



## Aprendendo a lidar com as emoções

Acredita-se que o ser humano tem 6 emoções básicas: alegria, medo, raiva, tristeza, surpresa e nojo. A habilidade de reconhecer os próprios sentimentos e emoções, compreender os dos outros e saber lidar com eles é o que a psicologia chama de inteligência emocional (QE) – e ela é tão importante quanto o quociente de inteligência (QI), porque confere serenidade e discernimento necessários para que as funções cognitivas trabalhem plenamente. Por exemplo, de nada adianta a criança ser um gênio se ela não souber lidar com as críticas.

O manejo de emoções envolve sentimentos desconfortáveis e agradáveis, e o primeiro passo para o desenvolvimento dessa habilidade é o reconhecimento e a nomeação dessas emoções, nossas e das pessoas à nossa volta. Envolve também saber como expressá-las adequadamente e compreender como o nosso comportamento é influenciado por elas. Uma criança emocionalmente saudável não é aquela que não chora, tampouco se frustra ou se irrita, mas aquela que aprimora, constantemente, a compreensão sobre as próprias emoções.

Além disso, as habilidades socioemocionais parecem trazer benefícios para a saúde, fomentar a cidadania, reduzir a agressividade e o abuso de substâncias químicas. São habilidades importantes para toda a vida e podem favorecer a ocorrência de futuros processos de resiliência. Sem dúvida alguma, podem ajudar a criar um mundo mais humano, com valores e pessoas se responsabilizando pelos próprios atos.

### Como desenvolver as habilidades socioemocionais com as crianças

- Tomar consciência das emoções da criança;
- Escutar com empatia, validando os sentimentos da criança;
- Ajudar a criança a encontrar as palavras para nomear as emoções que estão sentindo;
- Estabelecer limites e explorar estratégias para resolver o problema em questão.

### Dicas de ações para serem realizadas em família

#### – Brincar de “Que expressão é essa!?”

Coloque um espelho na frente da criança e peça para ela fazer diferentes expressões: alegria, tristeza, raiva, nojo, medo e surpresa. Depois de observar suas expressões, peça para ela desenhar a que mais gosta ou a que achou mais difícil. E aproveite para conversar sobre alguma situação complicada vivenciada pela criança.

#### – Brincar de mímica

Brincar de mímica com as emoções também é um ótimo exercício. Você pode propor que representem ações que podem levar a algum tipo de reação e a criança adivinha qual o sentimento. Por exemplo, a mímica de receber um presente. Quando ela adivinhar a ação, você pergunta: “O que sente alguém que recebeu um presente que gostou? E um presente que não gostou? E um presente inesperado?” E por aí vai. Será divertido! E não se surpreenda se acabar descobrindo algumas novidades sobre seu(s) filho(s)!

#### – Pintar os sentimentos

Uma atividade bem gostosa e que também traz à tona as emoções é trabalhar com a música e com as cores, usando tinta, canetinha, lápis ou giz. Você pode colocar uma música (triste, alegre, calma etc.) e pedir para a criança relacioná-la com algum sentimento. Depois, convide-a para escolher uma cor que expresse esse sentimento. É incrível, mas existe algum conhecimento coletivo que nos leva a escolher cores vibrantes e fortes para sentimentos positivos e cores mais escuras para os sentimentos negativos. Deixe a criança pintar à vontade e depois converse sobre o que ela sentiu.

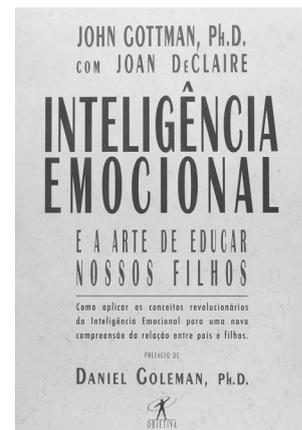
#### – Ler para as crianças

Utilizar as histórias infantis de forma lúdica, como recurso no qual as crianças possam projetar e ressignificar seus sentimentos.

Indicação de leitura para os pais

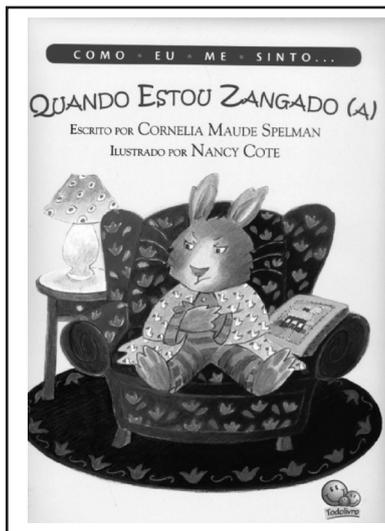


*O cérebro e a inteligência emocional – Daniel Goleman – Ed. Objetiva.*

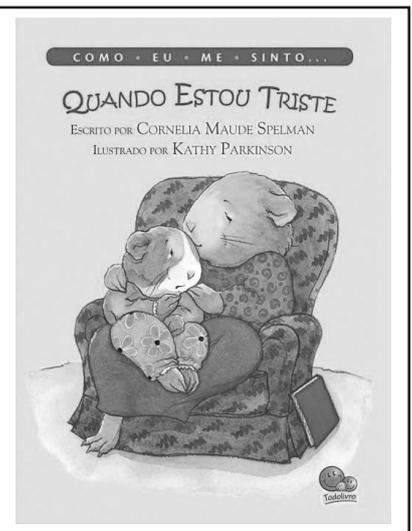


*Inteligência emocional e a arte de educar nossos filhos – John Gottman – Ed. Objetiva.*

Para ler com as crianças



Na coleção *Como eu me sinto*, a terapeuta Cornelia Spelman usa uma linguagem simples e tranquila para ajudar crianças pequenas a compreender e a lidar com seus sentimentos e a se relacionar bem com os outros.



Sugestão de filme



*Divertida Mente* - Dentro do cérebro de Riley, convivem várias emoções diferentes, como a Alegria, o Medo, a Raiva, o Nojinho e a Tristeza. A líder deles é Alegria, que se esforça bastante para fazer com que a vida de Riley seja sempre feliz. Entretanto, uma confusão na sala de controle faz com que ela e a Tristeza sejam expelidas para fora do local.

Serviço de Orientação Psicopedagógica – SOP