FERRAMENTAS

Uma das coisas mais importantes que você pode ensinar ao seu filho é como identificar suas ferramentas de enfrentamento, ou seja, o que ele pode fazer para lidar com a emoção, enfrentar e superar a tristeza.

Essa habilidade se desenvolve ao longo do tempo e vai se basear em um conjunto de comportamentos construídos pela experiência com outras situações que envolveram tristeza e ações que foram eficazes. É uma habilidade que fortalece o equilíbrio emocional e constrói a resiliência.

A caixa de ferramentas vai variar de criança para criança, porque cada uma lida com o sentimento à sua maneira. O importante é você estimular seu filho a identificar as ações que funcionem para ele, criar seu repertório de comportamentos e construir sua própria caixa de ferramentas.

Oriente-o a usar papel cartão para desenhar e recortar ferramentas e objetos utilitários diversos — como martelo, chave de fenda, trena, furadeira, caderno, fones, lupa etc. Em seguida, deixe-o colorir cada peça e escrever no verso uma ação ou comportamento de enfrentamento que ela simbolize.

Algumas ferramentas podem servir apenas para fazê-lo sentir-se melhor no momento, sobretudo quando o evento motivador da tristeza é recente. Outras devem ir além e envolver ações de superação.

Guardem as ferramentas em uma caixa especial para que a criança realmente sinta que tem nas mãos armas poderosas para combater a tristeza — como os super-heróis.

Veja ao lado um exemplo de caixa de ferramentas.



PEDIR UM ABRAÇO



OUVIR MÚSICA



ESCREVER SOBRE O QUE EU SINTO



TENTAR VER A SITUAÇÃO POR OUTROS ÂNGULOS



CONVERSAR COM ALGUÉM E PEDIR AJUDA



MEXER O CORPO, DANÇAR, CORRER, ANDAR DE BICICLETA OU SKATE



COLOCAR PARA FORA, CHORAR



DAR TEMPO AO TEMPO, ATÉ A DOR PASSAR



IDENTIFICAR O MOTIVO DA TRISTEZA E PENSAR EM SOLUÇÕES



04

UTILIZE LITERATURA E CINEMA

Como a arte imita a vida, filmes e livros podem ser muito úteis para ensinar a lidar com a tristeza. Histórias tristes fortalecem o vínculo da criança com a realidade ao mostrar que o sentimento de tristeza é universal. Além disso, as narrativas guiam o entendimento infantil no processo de resposta e superação. Fique atento para não utilizar esse recurso quando a criança estiver muito triste, pois a ideia não é agravar o sentimento.

CONFIRA ESSAS TRÊS DICAS DE LIVROS:



QUANDO FICO TRISTE

Autora: Nana Toledo

Editora: Vale das Letras

A menina desta história diz que nem o melhor brinquedo a anima quando ela está triste. Ela conta que já ficou triste por várias coisas como quando perdeu seu cãozinho, quando os amigos não queriam brincar com ela, ou quando ao ouviu os pais discutindo. Mas, felizmente ela aprende com sua avó como mandar esse sentimento embora. Neste livro o leitor vai descobrir que a tristeza é um sentimento comum em todas as pessoas e aprender como reagir diante dele e a mandá-lo embora rapidinho.



O GUARDA-CHUVA DO VOVÔ

Autora: Carolina Moreyra

Editora: DCL

Uma menina conta sobre sua relação misteriosa com o avô, afinal, sempre que vai visitá-lo ele nunca sai da cama, está sempre lá, quietinho, nunca come bolo de chocolate e não gosta que brinquem com seu guarda-chuva. Afinal, do que ele gosta? Por que nunca se levanta? Certo dia, ao visitar sua avó, o avô não está mais na cama e logo a menina põe-se a brincar de baixo de sua janela, mas quem aparece é sua avó... Onde estará o vovô?



QUANDO A TRISTEZA APARECE...

Autora: Marina Gusmão Caminha

Editora: Sinopsys

As emoções são parte de muitos seres vivos, principalmente os humanos. A Tristeza, apresentada nesta história, mostra para as crianças e seus familiares que essa emoção faz parte da vida de todos e, inclusive, pode ajudá-los a refletir e construir valores importantes para a sociedade. Sua leitura facilitará a compreensão dessa emoção e ajudará a tristeza a ser mais bem acolhida em todos os lares, tornando-a saudável. Emoções agradáveis e desagradáveis fazem parte da vida de todas as pessoas, embora sejam normalmente classificadas como positivas e negativas. Este livro busca esclarecer que mesmo emoções como a tristeza têm uma função e devem ser aceitas e validadas.

CONFIRA ESSA DICA DE FILME:



À PROCURA DA FELICIDADE

Direção: Gabriele Muccino

Lançamento: 2006

Nesse drama biográfico, o pai de família Chris Gardner (Will Smith) enfrenta sérios problemas financeiros e sua esposa, Linda, decide partir, deixando com ele o filho Christopher, de cinco anos. Em busca de emprego, Gardner consegue vaga de estagiário não remunerado numa corretora de valores. Sua esperança é que, ao fim do programa de estágio, ele seja contratado e assim tenha um futuro promissor na empresa. Porém seus problemas financeiros não podem esperar e eles são despejados. Chris e Christopher passam a dormir em abrigos, estações de trem, banheiros e onde quer que consigam um refúgio à noite, mantendo a esperança de que dias melhores virão.



05

O LUTO

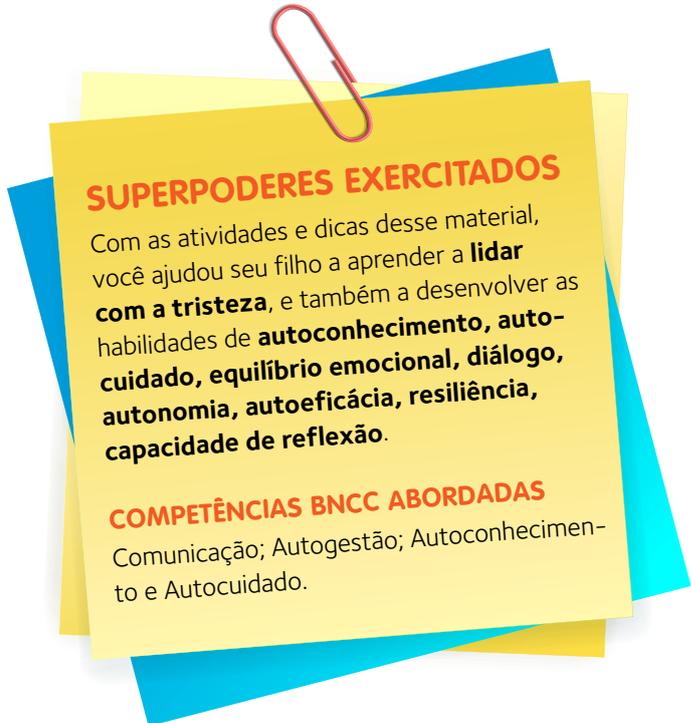
Falar sobre morte com seu filho pode ser um desafio doloroso. Mas, seja pela morte de uma pessoa ou de um animalzinho de estimação, vai chegar a hora de conversar sobre o assunto. A abordagem pode, e deve, variar conforme a idade e capacidade de processamento da criança.

Algumas podem passar por uma perda bem cedo, antes dos 6 anos de idade, por exemplo. Nesse caso, a criança ainda está na fase da fantasia e esse pode ser um caminho para a abordagem. Você pode usar metáforas, como dizer que a pessoa virou uma estrelinha no céu. É uma forma de ajudar a criança a aliviar a saudade, já que ela pode olhar para o céu estrelado e pensar que o ente querido é uma das estrelas.

À medida que a criança vai crescendo, torna-se capaz de compreender melhor o significado da morte. Daí, a melhor abordagem é se apoiar na verdade, sem distorções ou mentiras. Respeite os limites da criança e converse de forma sincera e suave. Muitas vezes, você compartilhará o sentimento, então o acolhimento e o afeto valem para ambos.

Algumas pessoas podem ter mais facilidade para lidar com o luto. Para outras, pode ser sempre um fardo pesado. O importante na hora de tratar do assunto com a criança é mostrar que a vida é cheia de despedidas, que a morte faz do processo, que é natural ficar triste por isso e que o tempo ameniza a dor. De qualquer maneira, fique de olho no seu filho nos meses seguintes a uma morte. Perceba se ele está tendo dificuldades para processar o sentimento, se a tristeza se prolonga demais e avalie se ele precisa de um suporte extra.

Obs.: Se sua família tiver uma crença religiosa, é normal que a abordagem do tema morte siga as conotações da sua religião. Nesse caso, você é a melhor pessoa para decidir a forma de tratar o assunto. E esteja pronto para conversar quando seu filho se confrontar com crenças diferentes fora de casa e chegar com dúvidas.



SUPERPODERES EXERCITADOS

Com as atividades e dicas desse material, você ajudou seu filho a aprender a **lidar com a tristeza**, e também a desenvolver as habilidades de **autoconhecimento, autocuidado, equilíbrio emocional, diálogo, autonomia, autoeficácia, resiliência, capacidade de reflexão**.

COMPETÊNCIAS BNCC ABORDADAS

Comunicação; Autogestão; Autoconhecimento e Autocuidado.

FONTES PESQUISADAS:

- » MORONEY, Trace. Quando me sinto triste. Editora Porto.
- » CAMINHA, Renato. CAMINHA, Marina Gusmão e GARRIDO, Tahis Lopes. Regulação emocional na infância. Editora Sinopsys.
<http://atlasofemotions.org>
- » <https://www.inteligenciadevida.com.br/pt/conteudo/o-que-fazer-diante-da-tristeza-de-uma-crianca/>
- » <https://vidasimples.co/ser/como-acolher-nossa-tristeza/>
- » <https://novaescola.org.br/conteudo/11123/as-criancas-precisam-conhecer-historias-tristes-para-aprender-a-administrar-sua-tristeza>
- » <https://leiturinha.com.br/blog/como-falar-sobre-morte-com-as-criancas/>
- » <https://novaescola.org.br/conteudo/1466/5-pontos-para-abordar-a-morte-em-sala-de-aula>
- » <https://medium.com/@CaptainCalmApp/12-ways-to-help-your-child-overcome-sadness-ed2f619ff04>
- » <http://www.kidshappyapps.com/4-steps-for-dealing-with-sadness/>