



5 necessidades emocionais que devem ser atendidas para que a criança se torne um adulto saudável

O quanto cada criança vai requisitar dessas necessidades emocionais depende de seu temperamento”, explica a psicóloga Patrícia Nolêto

E se existisse um manual que dissesse o que você precisa fazer para que seu filho se torne um adulto saudável? Pois esse manual existe, segundo a psicóloga e especialista em técnicas de Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), Patrícia Nolêto, que é [colunista da Canguru News](#). Trata-se de um manual que aponta as necessidades emocionais dos pequenos que demandam atenção. “Existem cinco necessidades universais que precisam ser supridas pelos pais ou responsáveis”, afirma Patrícia.

Essas necessidades estão relacionadas ao processo de maturação da personalidade da criança e consistem em: vínculo seguro, autonomia, limites realistas e autocontrole, orientação para si, espontaneidade e livre expressão. “Mas o quanto cada criança vai requisitar dessas necessidades emocionais depende de seu temperamento”, explica a psicóloga. Se a criança é ansiosa, agressiva, tímida, distraída ou lábil (quando tem mudanças rápidas de humor), por exemplo, pode exigir mais de algumas necessidades do que de outras.

“Os pais que fornecem quantidades suficientes de sentimentos como apego, carinho, segurança, conforto emocional, capacidade de acalmar as ansiedades e impulsividades da criança, fazem uma grande diferença na estabilidade

emocional dos filhos, que irão levar essa base segura para toda a vida e se tornarão adultos saudáveis”, relata Patrícia.

Mas, afinal, **o que é ser um adulto saudável?** Segundo a psicóloga, **são pessoas** que:

- buscam e constroem vínculos seguros com os outros;
- se conectam e compartilham interesses e sentimentos;
- enfrentam problemas de forma proativa;
- toleram frustrações e adiam gratificações para conquistar algo a longo prazo;
- se colocam no lugar do outro;
- são assertivos ao expressar suas opiniões, necessidades e sentimentos;
- são flexíveis para adaptar suas habilidades ao contexto vivido.

Para ajudar na construção desse adulto, Patrícia ressalta a importância de criar elos saudáveis com os filhos, cuidando para não repassar a eles os aspectos que avaliamos como negativos da educação que recebemos de nossos pais.

“Não conseguimos voltar atrás e mudar o que passou. Mas tornar isso consciente nos ajuda a não repetir”, explica a psicóloga. Alguns aspectos ajudam os pais na construção desses elos: se conectar consigo mesmo, se conectar com o filho, saber lidar com as emoções, ter ferramentas para manejar as dificuldades que aparecem e **conhecer as necessidades emocionais da criança**. É aqui que entra o manual, para ajudar as crianças a se tornarem um adulto saudável. A seguir, a psicóloga explica em detalhes cada uma das necessidades emocionais.

Atenção a estas cinco necessidades emocionais:

1. Vínculo seguro

Trata-se de proporcionar à criança uma sensação de pertencimento, de segurança. Deixá-la saber que suas necessidades serão atendidas e que seus pais estarão presentes e disponíveis. As situações do dia a dia, como a troca de fraldas, a hora de vestir a roupa ou tomar banho, são um bom momento para fortalecer o vínculo com o filho. “Sabe aquela brincadeira que é só nossa? Aquela que surge de forma espontânea em um momento e quando a gente vê estamos lá repetindo, repetindo, repetindo... e dando boas gargalhadas? Provavelmente é uma brincadeira entre vocês que tem um afeto, uma troca de olhares, um sentido todo especial. Isso é vínculo!”, explica Patrícia.

2. Autonomia

Dar autonomia à criança é permitir gradativamente, e de acordo com a idade, que ela conheça e experimente o mundo. Não existe um momento certo, ou único, para estimular a autonomia. “Gosto de pensar que sempre vão existir janelas de oportunidades. Se você ficar atento vai perceber quando uma aparecer. E se for possível, leve e prazeroso (para os pais e para a criança), faça daquela situação um momento de construção da autonomia”, relata a psicóloga. Ela dá como exemplo a hora em que estamos levando as compras do supermercado até o carro no estacionamento. Pode acontecer da criança querer empurrar o carrinho sozinha – uma boa oportunidade para que tenha essa vivência, desde que seja seguro e sob a supervisão do adulto responsável. “Alguns pais podem pensar que as crianças vão achar chato e não vão gostar de ter responsabilidades, mas é justamente o contrário”, diz Patrícia. “Elas se sentem capazes, confiantes, seguras e felizes. Vão construindo a ideia de cooperação, pertencimento e trabalho em equipe. Afinal, a família é um time!”

3. Limites realistas e autocontrole

A imposição de limites é um fator importante para a aquisição do autocontrole. Por meio dos limites, a criança aprende a lidar com os seus desejos e suas frustrações, respeitar direitos alheios, adiar gratificações e ser tolerante. Ainda, ela adquire a noção de empatia e passa a conhecer como suas ações refletem na relação com os outros. O autocontrole está relacionado a outras características importantes, como autoconfiança e independência. Estudos mostram que crianças com autocontrole geralmente são capazes de se concentrar, persistir em tarefas difíceis e controlar comportamentos impulsivos ou não apropriados. Para que a criança exercite o autocontrole, vale conversar com ela antes de entrar numa loja de brinquedos ou no supermercado, por exemplo, para recordá-la dos combinados – se ela vai poder ou não escolher um brinquedo ou doce. Situações simples como ter horários determinados para tomar banho, comer e brincar também servem como estímulos indiretos para que o pequeno desenvolva essa habilidade.

4. Orientação para si

Trata-se do respeito aos desejos e aspirações das crianças, dando liberdade para que expressem suas necessidades e sigam suas aptidões e preferências. É essencial aceitar nossos filhos como são e avaliá-los positivamente, o que só ocorre quando temos uma aceitação incondicional por eles. Devemos demonstrar que nosso amor para com eles é incondicional e não está atrelado a certas condições como determinados comportamentos e atitudes e mesmo resultados escolares. É preciso amar os filhos por quem eles são e não pelo que fazem e deixam de fazer.

5. Espontaneidade e livre expressão das emoções

É importante dar espaço para que seus filhos sejam espontâneos com seus sentimentos e impulsos e sejam estimulados a dizer o que pensam. Como pais e cuidadores, temos muitas oportunidades de educar as emoções dos pequenos ao longo do dia. Se você observar seu filho, vai perceber como ele sente várias emoções e pode começar dizendo a ele o que ele está sentindo.

Ele ouviu um barulho e se assustou? Está brincando com ele e ele deu risadas? Diga isso a ele para que, aos poucos, possa entender melhor seus sentimentos e expressá-los. Além disso, os pais devem mostrar aos filhos o valor do lazer e a da diversão e abrir espaço para isso na rotina, porém ensinando-os a balancear entre momentos de prazer e de deveres.

<https://cangurunews.com.br/necessidades-emocionais-adulto-saudavel/>