

PUBLICAÇÕES
JABUTI
LÊLÊ

MINILIVRO das emoções

Um guia prático pra ajudar sua
criança de 3 anos a reconhecer,
nomear e lidar com os sentimentos

POR QUE NOMEAR EMOÇÕES AGORA?

Aos 3 anos de idade, o cérebro do seu filho está em plena construção das bases da inteligência emocional. Pesquisas do *Center on the Developing Child*, de *Harvard*, mostram que o desenvolvimento socioemocional da primeira infância impacta diretamente a capacidade de uma criança lidar com frustrações, criar vínculos seguros e aprender novas habilidades ao longo de toda a vida.

Um estudo revelou que, nessa idade, as crianças já conseguem reconhecer algumas emoções básicas quando veem rostos expressivos: alegria, tristeza, raiva, surpresa e medo. Contudo, a habilidade de nomear essas emoções ainda é algo a ser desenvolvido — especialmente quando falamos do medo, que muitas vezes é confundido com outras expressões negativas pelas crianças.

Outro levantamento de larga escala comprovou que compreender a causa das emoções (porque alguém tá triste ou bravo) é um passo que começa justamente nessa fase, mas que vai se aprofundando mais entre 5 e 10 anos. Ou seja: é chegada a hora de começar aquelas perguntas do tipo: “iiiihhhh ele tá chorando. Por que vc ACHA que ele tá triste?”.

Em geral, só as crianças com 10 anos vão conseguir ter repertórios de expressão e reconhecimento emocional parecidos com os de um adulto. Até lá, elas vão aprendendo o que são e o nome de cada uma das muitas emoções humanas.

E por que a gente tá te dizendo tudo isso? Porque seu filho(a) de 3 anos já começou a sentir algo que percebe às vezes como ruim e às vezes como bom, mas ainda não é capaz de nomear essas emoções percebidas pra além do binômio geralzão positivo-negativo, bem x mal. Aí que entram você e este Minilivro: sua criança vai precisar de uma ajudinha sua!





ENSINAR a nomear emoções é a ÚNICA coisa que eu PRECISO FAZER PRA ajudar MINHA CRIANÇA NO desenvolvimento emocional dela?

Não! Mas é um começo.

O desenvolvimento socioemocional da sua criança já começou desde o nascimento dela e vai durar até o início da vida adulta, mas vai passar por um pico nos 6 primeiros anos de vida. O que isso significa? Que agora é a hora de ajudar seu filho(a) a conhecer e exercitar cada uma das habilidades socioemocionais, de acordo com o estágio cognitivo-emocional atual. Pra você conhecer quais são as habilidades socioemocionais essenciais (e formas pra ajudar sua criança a adquiri-las), é só consultar o Fichário de Desenvolvimento da Jabuti LêLê: 3 anos, clicando **AQUI**.

Lá no Fichário, você vai encontrar não só as habilidades socioemocionais, mas também sensoriais, psicomotoras e cognitivas fundamentais pra sua criança explorar todo o potencial dela. É assim que você vai conseguir oferecer uma educação boa, mais integral e completa - sem deixar nada importante pra trás. Ah sim...e você vai parar de confundir CUIDAR - CRIAR - EDUCAR de uma vez por todas!

Falando nisso, a gente sempre gosta de lembrar: educar, criar e cuidar são 3 funções diferentes que fazem parte do dever de toda família:

- **EDUCAR** é ensinar habilidades essenciais (socioemocionais, cognitivas, psicomotoras e sensoriais) que vão ajudar seu filho(a) a viver uma vida mais completa, saudável e feliz. Educar engloba todo o resto das tarefas de criação e cuidados.
- **CRIAR** tem relação com o modo como você vai conduzir o relacionamento com o seu filho(a): sua família é mais permissiva? mais autoritativa? Existem famílias que são até negligentes ou autoritárias. O “criar bem” também inclui o atendimento dos estágios prévios de necessidades fisiológicas e segurança.
- **CUIDAR** é oferecer os mínimos cuidados básicos à saúde física e mental do seu filho(a).

Conclusão? Ajudar no desenvolvimento socioemocional da sua criança é educá-la, dando-lhe uma parte das ferramentas de que ela precisará pra vida!

COMO USAR O MINILIVRO?

Este material foi pensado para te dar frases prontas, exemplos do dia a dia e até indicações de livros infantis que tornam leve e divertido o aprendizado das emoções básicas. Porque ensinar seu filho a reconhecer emoções é dar a ele um dos maiores presentes pro futuro: autoconfiança e empatia. Ah sim...e nem adianta comprar aqueles livros tipo “o grande dicionário das emoções”, porque sua criança de 3 anos não vai entender LHUFAS do que tá escrito ali. Faça o óbvio: comece pelo básico...mas faça bem feito!

Você pode usar este Minilivro das Emoções como um aliado em pequenos momentos do dia: quando seu filho estiver rindo, chorando, bravo ou assustado, abra na emoção correspondente e leia o diálogo sugerido em voz alta. Assim, ele aprende a dar nome ao que sente. Outra forma é incluir o minilivro na rotina de leitura noturna — é só escolher uma emoção por dia, mostrar a expressão facial da foto e pedir que sua criança tente adivinhar o que a criança da foto tá sentindo. Com a repetição, seu filhote vai começar a reconhecer, nomear e regular suas emoções de forma natural, enquanto vocês criam juntos um ritual de conexão e afeto. E lembre: educação socioemocional é preditor de bem-estar na vida adulta. Pratique!



FELIZ

Como explicar a emoção: ALEGRIA. A nossa energia aumenta e sentimos que estamos fazendo algo muito divertido e legal.

Exemplo: “quando você ganha um abraço da vovó; quando você lê um livro que acha engraçado; ou quando você brinca no parquinho com seus amigos”.

Indicação de livros:

O Monstro das Cores - de Anna Llenas.

Onda - de Suzy Lee.



TRISTE

Como explicar a emoção: TRISTEZA. É a perda da nossa vontade de fazer algo, a falta de energia e ânimo. Tudo fica calmo e cinza.

Exemplo: “quando você ía andar de bicicleta, mas ela quebrou; ou quando você leva uma bronca da professora”.

Indicação de livros:

O Livro dos Sentimentos - de Todd Parr.

Rápido Como um Gafanhoto - de Audrey Wood.



BRAVO(A)

Como explicar a emoção: RAIVA. Fúria que toma conta do nosso corpo e da nossa cabeça quando algo não sai como esperamos. A raiva é uma cólera; uma ira que explode e faz a gente querer gritar e até esfernear!

Exemplo: “quando você esperou na fila, mas o amigo furou sua frente”.

Indicação de livros:

A Raiva - de Blandina Franco.

Dino Davissauo - de Nanda Perim.



ASSUSTADO(A)

Como explicar a emoção: MEDO. É sentir que algo ruim pode acontecer a qualquer momento e que vai machucar ou prejudicar de algum jeito.

Exemplo: “quando você tá andando no parque e um cachorro late de repente pra você; quando alguém te dá um susto; ou quando a gente ouve um relâmpago; ou quando você não gosta de ficar sozinho pra dormir”.

Indicação de livros:

A Fantástica Epopeia do Sono - Mari Bleker. Pra conhecer, clique [AQUI](#).

Nada Pode me Assustar - de Mandy Archer.

Na Floresta - de Anthony Browne.



SURPRESO(A)

Como explicar a emoção: ESPANTO. Algo que a gente achou que não ia acontecer...acontece!

Exemplo: “quando você ganha um presente; quando você encontra um elefante no banheiro; ou quando você acorda cedinho, abre a porta e vê a sala toda enfeitada pro seu aniversário”.

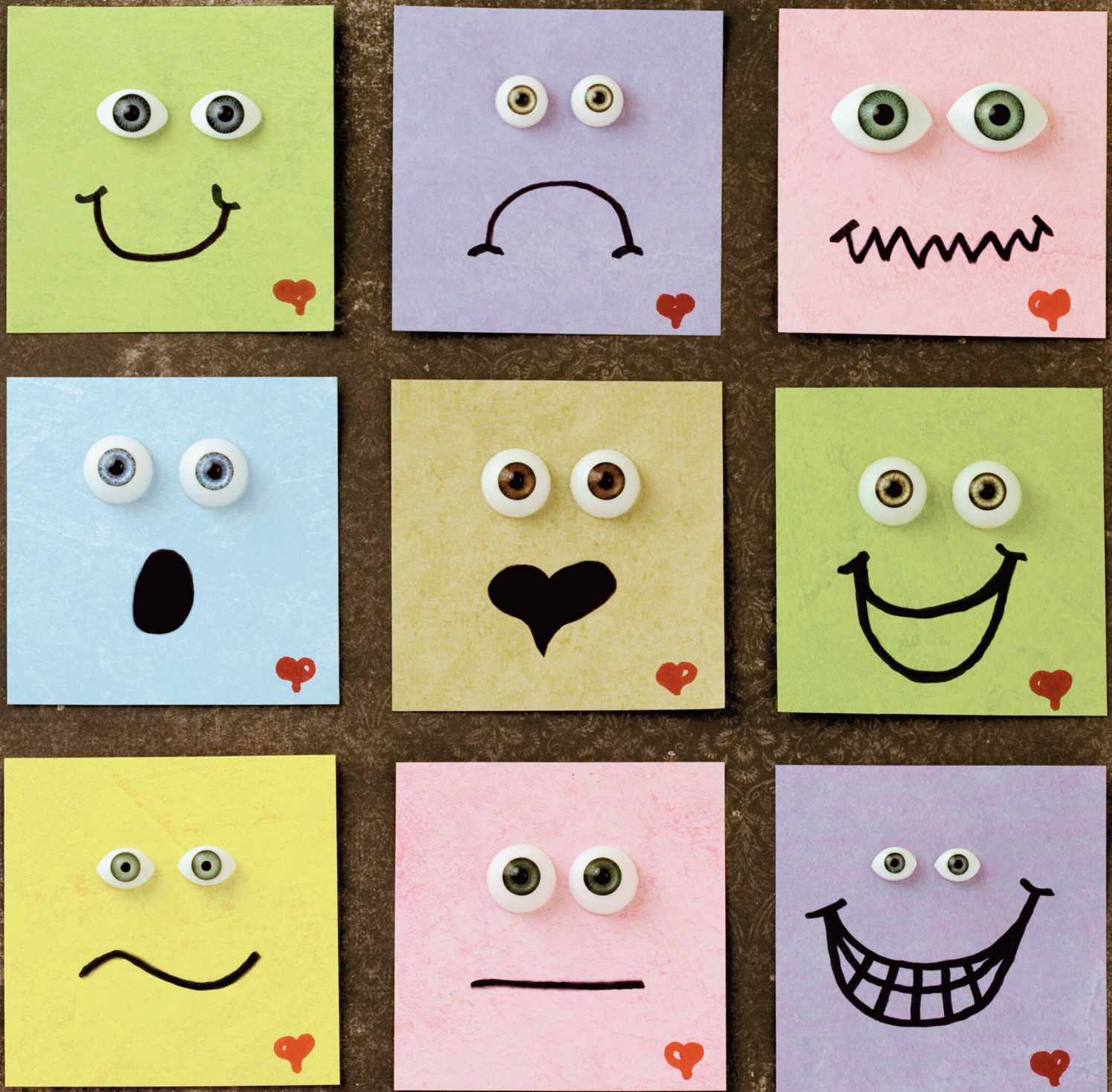
Indicação de livros:

O LIVRO-CIRCO - Mari Bleker. Pra conhecer, clique [AQUI](#).

Jacaré, Não! - de Antonio Prata

É um Caracol? - de Guido van Genechten





Fontes:

Pollak, S. D. & Ruba, A. L. (2020). Recognition of Facial Expressions of Emotions by 3-Year-Olds.

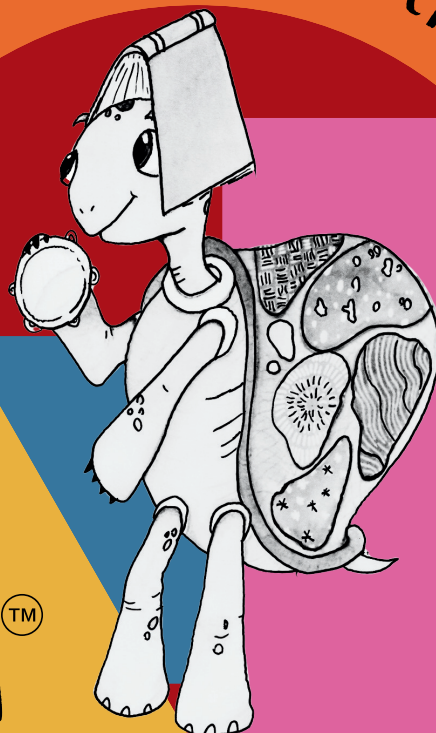
Kaitz, M. et al. (2011). Recognition of facial expressions of emotions by 3-year-olds.

Fink, E., Pons, F. et al. (2025). Early emotional skills: new insights from a large-scale study of 3- to 5-year-olds.

Ruba, A. & Pollak, S. D. (2020). The Development of Emotion Reasoning in Infancy and Early Childhood. Frontiers in Psychology.

Oxford University – Department of Experimental Psychology. EmoChi Project (Emotion and Childhood).

A educação com base na ciência já é Real!



JABUTITM
LêLê

Espero que este minilivro tenha
trazido coisas novas pra você!

Com carinho, Mari Bleker