

NO MOMENTO DA CRISE • QUATRO PASSOS

1. Segurança primeiro, plateia depois

Se há risco, contenha com firmeza e delicadeza. Em público, mova para um canto mais reservado — não como castigo, mas porque a plateia aumenta a intensidade dos dois lados.

“Vou te levar para um lugar mais calmo.”

2. Baixe o seu corpo

Agache até a altura dela. Fale mais baixo e mais devagar do que o normal. Sistemas nervosos se sincronizam: se você sobe o tom, ela sobe junto. Se você desce, ela tem para onde descer.

Menos palavra, mais presença.

3. Nomeie a emoção, mantenha o limite

As duas coisas juntas. Nomear valida o sentimento; manter o limite ensina que sentir e poder são coisas diferentes. Ceder no meio da crise ensina que a intensidade funciona.

“Você queria muito. Está bravo. Hoje não vai dar.”

4. Fique por perto e espere

Sem sermão, sem contagem regressiva, sem ameaça. Algumas crianças aceitam colo; outras precisam de espaço primeiro e colo depois. As duas formas são válidas.

“Estou aqui.”

O QUE DIZER, POR IDADE

1 A 2 ANOS

A birra da frustração. O corpo ainda não faz e a boca ainda não diz.

“Você queria pegar. É difícil esperar. Vem, vamos juntos.”

2 A 3 ANOS

O pico. Descobriu o próprio querer e o “não” virou ferramenta de existir.

“A azul ou a vermelha? Mais duas voltas e a gente vai.”

3 A 4 ANOS

A birra da negociação. Testa argumento, barganha e limite.

“Já expliquei e a resposta é a mesma. Eu sei que você não gostou.”

4 A 6 ANOS

O senso de justiça. “Não é justo” aparece o tempo todo.

“Faz sentido você achar injusto. Como a gente resolve isso junto?”

O QUE AJUDA E O QUE PIORA

Ajuda

- ☐ Avisar antes das transições: “mais duas voltas”
- ☐ Oferecer escolhas fechadas, nunca abertas
- ☐ Guardar o “não” para o que realmente importa
- ☐ Rotina previsível — a maior parte das crises acontece em transições
- ☐ Frase curta repetida com calma, em vez de explicação longa
- ☐ Cuidar do seu próprio cansaço antes de o dia começar

Piora

- ☒ Explicar durante o pico — a parte que entende está fora do ar
- ☒ Imitar ou tirar sarro: humilha e ensina que sentir é ridículo
- ☒ Ameaçar o que você não vai cumprir
- ☒ Ceder depois de resistir muito: ensina quanto grito é preciso
- ☒ Perguntar “por que você está fazendo isso?” — ela não sabe
- ☒ Comparar com outra criança ou com o irmão

VINTE MINUTOS DEPOIS

É aqui que o aprendizado acontece — não durante a crise.

1 • NOMEAR

Diga o que aconteceu, sem julgamento.

“Você ficou muito bravo quando a gente saiu do parque.”

2 • VALIDAR SEM REVOGAR

O sentimento é aceito; a regra continua.

“Ficar bravo é normal. Sair na hora combinada continua valendo.”

3 • DAR UMA FERRAMENTA

Ofereça um caminho para a próxima vez.

“Da próxima vez, me diz ‘estou bravo’ bem alto que eu entendo.”

Trinta segundos bem ditos valem mais do que dez minutos de sermão. Sermão longo transforma o reencontro em castigo.

QUANDO VALE CONVERSAR COM O PEDIATRA

Crises muito longas e diárias depois dos 5 anos • episódios com agressão intensa a si ou a outros • crises que aparecem sempre nos mesmos contextos sensoriais, como barulho, textura ou luz. Não como sinal de alarme — como forma de entender melhor.