Emoções
Como ajudar as crianças a lidar com o que sentem

PROGRAMA "EDUCAR É UM PROJETO DE TODOS"

WORKBOOK

Entidade formadora

EDUPA
EDUCAÇÃO PLENA
Associação para o Desenvolvimento Pessoal

Organização

SANTO TIRSO
CÂMARA MUNICIPAL

NORTE2020
PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL DO NORTE

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

EMOÇÕES
COMO AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM O QUE SENTEM

EMOÇÕES - O QUE SÃO, QUAIS SÃO E PARA QUE SERVEM?

EMOÇÃO

É uma sensação física e emocional que é provocada por algum estímulo.

Sensações físicas associadas à raiva: tensão muscular, aumento da frequência cardíaca, etc.

SENTIMENTO

É o significado que o cérebro dá à experiência fisiológica que a emoção gerou.

Ao sentir a experiência descrita acima, o ser humano torna-se consciente de que está com raiva.

QUE EMOÇÕES EXISTEM?

Existe um grande número de emoções identificadas mas 5 delas são "emoções básicas"

Estas emoções são "básicas" porque são universais (incluindo a sua expressão corporal e facial) e estão presentes desde o nascimento.

QUAIS SÃO ELAS?

Alegria;
Tristeza;
Medo;
Raiva;
Surpresa;
Nojo.

ALEGRIA

Surge quando algo que desejamos acontece: aumento do bem-estar ou diminuição do mal-estar;
Tem como principal função recompensar pelo alcance de um determinado feito positivo;
Aumento da frequência cardíaca e do ritmo respiratório;
Libertação de neurotransmissores associados à sensação de "prazer": dopamina.

EMOÇÕES
COMO AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM O QUE SENTEM

TRISTEZA

Surge quando algo que não desejamos acontece: aumento do mal-estar ou diminuição do bem-estar;
Tem como principal função a estimulação da procura de fontes de "alegria" e de bem-estar;
As sensações corporais dependem do nível de tristeza (desespero vs. depressão);
Diminuição da libertação dos neurotransmissores associados ao "prazer".

MEDO

Surge quando estamos ou pensamos estar perante um estímulo ameaçador;
Tem como principal função a proteção do indivíduo em situações potencialmente perigosas;
Aumento da frequência cardíaca e do ritmo respiratório, sudação, tremores...
Com a libertação de adrenalina, o corpo fica preparado para uma reação de luta ou fuga.

RAIVA

Surge perante situações de frustração ou hostis;
Tem como principal função estimular a ação para resolver a situação frustrante/hostil em que o indivíduo se encontra;
Aumento da frequência cardíaca e do ritmo respiratório;
Com o aumento da adrenalina, o corpo fica também preparado para reagir.

SURPRESA

Surge como uma reação a algo imprevisto ou estranho;
Tem como principal função desativar as "atividades" nas quais o cérebro esteja a trabalhar no momento de modo a lidar com o estímulo imprevisto;
Diminuição da frequência cardíaca e aumento da tensão muscular;
Com a libertação de noradrenalina, há um aumento da capacidade de atenção.

NOJO

Surge perante estímulos potencialmente danosos para o indivíduo;
Tem como principal função evitar que o indivíduo tenha contacto com substâncias perigosas para a sua saúde;
Diminuição da frequência cardíaca e do ritmo respiratório;
Libertação excessiva de serotonina.

EMOÇÕES
COMO AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM O QUE SENTEM

E PARA QUE SERVEM AS EMOÇÕES?

- Todas as emoções têm uma função. A ausência de qualquer emoção básica coloca o ser humano em risco e diminui as suas hipóteses de sobrevivência.

- Necessidade de desmistificar a existência de emoções "más" e "boas";
- Todas as emoções são úteis, todas devem ser sentidas e todas devem ser expressadas.
  - Cabe ao adulto guiar a criança naquela que é a melhor maneira de expressar as suas emoções, tenham elas uma valência negativa ou positiva.
  - A não expressão das emoções traz consequências negativas a curto e a longo-prazo para o indivíduo.

EMOÇÕES NEGATIVAS
EVITAMENTO E EXPRESSÃO EMOCIONAL

Como pais/educadores, temos dificuldade em lidar com as emoções negativas das nossas crianças.

- EVITAMENTO EXPERIENCIAL
  - Fenómeno que ocorre quando o adulto é confrontado e não consegue lidar com a expressão emocional numa situação em que uma criança ou um adolescente experiencia um incidente de ativação emocional.
  - Inação: incapacidade do adulto gerir as próprias reações aos estados emocionais das crianças/adolescentes;
  - Indisponibilidade: indisponibilidade do adulto para testemunhar ou reconhecer as experiências emocionais negativas das crianças.

CONSEQUÊNCIAS

Ao "anular" as emoções das crianças e dos adolescentes...

- MAIS
  - Sintomas depressivos nos pais;
  - Stress parental;
  - Problemas de comportamento nas crianças (agressividade, ansiedade, etc.);
  - Problemas emocionais nas crianças (maior sintomatologia depressiva e ansiosa);
  - Maior ocorrência de somatização.
- MENOS
  - Sensibilidade empática por parte das crianças;
  - Experiências positivas entre crianças e adultos de referência.

Normalmente, os pais não aceitam o que os filhos sentem.

- **Exemplos:**
  - **Filho(a):** Está calor aqui.
  - **Pai/Mãe:** Está frio! Não tires a camisola!

  - **Filho(a):** Estou cansado(a)...
  - **Pai/Mãe:** Não podes estar cansado(a). Acabaste de dormir a sesta.
  - **Filho(a):** Mas estou cansado(a)....
- **Ao fazê-lo estamos repetidas vezes a "dizer" para não confiarem no que sentem, mas sim no que nós sentimos!**

- **Esteja atento(a); tente sintonizar-se com o que os seus filhos sentem.**
  - **Exemplos:**
  - "Eu tenho frio, mas tu tens calor."
  - "Então, ainda estás cansado, mesmo depois de teres dormido a sesta."

EMOÇÕES
COMO AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM O QUE SENTEM

QUANDO negam o que sentimos, a última coisa que nos apetece é: ouvir conselhos; psicologias ou opiniões de outras pessoas.

- Se nos questionam ficamos na defensiva.
- se têm penba de nós, ficamos tristes/revoltados.
- Se dizem que não temos razão, enfurecem-nos!

MAS se, em vez disso, sentirmos que há espaço e interesse em ouvir o que sentimos.

- Compreendem como nos sentimos.
- O nosso estado de espírito melhora.
- Sentimo-nos menos confusos e aptos a lidar com o que sentimos e com o problema em si.

MAIS IMPORTANTE QUE QUALQUER PALAVRA É A NOSSA ATITUDE...

Se não for de compaixão para com a criança vai-lhe soar a falso e /ou manipulador. Temos que ser verdadeiramente empáticos.

COMO AJUDAR AS CRIANÇAS A EXPRESSAREM EMOÇÕES NEGATIVAS

Perante uma emoção de valência negativa, a criança precisa que:

- **ACEITEM** o que sente
  - Os adultos precisam de estar e de se mostrar disponíveis para viverem aquela emoção com a criança.
- **RESPEITEM** o que sente
  - Os adultos precisam de aprender a gerir as suas reações às emoções das crianças: não tentar eliminar a emoção mas ajudar a criança a "atravessá-la".

EMOÇÕES
COMO AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM O QUE SENTEM

4 PASSOS QUE PODEM AJUDAR

1. **OUVIR COM MUITA ATENÇÃO**
   a. Por vezes, um silêncio complacente é tudo o que a criança precisa.
2. **COMPREENDER O QUE A CRIANÇA SENTE, FAZENDO UM COMENTÁRIO**
   a. Convide a criança a explorar o que sente sem colocar questões ou tecer julgamentos;
   b. "Estou a ver..." pode ser o suficiente para que a criança continue a expressar a sua emoção.
3. **ATRIBUIR UM NOME ÀQUILO QUE A CRIANÇA ESTÁ A SENTIR**
   a. Não dê a entender que a criança não tem motivos para sentir o que sente. Atribua simplesmente um nome à emoção;
   b. "Vejo que te sentes triste", por exemplo.
4. **CONCEDER-LHE OS SEUS DESEJOS NO SEU IMAGINÁRIO**
   a. Demonstre que, se fosse possível, satisfaria a necessidade da criança;
   b. Mostra compreensão e não alimenta frustrações e protestos.

"A firme negação das emoções pode confundir e enraivecer as crianças. Também as ensina a não identificar o que sentem – não confiam em si próprios."
Existe uma relação direta entre o que as crianças sentem e a forma como se comportam.
Por mais que nos custe assumir mas, se nos escutar-nos durante um só dia, vamos identificar vários exemplos de NÃO ACEITAÇÃO.

EMOÇÕES
COMO AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM O QUE SENTEM

EXERCÍCIO 1

Propomos-lhe um dia/uma semana de escuta ativa, o que lhe fizer mais sentido. Anote aqui as afirmações que se apercebe de ter dito e nas quais não tenha considerado o que a criança sente mas sim o que você próprio(a) sente:

As nossas reações surpreendem-nos a nós próprios e por vezes nem observamos de onde vêm:

- Da negação de sentimentos.
- Da nossa filosofia de vida (princípios/ideais/valores).
- De conselhos que um dia nos deram e que nós agora repetimos.
- De perguntas/dúvidas que temos sobre nós próprios (insegurança).
- De uma reação/defesa inconsciente.
- De sentirmos pena de nós próprios.
- De achar que temos sempre/quase sempre razão.

EXERCÍCIO 2

Escreva como se sentiria, o que provavelmente diria se o(a) seu/sua filho(a) lhe dissesse "A minha festa de anos foi uma seca! Nunca mais quero fazer festa..."

Complete o exercício seguinte com a identificação do que a criança pode estar a sentir em cada um dos casos e pratique como pode reconhecer o que a criança sente através da formulação de uma frase.

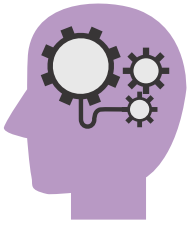
A criança diz...	Uma palavra que descreva o que ela possa estar a sentir	Use a palavra numa frase que mostre que compreende o que ela sente.
Exemplo: "A funcionária da escola gritou comigo e toda a gente se riu."	Constrangimento	Deve ter sido constrangedor (OU) Parece que foi um pouco constrangedor.
"Gostava de dar um murro no nariz do Francisco."	.....	.....

EMOÇÕES
COMO AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM O QUE SENTEM

"Só porque choveu um bocado, a professora não me deixou ir ao recreio. É parva.."

"A Maria convidou-me para a festa dela, mas eu não sei."

"Gostava de dar um murro no nariz do Francisco."



EXERCÍCIO 3

Pelo menos uma vez esta semana tenha uma conversa com o/a seu/sua filho/a em que aceita aquilo que ele/a sente. Registe aqui tudo o que foi dito enquanto a memória está fresca.

Nota: Os exercícios foram retirados do livro:"Como falar para as crianças ouvirem e ouvir para as crianças falarem" de Adele Faber e Elaine Mazlish.

EDUPA
EDUCAÇÃO PLENA
Associação para o Desenvolvimento Pessoal

EMOÇÕES
COMO AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM O QUE SENTEM

SUGESTÕES DE LEITURA E VÍDEO

Se gostou do tema sugerimos a leitura deste livro para aprofundar o tema.

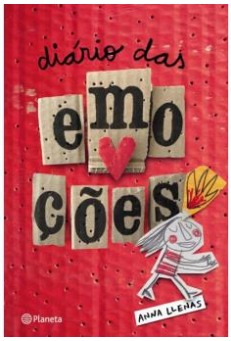
Como Falar para as Crianças Ouvirem e Ouvir para as Crianças Falarem
de Adele Faber e Elaine Mazlish
editor: Editora Guerra & Paz

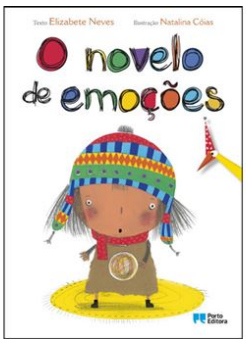
Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=GzMcoQAQ6M0&ab_channel=Tempojunto

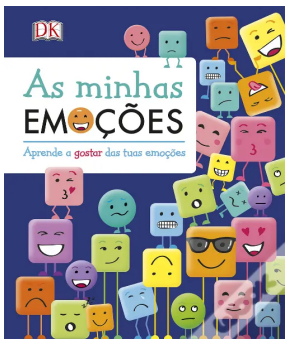
RECURSOS PARA TRABALHAR O TEMA

DE CRIANÇA PARA CRIANÇA

Canal YOUTUBE com vários vídeo temáticos sobre emoções, sentimentos, virtudes. Conteúdos curtos de alto impacto nas crianças, pela oralidade e ilustração dos conteúdos.
Para aceder clique aqui: De Criança Para Criança - YouTube







O QUE NOS MOVE

EDUCAR PARA UM PERFIL ALARGADO
DE COMPETÊNCIAS SUSTENTADO NO
SABER SER

Criatividade

Reflexão e Descoberta

Autoconsciência

Respeito

GOSTOU DOS CONTEÚDOS?

Conheça mais sobre a EDUPA e faça-nos chegar a sua opinião , pelas redes sociais ou através do email geral@edupa.pt.

FALE CONNOSCO

Facebook
@edupa.educacao.plena

Instagram
@edupa_educacao_plena

Email
geral@edupa.pt

Website
www.edupa.pt

Contacto
965 154 983