

Ester Stará • Milan Starý • Jana Dráberová

O LIVRO DAS EMOÇÕES

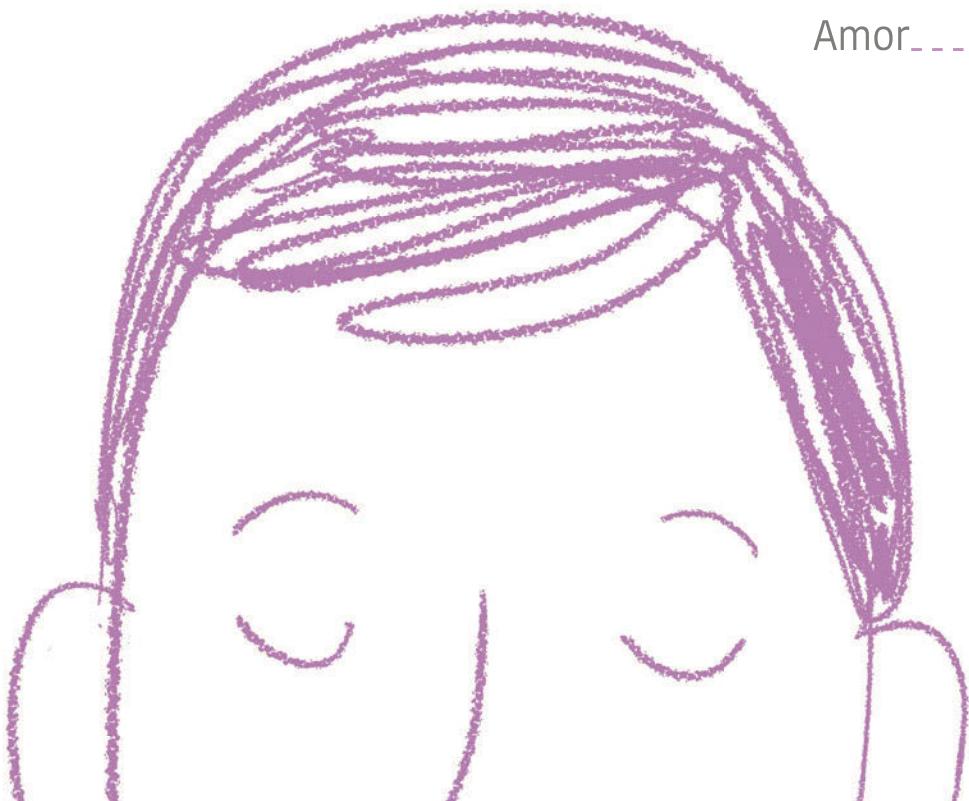
UM GUIA PARA EXPLORAR
O MUNDO DOS SENTIMENTOS

BOOK
SMILE



Índice

Calma	8
Surpresa	14
Alegria	20
Tristeza	28
Medo	36
Coragem	42
Vergonha	48
Raiva	54
Inveja	62
Nojo	68
Tédio	74
Interesse	80
Amor	86



Uma breve introdução sobre como usar este livro, principalmente para os adultos

Caro leitor,

Este livro pretende despertar a consciência das crianças sobre as suas experiências e ensiná-las a compreender melhor as suas emoções. Todos conhecemos bem as nossas emoções. Acompanham-nos ao longo da vida. Ajudam-nos a ser como somos. Pensar num assunto para chegarmos a uma decisão pode demorar muito tempo. No entanto, podemos sentir determinada emoção muito rapidamente, o que pode condicionar o nosso comportamento. Não costumamos prestar atenção ao papel fundamental que as emoções têm na nossa vida e, frequentemente, dividimo-las em boas (as que gostamos de ter) e más (as que gostávamos que desaparecessem). Há emoções que tentamos evitar, mesmo nos nossos filhos (por exemplo, «não chores», «controla a tua raiva», «não tenhas medo»). **O primeiro passo para conhecermos as nossas emoções é permitir-nos tê-las.** Depois disso, passo a passo, podemos trabalhar nos motivos específicos pelos quais sentimos determinada emoção e o que ela nos quer mostrar.

O Livro das Emoções destina-se a **crianças com nove ou mais anos**, independentemente de compreenderem bem as suas emoções ou de se atrapalharem e se perderem nelas. Apesar de cada criança poder trabalhar sozinha com este livro, pode ser mais vantajoso se convidar um amigo, um irmão ou um familiar para falarem sobre o seu conteúdo. Este livro também pode ser usado por professores, psicólogos, profissionais da educação especial, terapeutas e outros adultos. É especialmente adequado para **trabalhar em grupo**. Quanto mais pessoas, mais pontos de vista, o que leva a uma consciência de como esta experiência pode ser diferente de pessoa para pessoa. Antes de começar a ler, deve criar-se um ambiente amigável, uma atmosfera segura em que a criança se sinta livre para partilhar as suas emoções. É importante ajudá-la a compreender a sua própria experiência e a ouvir os outros, respeitando os seus pontos de vista.

Sobre este tema não há certos nem errados!

Este livro apresenta treze emoções, cada uma com um capítulo próprio. Os capítulos têm um código de cores para facilitar a utilização. Não é necessário lê-los por ordem. Podemos passar diretamente para a emoção que nos interessa mais num determinado momento. Cada capítulo explica **o que significa a emoção escolhida** e em que tipo de situação a sentimos. Deve perguntar-se às crianças quando costumam sentir essa emoção e prestar atenção à forma como as respostas variam no grupo. Algumas pessoas têm medo de dentistas, outras do escuro; algumas ficam felizes quando comem um gelado, outras quando recebem boa nota a Matemática. Até mesmo cada um de nós pode sentir **a mesma emoção em situações diferentes** – e percebemos que isso não é um problema. Também é importante falar sobre a forma como a intensidade de uma emoção varia de uma situação para outra. Quando é que estamos só aborrecidos ou completamente furiosos? As **bandas desenhadas**, seguidas de algumas perguntas, vão ajudar à compreensão, encorajando-nos a pensar no comportamento e na experiência de cada um. **Pensar nos diferentes pontos de vista** é mais relevante do que procurar respostas «certas».

Cada uma das nossas emoções provoca **alterações corporais**. Algumas manifestam-se exteriormente (por exemplo, expressão facial, posição do corpo, tom de voz). Outras sentimos dentro de nós (por exemplo, nós no estômago, batimento cardíaco acelerado, afrontamentos). Algumas destas manifestações físicas são universais – todos sentimos;

outras são **completamente individuais**. A silhueta, ao longo do livro, pode ajudar a conversar sobre o que sentimos no nosso corpo. Pode ajudar mostrar empatia com essa emoção. Imagine que estamos muito surpreendidos com algo, o que é que acontece ao nosso corpo? Muda de posição? O que sentimos no estômago, no peito, nos pulmões, etc.? Como fica a nossa respiração? Se olharmos para o espelho, podemos ver como a nossa expressão facial muda – ou podemos pedir a um amigo para descrever o que vê. Também podemos indagar quanto à intensidade da emoção. Como é que reagimos quando estamos felizes? E quando estamos exultantes?

Depois de nos familiarizarmos com uma emoção, podemos começar a pensar sobre **por que a sentimos**. Será que isso nos faz algum bem? Orientar as crianças para a compreensão de que **cada emoção tem a sua função**, e de que cada uma tem um motivo, vai ajudá-las a aceitar também as emoções menos agradáveis – e perceber que podem ser tão úteis quanto problemáticas. À medida que nos vamos conhecendo, novas portas se abrem. Note-se que, por vezes, uma emoção pode ajudar-nos de forma imediata (por exemplo, o medo alerta-nos para um carro a vir na nossa direção e para saímos do seu caminho). Talvez precisemos de passar algum tempo com uma emoção antes de compreendermos a sua mensagem e reagirmos de forma apropriada. Se deixarmos que a raiva se antecipe e se expresse antes de pensarmos no que sentimos, ela pode fazer mais mal do que bem. Embora possamos saber que todas as emoções têm a sua utilidade, algumas podem ser difíceis de lidar (por exemplo, tristeza prolongada, medo extremo); para compensar, outras poderiam estar sempre presentes (por exemplo, estar entusiasmado ou relaxado). Por este motivo, este livro oferece dicas de **como lidar com as emoções**. Tal como as emoções, a forma como as processamos é altamente individual. **O que funciona para uma pessoa pode não resultar com outra**. Podemos experimentar as sugestões, ao longo do livro, com as crianças e descobrir o que funciona melhor com cada uma. Depois, acrescentamos as nossas próprias ideias.

A forma como nos referimos a determinadas emoções pode mudar consoante a sua intensidade e as situações em que as sentimos. No final de cada capítulo, podemos explorar mais **formas de expressão ligadas à emoção principal**, perguntando às crianças como entendem cada palavra e a que situações as associam. Algumas palavras podem ser novas ou estranhas para as crianças. Nesta altura, devemos partilhar a nossa própria experiência.

Pode ser útil referir que, às vezes, usamos o mesmo termo para emoções diferentes, e que para entender bem o que se quer dizer, é necessário conhecer o contexto. Algumas emoções podem ser parecidas com outras e é possível **ter emoções diferentes simultaneamente**. Certamente, surgirão muitos outros tópicos para estimular a conversa (em grupo), levando assim as crianças a uma compreensão mais profunda do maravilhoso mundo das emoções humanas. Este livro é um ótimo guia nesta nossa viagem de descoberta.

Jana Dráberová
Consultora

A **Dra. Jana Dráberová** é licenciada em Pedagogia e Psicologia pela Faculdade de Artes da Universidade Carolina de Praga. Enquanto concluía o doutoramento em Psicologia Social, explorou o tema da autoeficácia académica (de que forma a crença de um aluno nas suas capacidades, ou a falta dela, podia afetar o seu desempenho). Tem trabalhado principalmente como psicóloga num centro de aconselhamento em educação e psicologia. Atualmente, trabalha com crianças e adolescentes no seu consultório particular e está empenhada na formação de futuros professores.

CATARINA

- CONFIÁVEL
- ESPERTA
- ÀS VEZES, UM POUCO ANSIOSA
- VIOLINISTA



MARCO

- JOGADOR DE EQUIPA
- COMPETITIVO
- SINCERO
- FUTEBOLISTA

Vamos começar?

Sabias que os outros podem perceber pela tua expressão se estás com medo, feliz, zangado, surpreendido, revoltado ou triste? Isso mesmo, não precisas de dizer nada. É assim com toda a gente em todo o mundo. Algumas emoções simplesmente não se conseguem disfarçar. Isso é bom. As emoções não aparecem do nada. Se as aceitas e compreenderes, aprenderás mais sobre ti e os outros. Além disso, vais conseguir reconhecer emoções que poderão não ser tão óbvias.

Este livro vai mostrar-te estados e circunstâncias em que sentimos **calma, surpresa, alegria e felicidade, arrependimento, medo, coragem, vergonha, raiva, inveja e ciúme, nojo, tédio, interesse e, claro, amor.**

Como cada um de nós é diferente, vivemos as emoções individuais à nossa maneira. Vais ver este grupo de amigos em diversas situações e vais perceber como cada um se comporta e se sente em cada uma delas. Compara a tua experiência com a deles e lembra-te de ocasiões em que te sentiste da mesma forma.

A capacidade de percebermos como é que nós e os outros nos sentimos é muito importante.



CALMA

Com as pontas dos dedos a descongelar,
deito mel no chá quente
e como um biscoito.

Uso a *t-shirt* supercomprida da minha mãe,
olho para a escuridão pela janela.

Estou feliz por estar aqui sozinho.



O que é a calma?

Estar calmo é agradável. Sentimo-nos bem, e os que nos rodeiam também. **Tudo parece estar bem.**

Sentimo-nos calmos na mente e no corpo. Desfrutamos do aqui e do agora, sem precisarmos de fazer mais nada; não queremos mudar nada. Confiamos em nós próprios, o nosso humor está equilibrado e sentimo-nos descontraídos; não sentimos necessidade de desabafar com ninguém. Comportamo-nos de forma natural.

Sentimo-nos seguros.



Em momentos como estes, esquecemo-nos das nossas obrigações; não temos nenhuma pressa e não temos preocupações.

Há muitas situações em que nos sentimos completamente calmos. Apesar de cada um de nós poder imaginar uma coisa diferente, o mero pensamento nessa coisa faz-nos sentir bem. Pode ser bom ficar deitado na cama, conversar com a família ao jantar, ver um bom filme com outras pessoas, ouvir a avó a contar histórias com finais felizes, ou estar simplesmente com amigos...





O Livro das Emoções convida as crianças a descobrir, em divertidas tiras de banda desenhada, um universo cheio de sentimentos – da calma à surpresa, da alegria à tristeza, do medo à coragem, passando pela vergonha, raiva, inveja, ciúme, nojo, tédio, interesse e até o amor.

Acompanhamos cinco amigos que, sendo todos diferentes, vivem as mesmas situações de maneiras únicas. Assim, os jovens leitores podem reconhecer-se nas suas histórias e perceber melhor o que sentem: quando e porquê surge cada emoção, para que serve, como o corpo reage e o que ela pode querer dizer.

Com explicações claras e dicas práticas, o livro mostra como acolher cada emoção – mesmo as mais difíceis – e como aprender com elas. Um guia essencial para crescer com mais consciência, equilíbrio e empatia.



APRESENTAÇÃO
DA EMOÇÃO



PERGUNTAS
COM TÓPICOS
DE DISCUSSÃO

BANDA DESENHADA
COM UMA HISTÓRIA



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Conhecimento

penguinlivros.pt
[f](https://www.facebook.com/penguinkidspt) [i](https://www.instagram.com/penguinkidspt/)

8+

ISBN: 978-989-583-876-9
9 789895 838769