

PUBLICAÇÕES
JABUTI
LÊLÊ

decodificador do caos

**11 *scripts* pra lidar com as situações
desafiadoras mais comuns
enfrentadas por praticamente todas
as famílias com crianças de 2 anos**

POR QUE USAR SCRIPTS SOCIOEMOCIONAIS COM SEU FILHO DE 2 ANOS?

Tá tudo indo às mil maravilhas. De repente, aos 2 anos, seu filho(a) começa a se jogar no chão, gritar, dizer “não” pra tudo. Você sente que ele(a) tá ali testando seus limites a cada segundo. Parece o bebê caos! Pois é. Essa fase não é um problema de comportamento, nem o *terrible twos*, como dizem por aí (embora, às vezes, até possa parecer). Essa etapa é um marco crucial pro desenvolvimento socioemocional na primeira infância. Segundo o *Center on the Developing Child* de *Harvard*, os primeiros anos de vida são o momento crucial pro cérebro da sua criança construir as bases das chamadas funções executivas, que vão determinar como a pessoa vai lidar com desafios, frustrações e relações ao longo de toda a vida. Dá uma olhada nestes dados:

ESTUDOS MOSTRAM QUE CRIANÇAS QUE RECEBEM APOIO PRA NOMEAR SUAS EMOÇÕES E APRENDER ESTRATÉGIAS DE AUTORREGULAÇÃO APRESENTAM:

- 30% MAIS INICIATIVA EM BRINCADEIRAS SOCIAIS ANTES DOS 3 ANOS
- MELHOR DESEMPENHO ACADÊMICO NO ENSINO FUNDAMENTAL
- MENOR RISCO DE PROBLEMAS EMOCIONAIS NA ADOLESCÊNCIA
- PREDITORES MAIS FORTES DE BEM-ESTAR E SUCESSO FUTURO (MESMO COMPARANDO CRIANÇAS COM DIFERENTES NÍVEIS DE QI)

Moral da história? Cada birra importa! Porque cada lágrima derramada no meio do caos nada mais é do que uma oportunidade de ouro pra você ajudar seu filhote a treinar as habilidades socioemocionais que vão mudar o futuro dele(a).

E é aqui que entram os *scripts* prontos: eles ajudam você, mãe e pai, a agir com firmeza e afeto, ensinando seu filho(a) a transformar emoções intensas em aprendizado. Com os 11 diálogos, você vai:

- ✓ **Manter os limites sem gritar nem ceder**
- ✓ **Ensinar seu filho a lidar com frustração**
- ✓ **Reforçar vínculo afetivo mesmo nos momentos difíceis**
- ✓ **Construir autonomia emocional desde já**

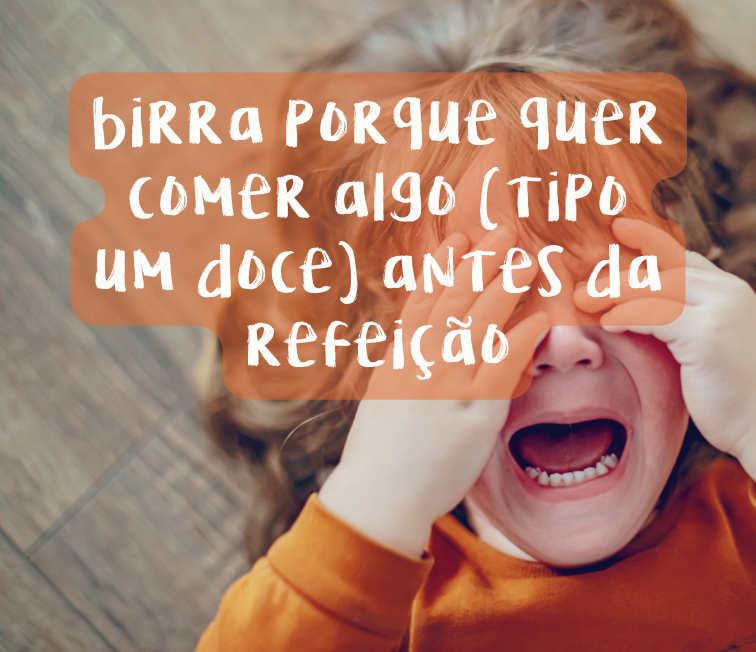
Seguindo a ideia geral destes *scripts*, em apenas alguns segundos por dia, você vai oferecer pro seu filho(a) o que a ciência chama de “vacina socioemocional” pra vida toda!

COMO USAR OS SCRIPTS

11 situações desafiadoras. 11 scripts. 11 momentos difíceis que se tornam oportunidades pra educação de habilidades socioemocionais. Pra cada situação, você encontra uma ideia de diálogo que passa, estrategicamente, pelas 4 etapas necessárias de acolhimento emocional do seu filho(a). É só ler a aplicar - bem pá-pum mesmo:

- ✓ Validar o sentimento da criança
- ✓ Nomear o que está acontecendo
- ✓ Oferecer pequenas escolhas
- ✓ Manter o limite com firmeza e afeto

Se você quiser receber acesso total a todo o conteúdo que vai ajudar seu filho(a) a desenvolver habilidades essenciais, é só consultar o Fichário de Desenvolvimento da Jabuti LêLê: 2 anos, clicando **AQUI**.
Combinado? Então mãos à obra!



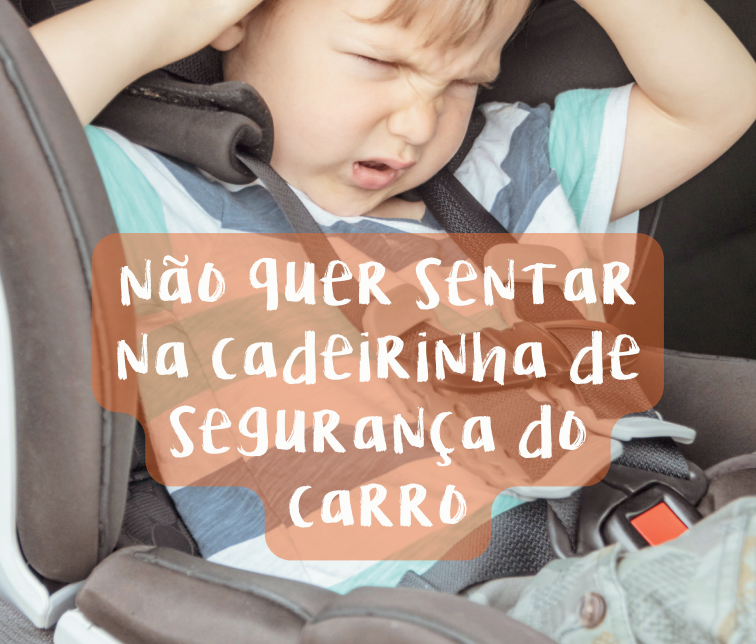
birra porque quer
comer algo (tipo
um doce) antes da
refeição



Mãe:

“Eu sei que você quer o doce agora e está decepcionado(a). O doce é gostoso, né? Agora você vai almoçar; e aí você vai comer o doce logo depois do almoço. Agora você pode escolher: quer o feijão, ou o arroz primeiro? Vem aqui me ajudar. ega esta colher”

Efeito: reconhece o desejo, mantém o limite, oferece escolha, redireciona.



NÃO QUER SENTAR NA CADEIRINHA DE SEGURANÇA DO CARRO



Mãe:

“Este cinto às vezes é chato, né? Eu percebi que você não gosta. Sabia que o cinto é o que deixa você seguro no carro? Você quer que eu prenda rápido como um *flash*, ou devagarinho cantando uma música?”

★ Efeito: valida a emoção, transforma em jogo, dá sensação de controle.



GRITOS NO MERCADO (QUEM NUNCA PASSOU POR ISSO, NÉ)



Mãe:

“Você viu um biscoito que gostou! Eu também acho legal. Hoje não vamos levar. Agora você pode escolher: tirar uma foto pra guardar na lista de desejos, ou ajudar a empurrar o carrinho comigo”.

★ Efeito: mostra empatia, mantém o “não”, oferece uma saída de participação.

DICA: sempre ANTES de ir ao mercado, explique à criança qual comportamento você espera e já antecipe qual será a consequência, pro caso de o comportamento não ser atendido. E cumpra a consequência, se necessário (esta é a parte em que a maioria das mães erra).

RECUSA PRA ESCOVAR OS DENTES



Mãe:

“Escovar pode ser chato... e é importante pra manter os dentes fortes. Quer que a mamãe faça uma escovação de monstro (fazendo vozes engraçadas), ou você prefere tentar sozinho primeiro e depois eu completo?”

★ Efeito: humor conecta e jogos reduzem a resistência.



CAOS NO BANHO



Mãe:

“Você não quer parar de brincar, né? Dá vontade de ficar brincando pra sempre. Vamos levar um brinquedo pro banho e brincar lá dentro? Quer escolher o pato ou o carro?”

★ Efeito: conecta com o sentimento e oferece continuidade da brincadeira.



CRÍSE NA HORA de dormir



Mãe:

“Tá difícil parar agora; eu entendo. O corpo já tá pedindo descanso; e o que você tá sentindo chama exaustão. Vamos escolher: quer ouvir uma história curta de faz de conta, ou cantar a música preferida antes de dormir?”



Efeito: cria ritual previsível e dá autonomia.



jogar comida No chão



Mãe:

“Você jogou a comida no chão. Aqui em casa, a gente come e, quando termina, fala ‘acabou’. Não precisa jogar no chão. Vamos tirar o prato? Você tira sozinho, ou quer ajuda?”

★ Efeito: não briga, transforma em regra simples e reforça gesto de finalização.



Não quer dividir brinquedo



Mãe:

“Este brinquedo é muito especial pra você. Eu entendo. Você sente que ele é só seu, né? Aqui em casa, a gente divide. Você pode emprestar agora, ou esperar dois minutinhos e depois passar pro amigo. Qual você escolhe?”

★ Efeito: valida o apego, ensina turnos, dá controle do tempo.



MOMENTOS de TENSÃO NA hora de se VESTIR



Mãe:

“Tá difícil se trocar, né? A gente vai sair, e o corpo precisa estar protegido. Você pode escolher: quer colocar a camiseta azul ou a vermelha?”



Efeito: mantém a regra, oferece micro-escolhas.

A close-up photograph of a child's hand holding a green marker, drawing on a white sheet of paper. The paper has some colorful scribbles in orange, blue, and green. The background is blurred, showing other children and a classroom setting.

TRANSIÇÃO ENTRE ATIVIDADES



Mãe:

“Tô vendo que você tá gostando da brincadeira, mas deu a hora de irmos embora. Você quer parar agora, ou prefere ficar na atividade por mais 5 minutos?”

★ Efeito: mantém a regra, adianta acontecimento posterior, aumenta previsibilidade e aceitação.

ataques de fúria



Mãe (conte até 20 antes de reagir):
“Eu tô aqui com você. Seu corpo tá mostrando que tá bravo. Tá tudo bem chorar, mas bater não. Quando você estiver pronto, eu vou te dar um abraço. Pode ser agora, ou quer esperar um pouco?”



Efeito: presença calma, valida emoção, não entra em confronto, cria contenção emocional.



Fontes:

<https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2024/10/How-Early-Experiences-Shape-the-Development-of-Executive-Function.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22919891/>

<https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2015.302630>

https://www.researchgate.net/publication/49781540_A_Gradient_of_Childhood_Self-Control_Predicts_Health_Wealth_and_Public_Safety

THE POWER OF SOCIAL AND EMOTIONAL SKILLS - OCDE.pdf

A educação com base na ciência já é Real!

JABUTITM
LêLê

Espero que este GUIA tenha
trazido coisas novas pra você!

Com carinho, Mari Bleker