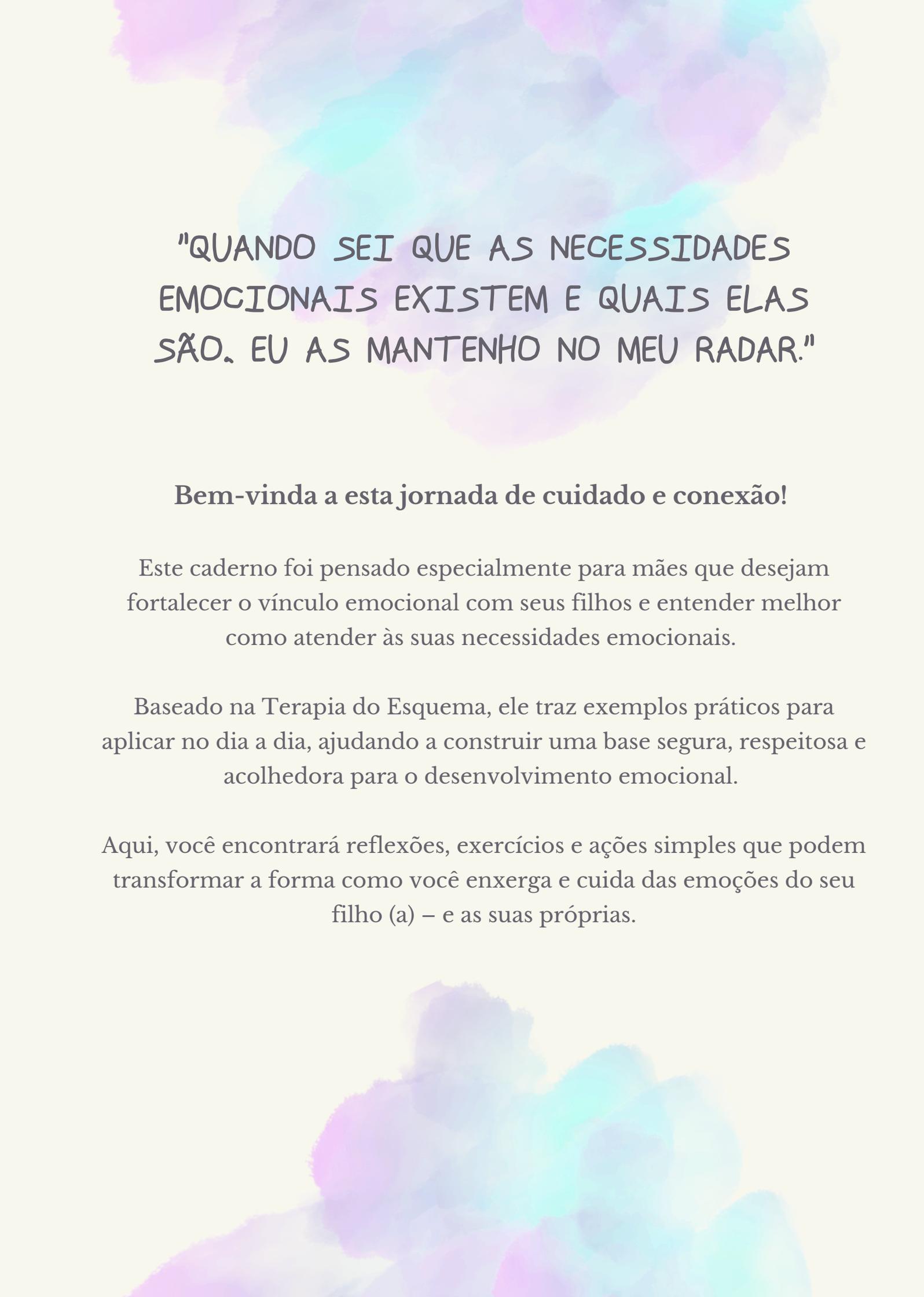


LAÇOS E AFETOS

GESTOS DIÁRIOS PARA NUTRIR
NECESSIDADES EMOCIONAIS





"QUANDO SEI QUE AS NECESSIDADES EMOCIONAIS EXISTEM E QUAIS ELAS SÃO. EU AS MANTENHO NO MEU RADAR."

Bem-vinda a esta jornada de cuidado e conexão!

Este caderno foi pensado especialmente para mães que desejam fortalecer o vínculo emocional com seus filhos e entender melhor como atender às suas necessidades emocionais.

Baseado na Terapia do Esquema, ele traz exemplos práticos para aplicar no dia a dia, ajudando a construir uma base segura, respeitosa e acolhedora para o desenvolvimento emocional.

Aqui, você encontrará reflexões, exercícios e ações simples que podem transformar a forma como você enxerga e cuida das emoções do seu filho (a) – e as suas próprias.

INTRODUÇÃO AO CUIDADO EMOCIONAL

Cuidar das emoções vai além de atender às necessidades básicas do dia a dia; é um convite para criar conexões profundas e significativas com quem amamos. As necessidades emocionais são como raízes que sustentam o bem-estar de uma pessoa. Elas incluem sentimentos de segurança, amor, pertencimento, validação e autonomia.

Atender a essas necessidades é essencial, especialmente no desenvolvimento infantil, pois ajuda a construir uma base sólida para a saúde mental, a resiliência e a capacidade de lidar com os desafios da vida. Quando essas necessidades são acolhidas de maneira consistente, promovem um senso de valor pessoal e fortalecem os vínculos familiares.

A Terapia do Esquema, uma abordagem que une teorias cognitivas, emocionais e comportamentais, nos ajuda a compreender como experiências e relações na infância moldam padrões emocionais e comportamentais ao longo da vida.

Ela oferece ferramentas práticas para identificar e nutrir as necessidades emocionais, promovendo relações mais saudáveis e seguras. Este caderno foi criado para ajudá-la a colocar essas ideias em prática no cotidiano, oferecendo cuidado e afeto em cada gesto.



ENTENDENDO AS NECESSIDADES

Necessidade de segurança e proteção

Seu filho(a) precisa sentir-se seguro, tanto física quanto emocionalmente. Isso envolve criar um ambiente estável, onde ele(a) saiba que pode contar com você para acolher suas emoções e protegê-lo de situações que causem medo ou insegurança.

Necessidade de validação e acolhimento

É essencial que ele(a) se sinta ouvido(a), compreendido(a) e aceito(a). Validar suas emoções, mesmo as mais difíceis, mostra que o que ele(a) sente é importante e cria um espaço seguro para ele(a) ser quem é.

Necessidade de autonomia e limites saudáveis

Ele(a) precisa de liberdade para explorar, aprender e tomar pequenas decisões, mas também de limites claros que o ajudem a se sentir orientado(a) e respeitado(a). Esses limites fornecem segurança e ensinam responsabilidade.

Necessidade de diversão e espontaneidade

Momentos de brincadeira e criatividade são fundamentais para que ele(a) se sinta livre e conectado(a) com o presente. Isso alimenta sua curiosidade, imaginação e a alegria de viver.



NECESSIDADE DE SEGURANÇA E PROTEÇÃO

1. Exemplos práticos para atender essa necessidade emocional

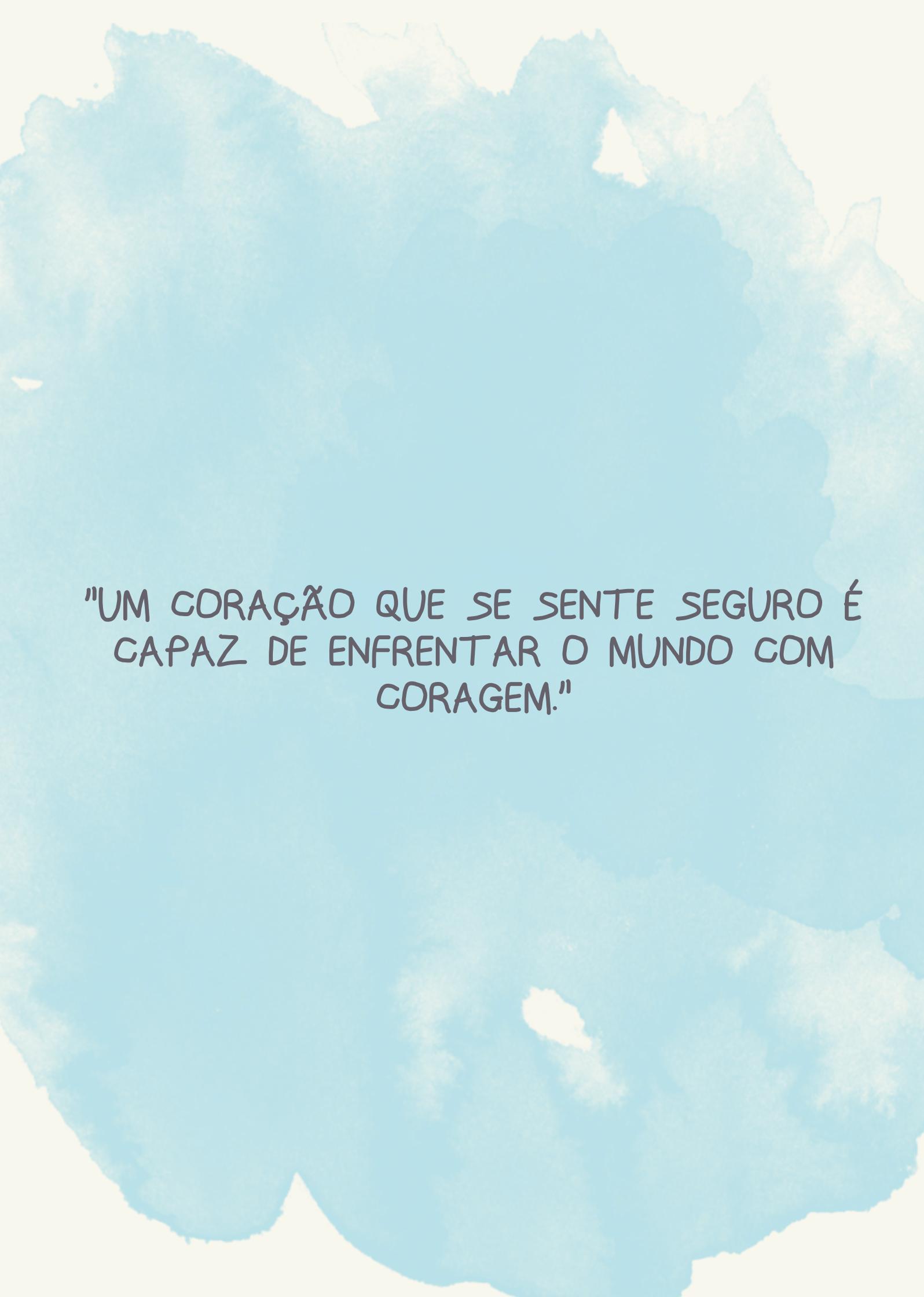
- Estabeleça rotinas previsíveis, como horários consistentes para refeições ou momentos em família, ajudando-o(a) a sentir estabilidade.
- Demonstre presença, seja física ou emocional, ouvindo ativamente e evitando julgamentos em conversas importantes.
- Ofereça apoio em situações desafiadoras, como mudanças escolares ou conflitos com amigos, mostrando que ele não está sozinho.
- Crie um "espaço seguro" em casa, onde ele possa expressar suas emoções sem medo de críticas ou punições.

2. Exercícios de observação e aplicação

- Peça ao seu filho(a) para compartilhar momentos do dia em que se sentiu mais seguro(a) e outros em que se sentiu vulnerável. Reflitam juntos sobre o que contribuiu para essas sensações.
- Observe situações em que ele(a) busca sua presença ou apoio e identifique se há padrões, como após um dia estressante na escola. Use esses momentos para reforçar o vínculo e oferecer acolhimento.
- Combinar uma palavra ou gesto que ele(a) possa usar para sinalizar que precisa de ajuda ou de um momento de conforto.

3. Estratégias para lidar com desafios comuns

- *Quando ele(a) se fecha emocionalmente:* Mostre paciência e diga que está disponível quando ele(a) se sentir pronto(a) para conversar, sem pressionar.
- *Conflitos sobre regras:* Explique o "porquê" por trás das regras, mostrando que elas existem para protegê-lo(a) e não para limitar sua liberdade sem motivo.
- *Medo de julgamentos externos:* Ensine-o(a) a lidar com críticas, reforçando que sua casa é um ambiente onde ele(a) sempre será aceito(a) e valorizado(a) pelo que é.
- *Exposição ao mundo online:* Crie conversas regulares sobre segurança digital e como proteger-se emocionalmente de comentários ou conteúdos prejudiciais.



"UM CORAÇÃO QUE SE SENTE SEGURO É
CAPAZ DE ENFRENTAR O MUNDO COM
CORAGEM."

NECESSIDADE DE VALIDAÇÃO E ACOLHIMENTO

1. Exemplos práticos para atender essa necessidade emocional

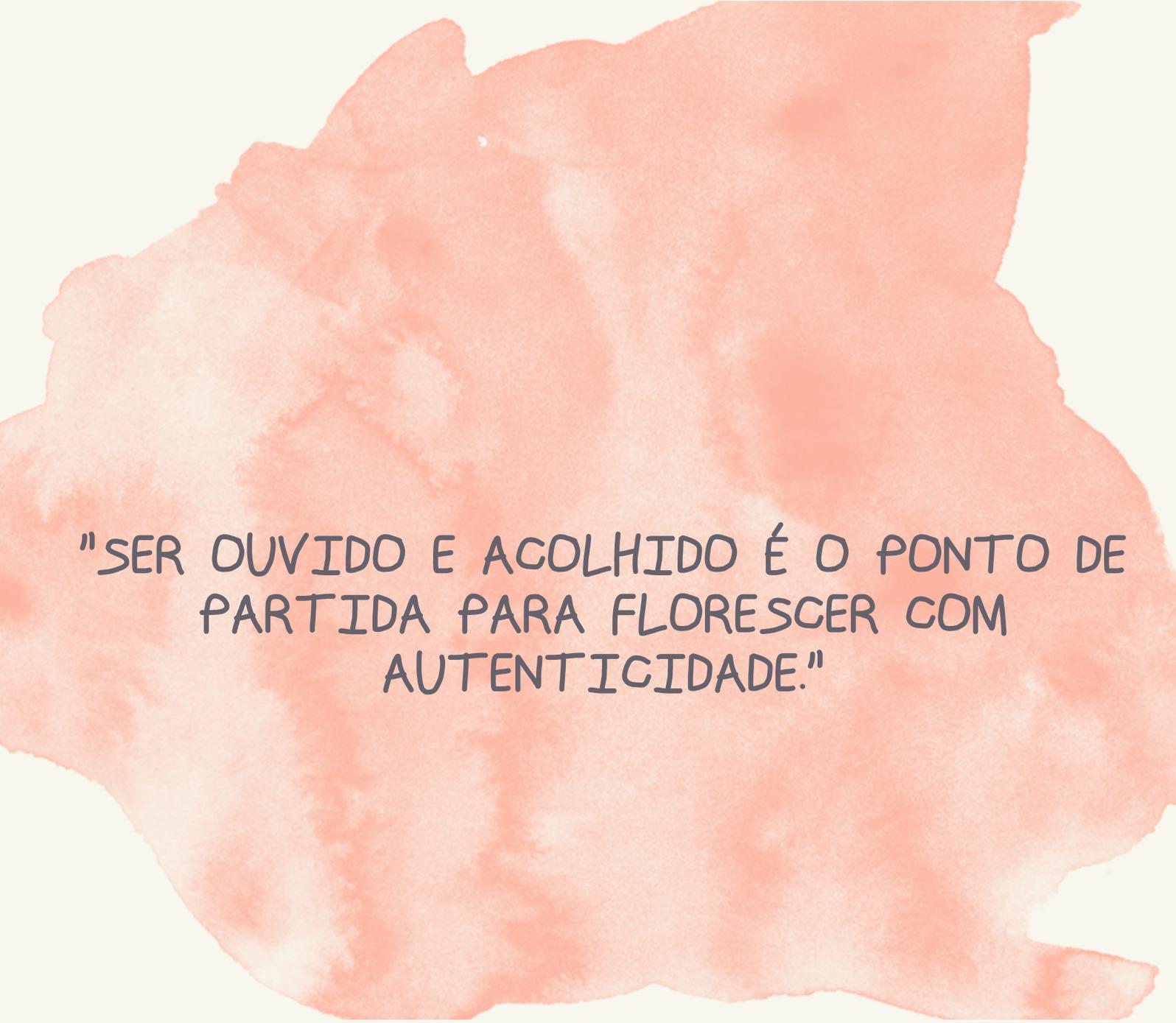
- Escute ativamente suas histórias, preocupações e opiniões sem interromper ou minimizar o que ele(a) está sentindo.
- Reconheça e valide as emoções dele(a) com frases como: "Eu entendo que isso foi difícil para você" ou "Faz sentido você se sentir assim".
- Elogie não só os resultados, mas o esforço e a dedicação em suas atividades, como estudos, hobbies ou trabalho em equipe.
- Esteja presente em momentos importantes, como apresentações escolares, campeonatos ou até mesmo em pequenos eventos que ele(a) considere relevantes.

2. Exercícios de observação e aplicação

- Pergunte sobre o melhor e o pior momento da semana dele(a) e valide suas emoções sem oferecer soluções imediatas, apenas mostrando empatia.
- Incentive-o(a) a anotar três momentos em que se sentiu compreendido(a) ou acolhido(a) durante a semana. Reflitam juntos sobre como isso impactou seu bem-estar.
- Sempre que ele(a) demonstrar uma emoção forte (alegria, tristeza, raiva), observe como reage e tente verbalizar o que ele(a) pode estar sentindo: "Parece que você ficou frustrado com isso. Quer me contar mais?"

3. Estratégias para lidar com desafios comuns

- *Quando ele(a) evita compartilhar sentimentos:* Crie momentos descontraídos, como um passeio ou jantar, para abrir espaço para conversas sem pressão. Às vezes, ele(a) se sente mais confortável em situações informais.
- *Quando ele(a) sente que não é ouvido(a):* Reafirme seu interesse com frases como "Sua opinião é importante para mim" ou "Quero muito entender o que você está passando".
- *Conflitos sobre críticas:* Evite críticas duras ou comparações. Em vez disso, diga algo como "Eu sei que você pode melhorar nisso, e estou aqui para ajudar".
- *Quando ele(a) busca validação externa:* Ajude-o(a) a construir autoconfiança mostrando suas qualidades únicas e incentivando-o a valorizar sua própria opinião, acima das dos outros.



"SER OUVIDO E ACOLHIDO É O PONTO DE
PARTIDA PARA FLORESCER COM
AUTENTICIDADE."

NECESSIDADE DE AUTONOMIA E LIMITES SAUDÁVEIS.

1. Exemplos práticos para atender essa necessidade emocional

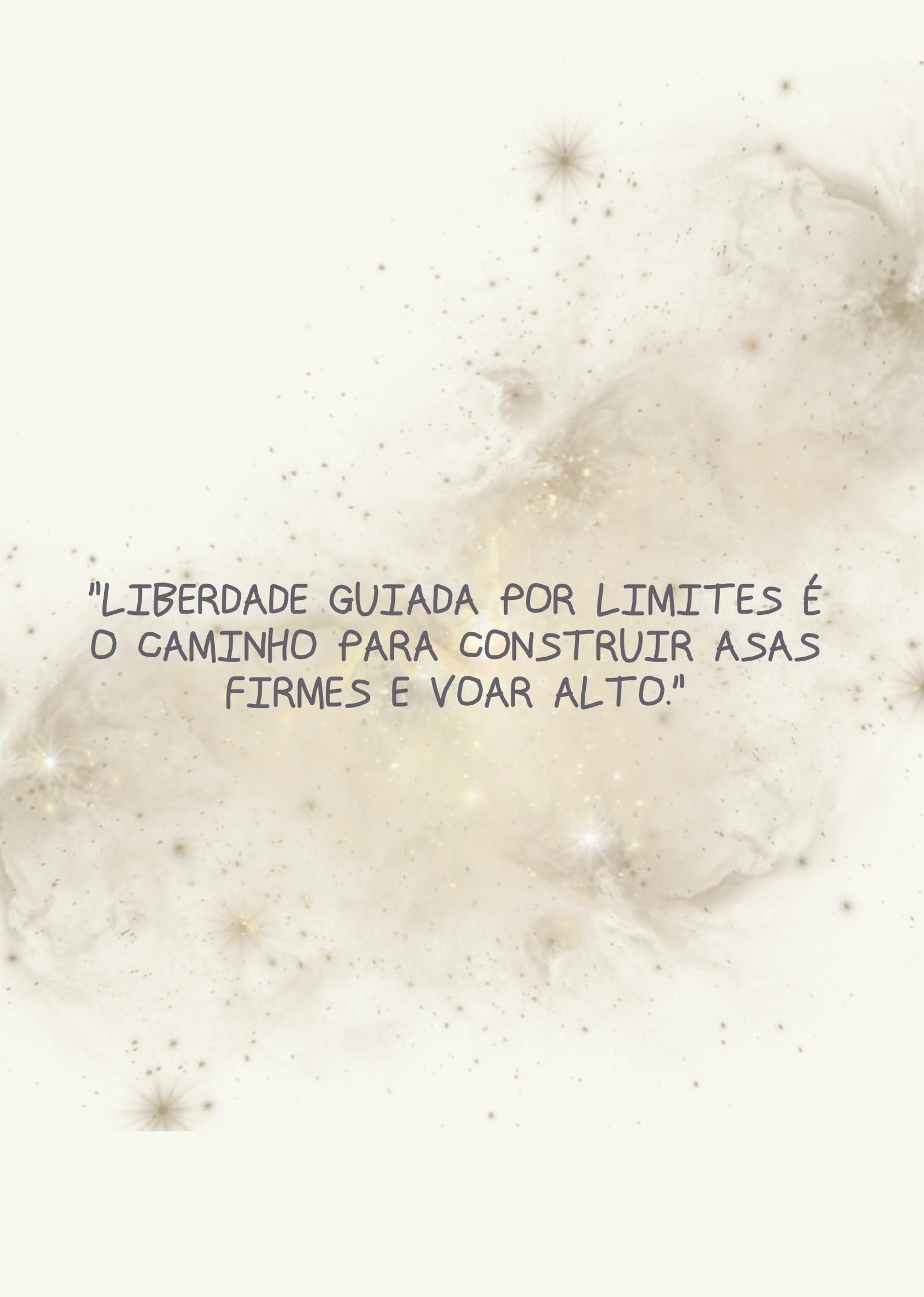
- Dê a ele(a) oportunidades de tomar pequenas decisões no dia a dia, como escolher a saída do fim de semana em família, organizar sua rotina de estudos ou definir o cardápio de uma refeição.
- Envolver o(a) em decisões familiares que o(a) afetem diretamente, como horários de atividades ou viagens, mostrando que sua opinião é importante.
- Estabeleça regras claras, mas permita que ele(a) entenda os motivos por trás delas, como "horário de chegar em casa é importante para sua segurança".
- Incentive o(a) a resolver conflitos pequenos, como discussões com amigos, antes de intervir, mas esteja disponível para ajudá-lo(a) se necessário.

2. Exercícios de observação e aplicação

- *Lista de escolhas*: Peça que ele(a) liste situações em que gostaria de ter mais autonomia. Avaliem juntos o que é possível e como ajustar limites para isso.
- *Autoavaliação*: Após realizar uma tarefa de forma independente (como organizar um trabalho escolar), pergunte como ele(a) se sentiu e o que acha que poderia melhorar.
- *Desafios semanais*: Proponha desafios onde ele(a) possa praticar sua autonomia, como planejar e executar uma pequena atividade (organizar um passeio, por exemplo). Após o desafio, reflitam sobre como foi a experiência.

3. Estratégias para lidar com desafios comuns

- Quando ele(a) resiste aos limites: Explique os "porquês" das regras de forma tranquila e ouça o que ele(a) tem a dizer. Dê espaço para negociar, quando apropriado, mas mantenha os limites necessários.
- Quando ele(a) se sente pressionado por decisões: Ajude-o(a) a organizar as ideias, oferecendo opções e mostrando que pedir ajuda não diminui sua autonomia.
- Quando ultrapassa os limites: Reforce as consequências previamente combinadas sem punições exageradas. Por exemplo, se descumprir um horário, limite uma saída futura, mas deixe claro que pode reconquistar sua confiança.
- Quando ele(a) teme falhar sozinho: Mostre que erros fazem parte do processo de crescimento. Compartilhe suas próprias histórias de aprendizado com erros e como isso o fortaleceu.



"LIBERDADE GUIADA POR LIMITES É
O CAMINHO PARA CONSTRUIR ASAS
FIRMES E VOAR ALTO."

NECESSIDADE DE DIVERSÃO E ESPONTANEIDADE.

1. Exemplos práticos para atender essa necessidade emocional

- Reserve momentos para atividades leves e descontraídas, como assistir a um filme juntos, jogar videogames ou fazer uma caminhada divertida.
- Incentive-o(a) a experimentar novos hobbies ou esportes, como aprender a tocar um instrumento, cozinhar algo novo ou explorar atividades artísticas.
- Proponha pequenos passeios inesperados, como uma ida à sorveteria ou ao parque, para trazer um elemento de surpresa ao cotidiano.
- Participe de brincadeiras ou jogos com ele(a), mostrando que a diversão também faz parte da rotina familiar e fortalece os laços.

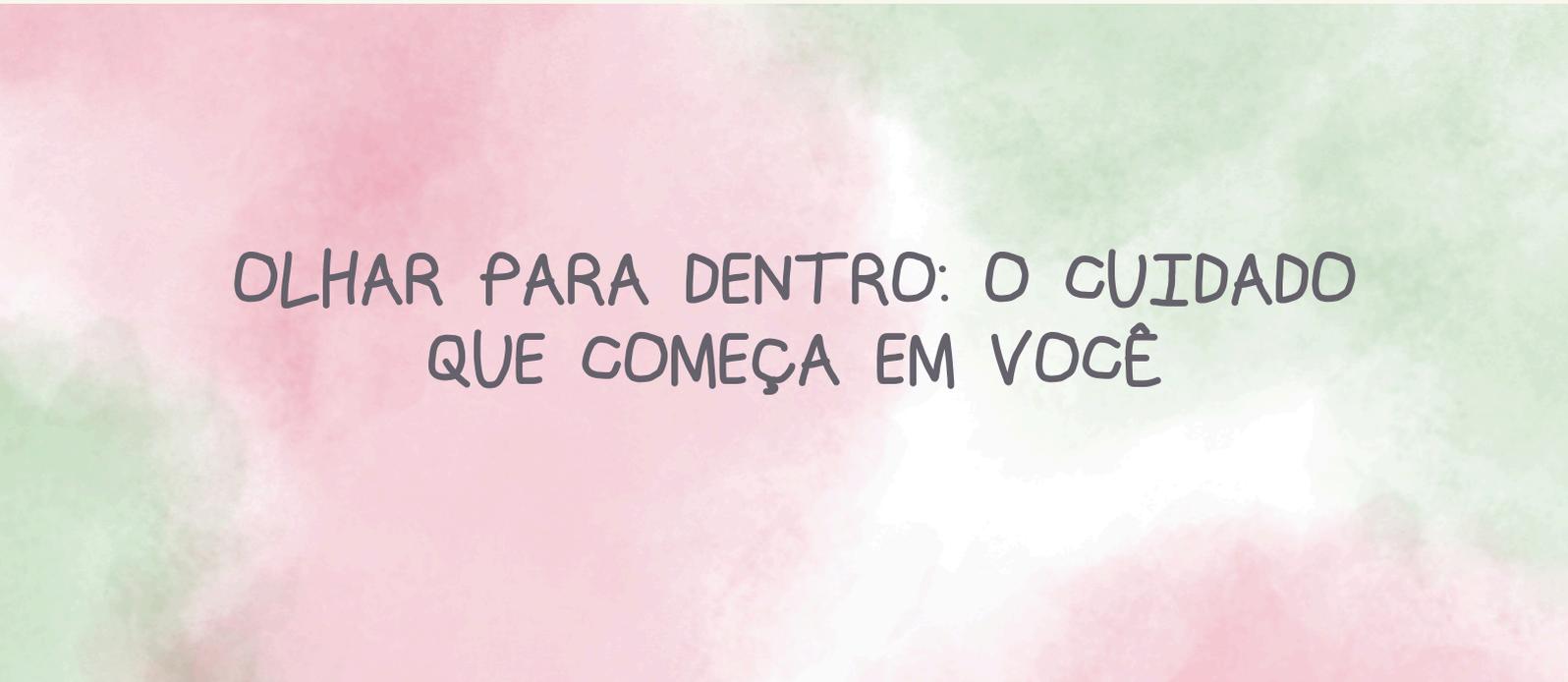
2. Exercícios de observação e aplicação

- Peça que ele liste atividades que trazem diversão e felicidade, e use isso como guia para planejar momentos em família ou individuais.
- Incentive-o(a) a anotar momentos inesperados que o fizeram rir ou se sentir leve ao longo da semana, reforçando a importância dessas experiências.
- Ajude-o(a) a incluir pequenos intervalos de diversão no dia a dia, como ouvir música, desenhar ou simplesmente relaxar por alguns minutos sem compromissos.

3. Estratégias para lidar com desafios comuns

- *Quando ele(a) se sente sobrecarregado com responsabilidades:* Reforce a importância de equilibrar estudos e diversão, mostrando que momentos de lazer ajudam a recarregar as energias e melhorar o desempenho.
- *Quando ele(a) tem vergonha de se divertir:* Crie um ambiente acolhedor onde ele(a) se sinta à vontade para rir, brincar e ser espontâneo(a), sem medo de julgamentos.
- *Quando ele(a) se isola das atividades familiares:* Proponha opções de lazer que respeitem seus interesses, mas inclua momentos em grupo que sejam leves e divertidos para todos.
- *Quando ele(a) resiste à espontaneidade:* Aos poucos, mostre o valor de sair da rotina com pequenas surpresas ou convites, sem impor ou pressionar.

"A VIDA GANHA CORES QUANDO
ABRAÇAMOS O INESPERADO E
CELEBRAMOS O SIMPLES."



OLHAR PARA DENTRO: O CUIDADO QUE COMEÇA EM VOCÊ

Lembre-se: Você é uma parte essencial dessa jornada. Sua presença, suas escolhas e seu cuidado consigo mesma não só fortalecem você, mas também ensinam ao seu filho(a) que cuidar das próprias emoções é um ato de coragem e amor.

Reconhecendo suas próprias necessidades emocionais

Antes de cuidar das emoções do outro, pergunte a si mesma: "Como estou cuidando das minhas?" Suas emoções, sonhos e desafios também merecem espaço e validação. Identifique o que lhe traz conforto, segurança e alegria. Você se sente acolhida? Ouvida? Permita-se reconhecer que suas necessidades são importantes e que cuidar de você não é egoísmo, mas uma forma de fortalecer sua base para cuidar dos outros.

Como suas emoções influenciam o cuidado do seu filho

As emoções que você vive no dia a dia, conscientes ou não, refletem na relação com seu filho(a). Ele(a) observa suas reações, percebe suas palavras e sente suas energias. Quando você está em equilíbrio, isso cria um ambiente mais seguro e acolhedor. Por outro lado, quando está sobrecarregada ou negligencia suas próprias necessidades, é mais difícil oferecer o cuidado que deseja. Reflita: "*Que mensagem emocional estou passando ao meu filho(a)?* Como posso equilibrar meu mundo interno para ser um exemplo saudável para ele(a)?"

Ferramentas para autocuidado

Autocuidado não precisa ser complicado – ele está nas pequenas escolhas diárias que você faz por si mesma. Aqui estão algumas ideias:

- Separe momentos para algo que lhe traz alegria, como ler, ouvir música ou caminhar.
- Permita-se **pedir ajuda** quando necessário, seja para um familiar ou amigo.
- Cultive momentos de pausa para respirar, meditar ou simplesmente estar presente consigo mesma.
- Reconheça seus limites e respeite-os, lembrando-se de que você **não precisa ser perfeita, apenas humana.**
- Cuidar de você é como abastecer um reservatório: ao preenchê-lo, você terá mais energia e amor para oferecer a quem mais importa.



@anaximenespsi