

ISABEL E DANI, especialistas em educação positiva
Ilustrações de Susana Soto



ZANGA



SURPRESA



VERGONHA



INVEJA

AS EMOÇÕES SÃO FIXES

Um livro para falarmos sobre as
emoções e refletirmos juntos



TRISTEZA



MEDO



FRUSTRAÇÃO



ALEGRIA

AS EMOÇÕES SÃO FIXES! SÃO MESMO MUITO FIXES!

Na verdade, não existem emoções boas ou más, porque todas elas são necessárias e todas nos ajudam de uma maneira ou de outra, como vocês irão descobrir neste livro.

Com efeito, têm nas mãos uma ferramenta ideal para aprender a identificar algumas das emoções que, com mais frequência, as crianças sentem durante a infância. O objetivo é que o livro vos ajude a todos, tanto aos adultos como aos meninos e meninas que acompanham, para ficarem familiarizados com as emoções e para aprenderem a identificá-las, além de encontrarem os vossos próprios recursos de regulação emocional.

Além disso, iremos falar da importância de educar sem rótulos. Uma pessoa que chora não é uma «chorona» e uma pessoa que se zanga não é «irritadiça» ou «refilona». Os rótulos são muito fáceis de pôr, mas muito difíceis de tirar, e algumas pessoas acabam por os carregar durante toda a vida.

É aconselhável que sigam o livro passo a passo e emoção a emoção. Cada ser humano é único e, conseqüentemente, depois de conhecerem cada uma das emoções, irão encontrar uma pergunta que vos convidará a refletir. Para melhorar a experiência, aconselhamos as crianças e os adultos a responder ao mesmo tempo. Desse modo, irão saber quando sentiram cada emoção e o que mais vos ajudou nesse momento. Assim, estarão mais bem preparados para fazer um bom acompanhamento emocional no dia a dia.

Investir em educação emocional é investir numa boa saúde mental e física.

**PARABÉNS POR TEREM DADO ESTE PASSO E POR
CONTRIBUÍREM PARA CRIAR UM MUNDO MELHOR!**

As minhas emoções são fixas.

São mesmo, apesar de algumas não serem agradáveis de sentir.



As emoções não são negativas nem positivas.

Todas elas são necessárias, porque nos dão informações muito importantes para vivermos.

As emoções são como o combustível de um automóvel:
dão-nos a energia de que precisamos para nos mexermos.
E o volante seria o nosso pensamento.
Utilizamos o volante para decidir para onde vamos
quando sentimos uma emoção.



QUERES CONHECER AS EMOÇÕES E SABER
O QUE CADA UMA DELAS TE QUER DIZER?

VAMOS LÁ!



A ira, ou zanga, aparece quando sentimos que alguma coisa é injusta. Muitas vezes reagimos dando gritos, batendo nos outros ou dizendo palavrões.

A zanga ajuda-nos a lutar contra as injustiças,
como os super-heróis!

O problema é que, às vezes, quando sentimos ira,
magoamos as outras pessoas ou até nos magoamos
a nós mesmos.



Por exemplo, podemos sentir zanga quando o nosso amigo nos tira um brinquedo. Nesse momento, talvez fiquemos com vontade de lhe bater ou de gritar com ele para que nos devolva o brinquedo.



O importante é aprender a reagir sem fazer mal aos outros.



Queres saber como se faz?

A mim, ajuda-me respirar fundo e lentamente.
Assim, deixo passar algum tempo e depois posso pedir
ao meu amigo que me devolva o brinquedo e podemos
procurar uma solução para brincarmos juntos.





As emoções são fixas!
São mesmo muito fixas!
Não existem emoções
boas ou más porque
todas são importantes
e necessárias.



Este livro é uma ferramenta ideal para ajudar a compreender e a refletir sobre algumas das emoções que surgem com frequência na infância.

À luz de uma Educação Positiva, convida-nos a olhar para cada criança sem rótulos: uma criança que chora não é «chorona», uma criança que se zanga não é «irritadiga», uma criança que sente medo não é «medrosa». É simplesmente uma criança a aprender a reconhecer o que sente e a encontrar, com o apoio dos adultos, formas mais saudáveis de expressar e regular as suas emoções.

Cuidar da educação emocional é investir numa boa saúde mental e física.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Conhecimento

penguinlivros.pt
penguinkidspt



ISBN: 978-969-589-344-7



9 789895 893447