

Cristiane Carvalho



Faísca explica
As emoções

Manual de Apoio

Aos pais, professores
e interessados



Manual de Apoio

Aos pais, professores
e interessados

Cristiane Carvalho
Renato Gallo

Sumário

Introdução	3
A criança e as emoções	3
Sobre o livro	4
A generalização	4
Dicas para aproveitar melhor o livro	5
Exemplos de situações	6
Situações difíceis.....	8
O cansaço e a tranquilidade	9
Meltdown	10
O que fazer nos momentos de crise	10
Considerações finais	11

Este manual pretende abordar a dificuldade que algumas crianças têm na compreensão das emoções e dar dicas para que seja mais proveitosa a leitura do livro *Faísca Explica: as Emoções*.

Introdução

Pensando no rumo natural da vida, à medida que vamos sentindo e vivenciando momentos que nos trazem felicidade, tristeza, alegria, chateação, alívio, desapontamento, conforto e frustrações, por exemplo, vamos ligando essas emoções e sensações às lembranças das situações que as despertaram, associando e compreendendo como e quando elas surgem.

Esse processo nos leva naturalmente a buscar situações que nos causam prazer e, ao mesmo tempo, evitar aquelas que são desagradáveis, elaborando, inclusive, formas de resolvê-las ou minimizá-las.

No entanto, é fácil identificar em nosso círculo de amigos, na família ou no trabalho, pessoas

que tropeçam quando o assunto é autocontrole e gestão das emoções.

A criança e as emoções

Se para um adulto lidar com as emoções já é uma tarefa difícil, imagine para uma criança! Para elas, a dificuldade é natural, afinal, estão aprendendo como é viver.

Algumas delas vão se desenvolver bem emocionalmente enquanto outras enfrentarão dificuldades que impactarão diretamente na capacidade de fazer amigos, manter amizades, suportar frustrações, superar desafios e seguir regras. Isso se deve ao fato das emoções influenciarem os comportamentos de forma positiva ou negativa.

Caso a criança apresente dificuldades orgânicas ou transtornos que dificultem a compreensão e o manejo das emoções, como aquelas que se encontram no espectro autista, esses obstáculos podem ser ainda mais significativos.

Em qualquer caso, trabalhar a educação emocional de forma constante e divertida é fundamental para a construção e manutenção de uma base emocional sólida que garanta equilíbrio e tranquilidade no dia a dia. Foi pensando nisso que a ideia deste livro nasceu.

Sobre o livro

No “*Faísca explica: As Emoções*”, a personagem principal, um cachorro, consegue interpretar o que seu dono sente e, através de observações e comparações com as próprias vivências, o ajuda a compreender as emoções e sensações que experimenta em vários momentos da sua vida, além de criar estratégias que consigam confortar seu melhor amigo em situações não tão agradáveis.

Com a ajuda da grande habilidade empática desta personagem, o *Faísca*, é possível explorar emoções e sensações que seu dono, o Gui, expressa e, por meio de evidências, tatear todas as características presentes em cada momento.

A generalização

A partir das evidências retratadas no livro, podemos ajudar a criança a identificar o que sente em situações que evoquem a mesma emoção ou sensação, possibilitando que ela se compreenda melhor e promova associações com situações vividas ou presenciadas. Isso se chama generalização, que é o que mais buscamos em todas as situações de estimulação cognitiva.

Quando a generalização ocorre de fato, a criança adquire habilidade de identificar espontaneamente o sentimento em si mesma e no outro, além de conseguir pensar e agir adequadamente em uma dada situação, respeitando e se colocando no lugar do próximo. As contribuições destes aprendizados são fundamentais para a vivência em sociedade.

Para facilitar o processo de generalização, todas as características das emoções foram descritas e ilustradas com exemplos que as crianças vivem corriqueiramente e que trazem aquela sensação

de “ah, é isso que eu senti naquele dia!”, ou ainda “nossa, minha amiga estava assim na semana passada e eu não sabia o que era”.

Quanto maior o número de situações que a criança conseguir generalizar com os exemplos e emoções mostradas no livro, melhor. Por isso é fundamental que as emoções que surjam na vida da criança sejam aceitas, validadas, nome-



adas e trabalhadas através das referências e ensinamentos encontrados no livro, mas sempre levando em conta as particularidades pessoais afinal cada criança tem sua rotina e sua vivência e são esses detalhes que nos tornam únicos.

O bracelete das emoções ajuda muito nesse processo na medida em que pode acompanhar as crianças em todos os momentos, configurando uma lembrança e uma referência concreta e permanente das emoções e da regulamentação emocional.

Dicas para aproveitar melhor o livro

Não é necessário que o livro seja lido todo de uma vez. Para não ficar cansativo para a criança, e objetivando o melhor aproveitamento, sugerimos a leitura de uma emoção por dia. Ao longo deste dia, retomar e fazer referência ao que foi lido sempre que a mesma emoção surgir.

É importante levar a criança a identificar as particularidades da expressão facial bem como das

sensações corporais. Mostre o que viu de fora, qual era a expressão dela na hora. Devolva, como se fosse um espelho, tudo que estava sentindo, de forma que a criança pare, reflita, compreenda e coloque essas lembranças nos seus devidos lugares, facilitando o acesso a esses registros quando a emoção ou sensação voltar a se manifestar.

Exemplos de situações

1. Tranquilidade: A viagem das férias tão esperada finalmente chegou! Sol, praia, água de coco, castelos de areia, picolés e tudo mais que nos faz curtir um dia bem tranquilo. É só colocar os óculos de sol e curtir o dia, sem preocupações e sem precisar pensar em lição de casa. Neste momento, a criança pode estar pensando em como o dia foi gostoso ou até mesmo em como ainda está sendo. O que a criança está sentindo? Quais são seus pensamentos? Quais foram as situações vividas que geraram essa sensação? As outras pessoas da família se sentiram da mesma forma?

2. Cansaço: Pode ser que depois de um campeonato esportivo ou um dia com muitas tarefas, lições e novos aprendizados venha o cansaço, aquela sensação de que o corpo pede para que fiquemos quietos, sentados ou deitados. Como o corpo fica quando está cansado? Como ficam os pensamentos neste momento? O que fazer para se recuperar?

3. Medo: Enquanto a família toda está assistindo a um filme na sala, um barulho muito estranho vem da cozinha, todos se assustam e a criança fica com medo. Quando alguém vai verificar o que aconteceu, percebe que



foi só uma tampa de panela que caiu. O que cada um sentiu? O que cada um pensou que aconteceu? Era algo perigoso? O medo que surgiu era de algo real ou imaginário?

4. **Tristeza:** Um dia em que se convidou alguns amigos para brincar em casa, fez-se mil planos, a mamãe fez um bolo para receber a todos e, por algum imprevisto, os amigos não puderam comparecer e a criança ficou triste. O que a criança sentiu em seu corpo? Como será que a mãe e os amigos que tinham sido convidados sentiram-se com a mudança de planos? Existem alternativas? O tom de voz e o ânimo geral se modificam? As pessoas se contagiaram com essa emoção?
5. **Raiva:** Em uma ida ao cinema para assistir a um filme muito aguardado, a criança fica sabendo no caixa do cinema que o ingresso está esgotado e sente raiva. Como ela se sentiu? Por que será que não existem mais ingressos à venda? Existe uma solução para o problema? Como o corpo fica durante e após a raiva?

Aproveite os acontecimentos ou crie situações para que a criança vivencie as emoções e, em seguida, explique junto ao livro o que aconteceu.

6. **Alegria:** A criança ganha um chocolate sem que esteja esperando. Como ela se sentiu? Será que ela percebeu que felicidade é o que ela está sentindo e o que a faz pular, sorrir, se empolgar com o presente? O que acontece com o tom de voz e o ânimo? Essa emoção influencia e contagia as outras pessoas?

Como o objetivo é que as emoções sentidas sejam nomeadas e compreendidas, o livro pode também servir de consulta. Assim, quando a

criança vivencia alguma emoção, pode ir até o livro, de forma espontânea ou não, e procurar a emoção que mais se assemelha àquela que acabou de sentir.

Situações difíceis

Todos sabemos que nem tudo na vida é agradável e prazeroso. Muitas vezes nos deparamos com situações que não gostaríamos de viver e que nos remetem a emoções como a raiva e o medo.

Conforme mencionado anteriormente, as emoções podem influenciar ou determinar que comportamentos inadequados ocorram.



Um exemplo deste fato é o que acontece quando uma criança perde em um jogo de tabuleiro. Um mix de frustração e raiva faz com que comece a chorar, espernear e, em alguns casos, até bater no amigo vencedor.

Para evitar que uma possível crise emocional aconteça nesses momentos, devemos auxiliar a criação de estratégias prévias.

É importante ter em vista e ensinar à criança que ninguém é mau por ter emoções ruins. Na realidade, quando pensamos em emoções básicas, existem mais emoções desagradáveis do que agradáveis, uma vez que estão ligadas de forma evolutiva à sobrevivência. Além disso, é fundamental perceber que todas as emoções são transitórias e que se pode experimentar mais de uma emoção ao mesmo tempo.

**Emoções básicas:
alegria, tristeza, medo,
surpresa, raiva e nojo.**

O cansaço e a tranquilidade

Porém, nem tudo que está no livro são emoções de fato. O cansaço e a tranquilidade, na realidade, são estados físicos.

A tranquilidade se define como a ausência de agitações, inquietações ou perturbações. Nesse estado, a pessoa se sente com um bem estar geral que facilita a percepção, observação e gestão das emoções.

O cansaço, por outro lado, pode dificultar o manejo e a produção de respostas adaptativas às situações desagradáveis.

Todas as nossas ações necessitam de energia para serem realizadas, até mesmo pensar. Nossos neurônios são células e, tal como nossas fibras musculares, precisam de nutrientes e descanso para repor tudo o que foi gasto durante o dia.

Mesmo sem nos darmos conta disso, acabamos por modificar nossas ações quando estamos com nossas reservas de energia se esgotando.



Um exemplo disso é o que acontece quando chegamos em casa após um longo dia de trabalho extenuante e deixamos de lado nossas obrigações para podermos descansar.

Para nós adultos essa é uma ação calculada pois temos ciência das consequências das nossas escolhas, tais como o acúmulo de tarefas.

Já a criança pode não ter essa noção, o que implicaria em um possível conflito caso haja uma real necessidade de que o dever dela seja cumprido. E é aí que temos outro impasse.

Saber identificar quando se está cansado e fazer uso de estratégias para recuperar o ânimo e a energia, facilita muito o manejo das emoções.



Lembre-se de adaptar as estratégias à criança, respeitando as possibilidades e gostos individuais.

Outro ponto importante é sempre levar a criança a pensar nas consequências de suas ações, relacionando a reação dela com o que aconteceu depois, sem esquecer de mencionar as reações de outras pessoas. Será que passou dos limites? Poderia ter agido de forma melhor? Como outras pessoas se sentiram? Ela mudaria alguma coisa se vivesse a mesma situação novamente?

O segundo livro desta coleção *Faísca Explica: Quando é bom pedir um tempo* apresenta ideias práticas que facilitam a identificação de situações de potencial estresse e o desenvolvimento de um plano de ação pessoal.

Considerações finais

Destacamos que é fundamental sermos empáticos e respeitosos para que consigamos, efetivamente, entender o que a criança está sentindo e ajudá-la a ter autocontrole.

Tudo isso também é um aprendizado para nós adultos que buscamos um auxílio para ajudar quem mais precisa, pensando sempre na qualidade de vida que podemos proporcionar.

Mínimas mudanças em nossa vida podem fazer uma grande diferença para os pequenos, aliviando angústias e propiciando uma vida mais feliz.

Mãos à obra!

Cristiane Carvalho e Renato Gallo





Faísca explica **As emoções**



Manual de Apoio

Aos pais,
professores e
interessados

CRISTIANE CARVALHO

Formada pela Universidade de São Paulo, se dedica há mais de 10 anos a temas como psicologia, comportamento infantil e autismo. Com experiência e vivência nacional e internacional, busca sempre os estudos, técnicas e materiais mais atualizados sobre esses assuntos. Fundou a *TeraPlay*, uma empresa que produz e comercializa produtos que aliam brincadeira e terapia, com o objetivo de melhorar e facilitar a vida das crianças e suas famílias. É também mãe do Érico e da Beatriz.

RENATO GALLO

Graduou-se em psicologia em 2012 e, desde então, se dedica a estudos e prática de intervenções comportamentais dentro e fora do ambiente clínico. É especializado em crianças, jovens e adultos com hiperatividade, TEA (Transtorno do Espectro Autista) e TDO (Transtorno Desafiador Opositivo).



www.teraplay.com.br

