A EDUCAÇÃO EMOCIONAL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

LÍDIA IRENIA BATISTA ROCHA QUEIROZ

RESUMO

A educação emocional na Educação Infantil é uma prática pedagógica essencial para o desenvolvimento integral das crianças, pois contribui para a construção de habilidades relacionadas ao reconhecimento, à compreensão e à expressão das emoções. Nos primeiros anos de vida, as crianças vivenciam diversas experiências emocionais que influenciam diretamente seu comportamento, sua aprendizagem e suas relações sociais. Nesse contexto, torna-se fundamental que a escola e a família ofereçam oportunidades para que elas aprendam a identificar sentimentos como alegria, tristeza, medo, raiva e frustração, desenvolvendo estratégias saudáveis para lidar com essas emoções. O trabalho com a educação emocional pode ser realizado por meio de atividades lúdicas, como histórias infantis, brincadeiras, rodas de conversa, músicas, desenhos e dinâmicas em grupo, favorecendo o autoconhecimento, a autoestima, a empatia e o seu autocontrole. Além disso, o desenvolvimento das competências socioemocionais contribui para a melhoria da convivência escolar, para a resolução de conflitos e para a formação de crianças mais seguras e confiantes. Dessa forma, a educação emocional na Educação Infantil desempenha um papel fundamental na formação de indivíduos capazes de compreender seus sentimentos, respeitar as emoções dos outros e estabelecer relações saudáveis ao longo da vida. Assim, investir no desenvolvimento emocional desde a infância é promover uma educação mais humanizada, inclusiva e voltada para a formação integral da criança.

PALAVRAS-CHAVE: Educação emocional. Educação Infantil. Emoções. Desenvolvimento infantil. Competências socioemocionais.

SUMMARY

Emotional education in Early Childhood Education is an essential teaching practice for the overall development of children, as it helps build skills related to recognizing, understanding, and expressing emotions. In the first years of life, children go through various emotional experiences that directly influence their behavior, learning, and social relationships. In this context, it becomes crucial for both schools and families to provide opportunities for them to learn to identify feelings like happiness, sadness, fear, anger, and frustration, while developing healthy strategies to deal with these emotions. Working with emotional education can be done through playful activities, such as children's stories, games, circle time discussions, music, drawings, and group dynamics, promoting self-awareness, self-esteem, empathy, and self-control. Additionally, the development of socio-emotional skills contributes to for improving school coexistence, resolving conflicts, and raising children who are more secure and confident. In this way, emotional education in Early Childhood Education plays a key role in shaping individuals who are able to understand their feelings, respect others' emotions, and build healthy relationships throughout life. Thus, investing in emotional development from childhood is promoting a more humanized, inclusive education focused on the child's overall development.

KEYWORDS: Emotional education. Early Childhood Education. Emotions. Child development. Socio-emotional skills.

INTRODUÇÃO

A Educação Infantil representa uma das etapas mais importantes da formação humana, pois é nesse período que as crianças desenvolvem habilidades fundamentais para sua vida pessoal, social e acadêmica. Além da aprendizagem de conhecimentos relacionados à linguagem, à matemática e às demais áreas do conhecimento, é durante a infância que ocorre a construção das competências emocionais, essenciais para o desenvolvimento integral do indivíduo. Nesse contexto, a educação emocional surge como uma importante ferramenta para auxiliar as crianças a reconhecer, compreender, expressar e lidar adequadamente com suas emoções.

As emoções fazem parte da vida humana desde os primeiros anos de existência e influenciam diretamente a maneira como as crianças percebem o mundo, interagem com as pessoas e enfrentam diferentes situações do cotidiano. Sentimentos como alegria, tristeza, medo, raiva, frustração e ansiedade são vivenciados constantemente pelas crianças, porém muitas delas ainda não possuem maturidade suficiente para compreender o que estão sentindo ou para expressar suas emoções de forma adequada. Por esse motivo, torna-se fundamental que a escola e a família atuem conjuntamente no desenvolvimento emocional infantil, oferecendo suporte, acolhimento e orientação.

A educação emocional tem como objetivo promover o autoconhecimento, a empatia, a autoestima e o autocontrole, permitindo que as crianças desenvolvam habilidades socioemocionais importantes para a convivência em sociedade. Quando aprendem a identificar seus sentimentos e a lidar com eles de maneira saudável, as crianças tornam-se mais seguras, confiantes e capazes de estabelecer relações interpessoais positivas. Além disso, estudos apontam que o desenvolvimento emocional está diretamente relacionado ao desempenho escolar, à capacidade de aprendizagem e ao bem-estar psicológico.

Nesse sentido, trabalhar as emoções com crianças pequenas exige estratégias adequadas à faixa etária, utilizando recursos lúdicos e significativos, como histórias infantis, brincadeiras, músicas, desenhos, rodas de conversa e atividades de cooperação. Essas práticas favorecem a expressão dos sentimentos e ajudam as crianças a compreender que todas as emoções são naturais e fazem parte do processo de crescimento e desenvolvimento.

Diante da relevância do tema, este trabalho tem como objetivo discutir a importância da educação emocional na infância, destacando os benefícios do desenvolvimento das competências socioemocionais e apresentando estratégias que podem ser utilizadas por educadores e familiares para trabalhar as emoções com crianças pequenas. Busca-se, assim, compreender como a educação emocional pode contribuir para a formação de indivíduos mais equilibrados, empáticos, autônomos e preparados para os desafios da vida em sociedade.

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL

A educação emocional consiste no processo de ensinar as crianças a identificar, compreender e administrar suas emoções. Esse aprendizado não acontece de forma espontânea, sendo necessária a participação ativa da família e da escola.

Uma das principais estratégias para trabalhar as emoções com crianças pequenas é o diálogo. Conversar sobre sentimentos ajuda a criança a nomear o que está sentindo e compreender que todas as emoções são naturais e fazem parte da vida. Histórias infantis, músicas, desenhos e brincadeiras também podem ser utilizados como recursos para abordar o tema de maneira lúdica.

Outra prática importante é o desenvolvimento da empatia. Por meio de atividades em grupo e situações do cotidiano, as crianças podem aprender a respeitar os sentimentos dos colegas e compreender diferentes pontos de vista. Essa habilidade favorece a convivência harmoniosa e fortalece os vínculos sociais.

Além disso, é fundamental que os adultos atuem como exemplos. As crianças aprendem observando o comportamento das pessoas ao seu redor. Quando pais e professores demonstram equilíbrio emocional, respeito e diálogo, contribuem significativamente para a formação emocional dos pequenos. A educação emocional também auxilia na prevenção de problemas comportamentais, uma vez que crianças que aprendem a lidar com suas emoções tendem a apresentar maior autocontrole, capacidade de enfrentar desafios e habilidades para solucionar conflitos de forma pacífica.

POR QUE AS EMOÇÕES SÃO IMPORTANTES PARA AS CRIANÇAS?

As emoções são fundamentais para o desenvolvimento infantil, pois influenciam a forma como as crianças pensam, aprendem, se re-

lacionam e enfrentam desafios. Desde os primeiros anos de vida, elas experimentam sentimentos como alegria, tristeza, medo, raiva e ansiedade, que fazem parte do processo natural de crescimento e adaptação ao mundo.

Quando as crianças aprendem a reconhecer e compreender suas emoções, desenvolvem maior autoconhecimento e conseguem expressar seus sentimentos de maneira adequada. Esse aprendizado contribui para a construção da autoestima, da autoconfiança e da segurança emocional.

Além disso, as emoções desempenham um papel importante nas relações sociais. Crianças que compreendem seus próprios sentimentos tendem a desenvolver mais empatia, respeito e capacidade de convivência com outras pessoas. Isso favorece a formação de amizades saudáveis e a resolução pacífica de conflitos.

As emoções também estão diretamente relacionadas ao processo de aprendizagem. Quando a criança se sente acolhida, segura e valorizada, ela apresenta maior interesse, participação e facilidade para adquirir novos conhecimentos. Por outro lado, emoções negativas intensas podem dificultar a concentração e o desempenho escolar. Existem também alguns principais benefícios da educação emocional e neles estão o desenvolvimento da autonomia, autoestima, empatia, autocontrole e confiança, isso porque a criança também aprende a respeitar os sentimentos dos outros, ouvir, dialogar e resolver conflitos de maneira mais tranquila. Na escola, esse trabalho pode contribuir para melhorar a convivência entre as crianças, diminuir comportamentos agressivos e favorecer um ambiente mais acolhedor e seguro para a aprendizagem.

Além disso, a educação emocional ajuda a criança a compreender que todas as emoções são importantes e que sentir raiva, tristeza ou medo não é errado. O mais importante é aprender a expressar esses sentimentos de forma saudável. Por meio de histórias, músicas, brincadeiras, desenhos, rodas de conversa e situações do cotidiano, professores e familiares podem ajudar as crianças a desenvolver essas habilidades. Dessa maneira, trabalhar as emoções desde a infância contribui para a formação de crianças mais seguras, sensíveis, respeitosas e preparadas para enfrentar os desafios das relações sociais e da vida cotidiana. Portanto, trabalhar as emoções na infância é essencial para promover o desenvolvimento integral da criança, contribuindo para seu bem-estar emocional, social e acadêmico, além de prepará-la para lidar de forma equilibrada com os desafios da vida. O Papel da Escola e da Família

A educação emocional é uma responsabilidade compartilhada entre família e escola. Ambas as instituições exercem influência significativa na formação emocional da criança e devem atuar de maneira complementar.

Na escola, o professor pode criar espaços de diálogo, incentivar a expressão dos sentimentos e utilizar atividades lúdicas para abordar as emoções. Histórias, rodas de conversa, desenhos, músicas e brincadeiras são recursos eficazes para estimular o autoconhecimento emocional. A escola possui um papel fundamental no desenvolvimento emocional das crianças, pois é um dos principais espaços de convivência, aprendizagem e construção de relações sociais, porque além de ensinar conteúdos acadêmicos, a escola deve proporcionar um ambiente acolhedor e seguro, no qual as crianças possam aprender a reconhecer, compreender e expressar suas emoções de maneira saudável. Nesse processo, professores e demais profissionais da educação atuam como mediadores, ajudando as crianças a identificar sentimentos como alegria, tristeza, medo, raiva e frustração, além de orientá-las sobre maneiras adequadas de lidar com essas emoções.

A educação emocional pode ser trabalhada no cotidiano escolar por meio de histórias, brincadeiras, músicas, desenhos, rodas de conversa, jogos e atividades coletivas. Essas práticas permitem que as crianças desenvolvam habilidades como empatia, autoestima, autonomia, respeito, diálogo e autocontrole.

Também é importante que a escola ensine as crianças a resolver conflitos por meio da conversa, da escuta e da negociação, evitando atitudes de agressividade ou desrespeito.

Outro aspecto importante é que os professores sejam exemplos de comportamentos positivos, demonstrando respeito, paciência, escuta e compreensão diante das diferentes situações vivenciadas pelas crianças. Quando a criança percebe que seus sentimentos são valorizados e respeitados, sente-se mais segura para expressá-los e buscar ajuda quando necessário. Assim, o papel da escola não é impedir que as crianças vivenciem emoções negativas, mas ensiná-las a compreender e administrar aquilo que sentem. Dessa forma, a educação emocional contribui para uma convivência escolar mais harmoniosa, fortalece os vínculos entre crianças e adultos e favorece o desenvolvimento integral da criança, preparando-a não apenas para a aprendizagem escolar, mas também para a vida em sociedade. Anão podemos esquecer da formação dos educadores para lidar com o desenvolvimento emocional na educação infantil que é um ponto importante, no qual Esswein et al. (2021) enfatiza que a sensibilidade dos educadores ao reconhecerem as necessidades emocionais das crianças pode fazer toda a diferença na criação de um ambiente escolar que favoreça o bem-estar emocional dos pequenos e para isso é necessário que os educadores sejam capacitados para atuar como mediadores nas interações sociais e emocionais que ocorrem no ambiente escolar, criando oportunidades para que as crianças aprendam a gerenciar suas emoções de maneira saudável.

Já a família exerce papel fundamental ao oferecer acolhimento, escuta ativa e exemplos positivos de comportamento. Quando os responsáveis validam os sentimentos da criança e demonstram formas saudáveis de lidar com as emoções, contribuem para seu desenvolvimento emocional. Cada família pode contribuir para esse desenvolvimento ensinando a criança a identificar e nomear suas emoções, como alegria, tristeza, medo, raiva, ansiedade e frustração. Quando uma criança está triste ou irritada, por exemplo, é importante que os adultos escutem o que aconteceu e ajudem-na a compreender esse sentimento, em vez de simplesmente dizer que ela não deve sentir daquela maneira. Dessa forma, a criança aprende que todas as emoções fazem parte da vida e que existem maneiras adequadas de expressá-las.

Outro aspecto importante é o exemplo dos adultos. As crianças aprendem muito observando como os pais e familiares lidam com conflitos, frustrações e dificuldades. Quando os adultos demonstram respeito, paciência, diálogo e capacidade de pedir desculpas, tornam-se modelos para que as crianças desenvolvam comportamentos semelhantes. A família também pode trabalhar a educação emocional por meio de conversas, histórias, brincadeiras e situações do cotidiano, incentivando a empatia, o respeito, a autonomia e a capacidade de resolver conflitos. A parceria entre família e escola é igualmente importante, pois permite que ambas compartilhem informações e estratégias para apoiar o desenvolvimento emocional da criança.

Portanto, a família tem um papel essencial na formação emocional das crianças. Ao oferecer amor, segurança, escuta, limites e diálogo, contribui para que elas cresçam mais confiantes, empáticas e capazes de compreender e lidar com suas emoções de maneira saudável.

ESTRATÉGIAS PARA TRABALHAR AS EMOÇÕES COM CRIANÇAS PEQUENAS

Existem diversas estratégias que podem ser utilizadas para promover a educação emocional na infância. Entre elas destacam-se:

Conversar sobre sentimentos e emoções no cotidiano, pois é, é uma das principais ferramentas para o desenvolvimento da educação emocional. Conversar com as crianças sobre seus sentimentos permite que elas identifiquem e compreendam melhor suas emoções. Situações do dia a dia, como conflitos entre colegas, momentos de alegria ou frustração, podem ser aproveitadas para ensinar a criança a reconhecer o que está sentindo e a expressar seus sentimentos de forma adequada. Essa prática fortalece a comu-

nicação, a autoestima e o autoconhecimento.

Utilizar histórias infantis que abordem questões emocionais, afinal as histórias infantis são recursos pedagógicos que ajudam as crianças a compreender emoções e comportamentos. Por meio dos personagens e das situações apresentadas, elas conseguem identificar sentimentos como medo, tristeza, alegria, raiva e ansiedade. Após a leitura, o educador ou familiar pode promover conversas sobre a história, incentivando a criança a relacionar os acontecimentos do livro com suas próprias experiências.

Incentivar a expressão dos sentimentos por meio de desenhos e brincadeiras, porque nem sempre as crianças conseguem expressar verbalmente o que sentem. Por isso, atividades como desenho, pintura, modelagem e brincadeiras simbólicas são importantes ferramentas para a manifestação emocional. Essas atividades permitem que a criança demonstre seus sentimentos de maneira espontânea, favorecendo a compreensão de suas emoções e auxiliando os adultos na identificação de possíveis dificuldades emocionais.

Desenvolver atividades de cooperação e trabalho em grupo, sendo assim as atividades realizadas em grupo contribuem para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais. Ao compartilhar tarefas, brincar coletivamente e participar de projetos em equipe, as crianças aprendem a respeitar regras, ouvir opiniões diferentes, colaborar com os colegas e resolver conflitos. Essas experiências fortalecem valores como solidariedade, respeito e responsabilidade.

Estimular a empatia e o respeito às diferenças; A empatia é a capacidade de compreender e respeitar os sentimentos do outro. Trabalhar essa habilidade desde a infância contribui para a formação de indivíduos mais conscientes e tolerantes. Os educadores podem utilizar situações cotidianas, histórias, jogos e dinâmicas para incentivar as crianças a se colocarem no lugar do outro, compreendendo diferentes perspectivas e valorizando as diferenças culturais, sociais e individuais.

Ensinar técnicas simples de respiração e relaxamento para momentos de ansiedade ou irritação, ou seja, técnicas de respiração e relaxamento ajudam as crianças a desenvolver o autocontrole emocional. Exercícios simples, como inspirar profundamente pelo nariz e expirar lentamente pela boca, auxiliam na redução da ansiedade, da agitação e da irritação. Quando praticadas regularmente, essas técnicas contribuem para que a criança aprenda a lidar melhor com situações de estresse e a controlar suas emoções de maneira saudável.

Essas são algumas das práticas que auxiliam as crianças a desenvolverem maior consciência emocional e habilidades para lidar com situações desafiadoras de maneira mais equilibrada.

DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DA CRIANÇA

Quando a educação emocional é trabalhada de maneira contínua, seus benefícios podem aparecer em diferentes áreas do desenvolvimento infantil. A criança pode apresentar maior capacidade de comunicação, autonomia, empatia, autoestima, cooperação e resolução de conflitos. Também pode desenvolver uma relação mais positiva consigo mesma e com as outras pessoas. Outro aspecto importante é o desenvolvimento das habilidades sociais. Por meio das interações com professores, familiares e outras crianças, a criança aprende a compartilhar, esperar sua vez, ouvir, dialogar, respeitar diferenças e perceber os sentimentos das outras pessoas e é desta maneira, que a educação emocional favorece a construção da empatia e de relações mais saudáveis, contribuindo para uma convivência baseada no respeito e na cooperação.

Sendo assim, falar sobre educação emocional na Educação Infantil é falar sobre a criança em sua totalidade: seus sentimentos, pensamentos, relações, comportamentos e aprendizagens. Professor, família e escola possuem papéis diferentes, mas complementares. Ao oferecer acolhimento, diálogo, limites, respeito e oportunidades para que a criança compreenda suas emoções, estamos

contribuindo para a formação de indivíduos mais seguros, conscientes, empáticos e preparados para viver em sociedade. Consequentemente trabalhar a educação emocional na Educação Infantil é contribuir para que a criança se desenvolva como um ser completo, capaz de pensar, sentir, relacionar-se, comunicar-se e agir de maneira cada vez mais autônoma. Ao valorizar as emoções no processo educativo, a escola promove uma educação mais humanizada e significativa, preparando a criança não apenas para os desafios da vida escolar, mas também para construir relações positivas, enfrentar situações difíceis e participar de forma consciente e respeitosa da sociedade.

CONCLUSÃO

A educação emocional é uma prática indispensável para o desenvolvimento saudável das crianças. Ao ensinar os pequenos a reconhecer, compreender e expressar seus sentimentos, a família e a escola contribuem para a formação de indivíduos mais conscientes, empáticos e preparados para enfrentar as situações da vida. Por isso investir na educação emocional desde os primeiros anos é promover não apenas o sucesso acadêmico, mas também o bem-estar pessoal e social das crianças e dessa forma, é possível construir ambientes mais acolhedores e favorecer o desenvolvimento integral dos futuros cidadãos.

Trabalhar com sentimentos e emoções na infância deve acontecer de forma contínua, mas sempre respeitando a idade e as necessidades de cada criança, pois o objetivo é ajudá-las a reconhecer, compreender e expressar suas emoções de maneira saudável, favorecendo seu desenvolvimento emocional e social. Uma das principais estratégias é promover conversas sobre os sentimentos vivenciados no cotidiano, ou seja, quando a criança está feliz, triste, com medo ou irritada, o adulto pode ajudá-la a identificar e nomear essa emoção, mostrando que todos os sentimentos são naturais e importantes.

A utilização de histórias infantis também é uma ferramenta eficaz, afinal os personagens enfrentam diferentes situações emocionais, permitindo que as crianças reflitam sobre sentimentos, comportamentos e formas de resolver conflitos. Após a leitura, é importante conversar sobre a história e incentivar a participação das crianças. As brincadeiras, os desenhos, as pinturas e as dramatizações são recursos que permitem a expressão dos sentimentos de forma lúdica, onde muitas vezes, as crianças conseguem demonstrar emoções por meio dessas atividades com mais facilidade do que pela fala.

Outra estratégia importante é estimular a empatia, incentivando as crianças a se colocarem no lugar do outro e compreenderem diferentes sentimentos e perspectivas. Isso pode ser feito por meio de atividades em grupo, rodas de conversa e situações do cotidiano. Além disso, técnicas simples de respiração, relaxamento e momentos de acolhimento ajudam as crianças a lidar com emoções intensas, como ansiedade, medo ou raiva. O adulto deve sempre oferecer apoio, escuta e compreensão, criando um ambiente seguro para que a criança se sinta à vontade para expressar o que sente. Portanto, investir na educação emocional desde a Educação Infantil significa investir na formação de uma criança em sua totalidade. Uma educação que considera as emoções contribui não somente para uma melhor convivência escolar, mas também para o desenvolvimento da autoestima, da autonomia, da empatia, da comunicação e das relações interpessoais. Quando a criança aprende a compreender o que sente e a respeitar os sentimentos das outras pessoas, desenvolve ferramentas importantes para enfrentar conflitos, tomar decisões e construir relações mais saudáveis e dessa forma, trabalhar sentimentos e emoções na infância contribui para a formação de crianças mais seguras, equilibradas, empáticas e preparadas para enfrentar os desafios da vida.

REFERÊNCIAS

(PDF) Inteligência emocional by Daniel Goleman acesso em 12/06/2026

Wallon - A evolução psicológica da criança.pdf - Google Drive acesso em 12/06/2026

CARTILHA DESENVOLVIMENTO INFANTIL

acesso em 13/06/2026

VYGOTSKY, L. S. 7 aulas de L.S. Vigotski sobre os fundamentos da Pedologia. Rio de Janeiro: E-papers, 2018.

NERY, Maria da Penha. Vínculo e Afetividade: caminho das relações humanas. 3. ed.rev. São Paulo: Ágora 2014.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018.

O juízo moral na criança | BAIXAR EBOOK de Jean Piaget acesso em 15/06/2026

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, DF: MEC, 2018.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

WALLON, Henri. A evolução psicológica da criança. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

VYGOTSKY, Lev S. A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

PIAGET, Jean. O julgamento moral na criança. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

ESSWEIN, Georgius Cardoso; TEIXEIRA, Lívia Padilha de; LOPES, Rita de Cássia Sobreira; PICCININI, César Augusto. Atenção à Saúde do bebê na Rede Cegonha: um diálogo com a teoria de Winnicott sobre as especificidades do desenvolvimento emocional. Physis: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 31, n. 3, e310311, 2021.