

INVENTÁRIO

Inventário

EMOCIONAL

Família e Escola como Território de Afetos
Autoras: Jane Haddad e Regina Shudo



Ao longe, ao luar

Fernando Pessoa

Ao longe, ao luar,
No rio uma vela,
Serena a passar,
Que é que me revela ?

Não sei, mas meu ser
Tornou-se-me estranho,
E eu sonho sem ver
Os sonhos que tenho.

Que angústia me enlaça ? Que
amor não se explica ? É a vela
que passa
Na noite que fica.

Famílias e Educadores,

Desenvolvemos um Inventário Emocional para que, juntos e em casa (e, depois, na escola), possamos dialogar sobre os sentimentos com as crianças.

Todos nós vivemos momentos que parecem uma "gangorra dos sentimentos". Gangorra é um brinquedo de parque que precisa do outro para brincarmos: às vezes, estamos no alto; às vezes, estamos embaixo. Assim como nas emoções e sentimentos, há momentos em que estamos bem e em outros não. Há momentos em que sentimos alegria pelo fato de a família estar reunida e com saúde; em outros momentos, sentimos insegurança, medo e raiva de um vírus tão pequenino, que provoca tantos danos à saúde, a ponto de, para protegermos as pessoas, as crianças não poderem ir à escola.

O importante é nessas horas, a gente possa escutar os nossos próprios sentimentos e das pessoas que estão ao nosso entorno. A gangorra nos mostra que sozinhos, não conseguimos resolver todos os nossos problemas e ela também nos lembra que sempre terá alguém que vai para nos ajudar e apoiar.



O *Inventário Emocional* é um “lugar” e um “espaço” de encontro, é um sentimento de quem reconhece a escola e a família como territórios dos AFETOS.

Acreditamos na Educação como projeto de Humanização e que possibilita o experimento dos sentimentos. A educação vai apresentando o mundo externo e interno de sentimentos, um espaço para dar instrumentos às pessoas para que elas possam demonstrar o que sentem e que nem sempre conseguem (não aprenderam) colocar em palavras.

Importante lembrar que há muitos estudos sobre os sentimentos e as emoções, mas, aqui, queremos apenas elucidar algumas questões, as quais podem contribuir para que não sufoquemos o que estamos sentindo.

O neurocientista António Damásio, em seus estudos e pesquisas sobre o Cérebro Humano, demonstra como as emoções e sentimentos são inseparáveis da razão humana. Por isso, para aprender, é preciso cuidar e semear sentimentos e emoções. Ele esclarece como as emoções e sentimentos influenciam as tomadas de decisões, a razão humana e a mente.

Estudos apontam que apenas o ato de desenvolver as habilidades cognitivas na escola não basta mais: é imprescindível que crianças e jovens aprendam habilidades não cognitivas. Essas habilidades podem ser chamadas de competências socioemocionais.



Recentes pesquisas sobre inteligência social apontam que crianças a partir dos três e quatro anos são capazes de aprender a identificar e a autorregular suas emoções. Isso possibilita o crescimento de uma criança, um adolescente ou um adulto mais seguro, confiante, proativo e criativo.

O filme de animação *Divertida Mente*, do diretor Pete Docter, produzido pela Disney em 2015, mostra às crianças o quanto a nossa mente convive com emoções diferentes e que é possível nos esforçarmos para termos mais momentos felizes do que ficarmos sentindo raiva, por exemplo.

Há algumas décadas, não falávamos na escola sobre sentimentos, mas, hoje, sabemos que eles influenciam no desenvolvimento cognitivo, social e físico das crianças e adultos. Afinal, quando estamos irritados ou com medo, mal conseguimos pensar e nosso cérebro parece paralisar. Por isso, é importante que aprendamos a regular nossas emoções e a desvendar os sentimentos que, às vezes, nos angustiam ou que nos dão sensação de bem-estar.

O desenvolvimento das competências socioemocionais, previsto na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), pode ajudar a transformar um cenário de violência e de agressividade que presenciamos na nossa sociedade. Precisamos entender a importância de desenvolver nos alunos e professores essas competências, a fim de que a escola seja um espaço mais afetuoso e acolhedor. Além disso, as famílias também podem, de certa forma, ajudar a falar mais sobre as emoções e sentimentos.

A BNCC apresenta 10 competências gerais que, ao longo da Educação Básica, devem ser asseguradas a todos os estudantes.

Segundo a BNCC, competência é definida como a mobilização de conhecimentos (conceitos e procedimentos), habilidades (práticas, cognitivas e socioemocionais), atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho.

Três das dez competências remetem ao desenvolvimento de competências socioemocionais:

Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas;

Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza;

Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

Nas escolas, as crianças aprenderão para além das 10 competências, mas, enquanto estamos em isolamento social, as famílias podem contribuir dialogando sobre as emoções, aprendendo a expressar o que sentem. É vital dar valor ao que sentimos e aprender a autorregular as emoções.

Por exemplo, quando estamos com raiva, devemos tentar nos acalmar, para não agredirmos ninguém, seja verbal ou fisicamente. Quando estamos sentindo raiva, não pensamos direito nas nossas ações, por isso, é preciso reconhecermos o que sentimos para, então, tentarmos buscar formas de ajuda.

Qual a diferença entre emoção e sentimento? De acordo com António Damásio, autor da obra "E o cérebro criou o homem", a emoção é um conjunto de todas as respostas motoras que o cérebro faz aparecer no corpo em resposta a algum evento. É um programa de movimentos como a aceleração ou a desaceleração do batimento do coração, tensão ou relaxamento dos músculos e assim por diante.



“

As emoções, tanto as positivas como as negativas, podem ter uma enorme influência naquilo que nós pensamos.

”

Já o sentimento é a forma como a mente vai interpretar todo esse conjunto de movimentos. Ele é a experiência mental daquilo tudo. Alguns sentimentos não têm a ver com a emoção, mas sempre têm a ver com os movimentos do corpo.

As emoções, tanto as positivas como as negativas, podem ter uma enorme influência naquilo que nós pensamos. Mesmo as pessoas que se dizem muito racionais não podem separar as duas coisas.

As emoções foram extremamente bem-sucedidas, ao longo da evolução, em nos manter vivos. O medo fez com que nos expuséssemos menos ao perigo e tivéssemos mais chances de sobrevivência. A alegria incentivou-nos a prosperarmos: exercitamos a mente, inventamos soluções para problemas, comemos, reproduzimo-nos. Emoções como a compaixão, a culpa e a vergonha são importantes, porque orientam nosso comportamento moral.

Se você fizer qualquer coisa que não está correta em relação à outra pessoa, vai sentir-se envergonhado e terá um sentimento de culpa. Isso é muito importante, porque vai ajudar a manter a sua conduta de acordo com a convivência em sociedade. Os sentimentos são diferentes entre si e se manifestam de diversas formas: por isso, é importante falarmos deles.

O que eu estou sentindo agora?

Que tal uma RODA DE CONVERSA com as questões abaixo? Lembre-se de combinar as regras: quando um fala, o outro escuta; quando alguém quiser a palavra, levanta a mão ou algum sinal que pode ser combinado em família.

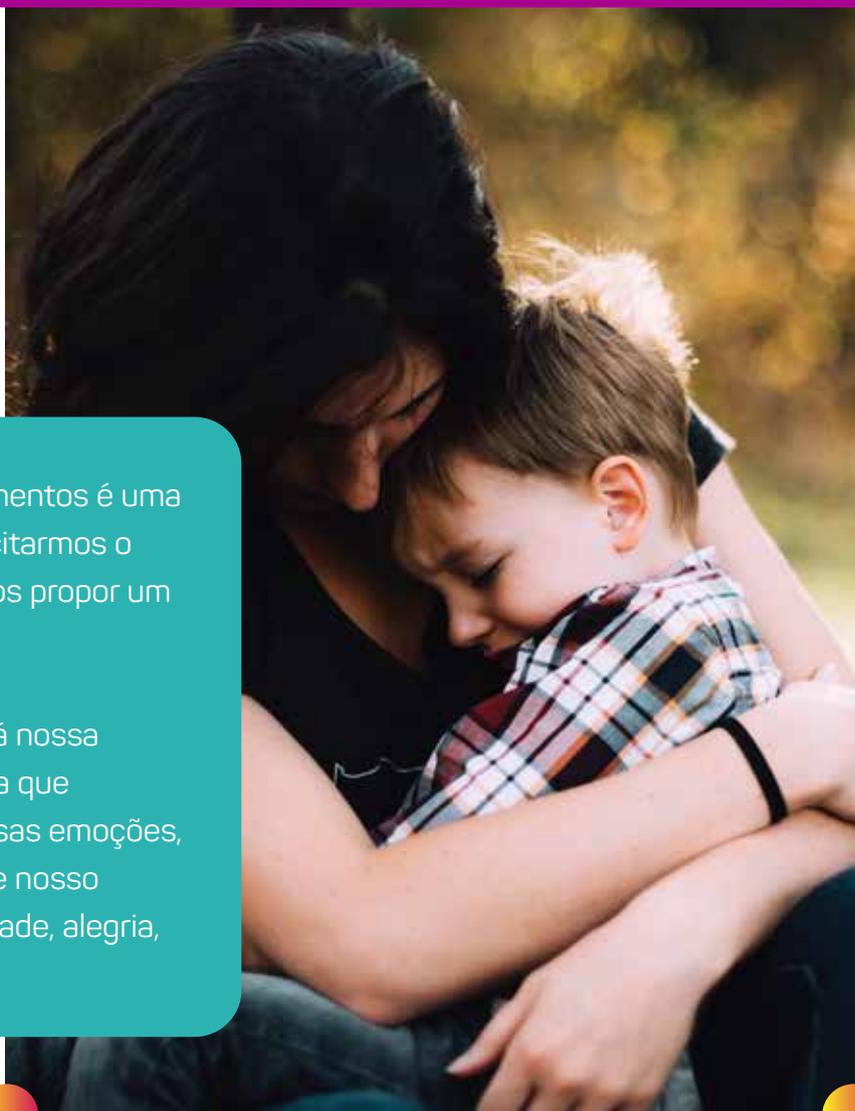
COMO ORGANIZAR A RODA DE CONVERSA?

Organizar um espaço agradável, sentados no chão ou não, ou em qualquer espaço mais tranquilo, sem grandes ruídos e interferências. Cada um coloca o tema que quer conversar. Sugerimos conversar sobre temas profundos, como:

- Afinal de contas, qual é o nosso desejo?
- O que nos move a buscarmos o que queremos?
- Por que nascemos e por que morremos?
- De onde viemos e para onde vamos?
- Qual é o seu sonho de vida?
- Qual é o nosso sonho para a família?
- Qual é o sonho coletivo para a humanidade?
- Qual o nosso legado? O que faremos para deixarmos uma marquinha neste mundo?

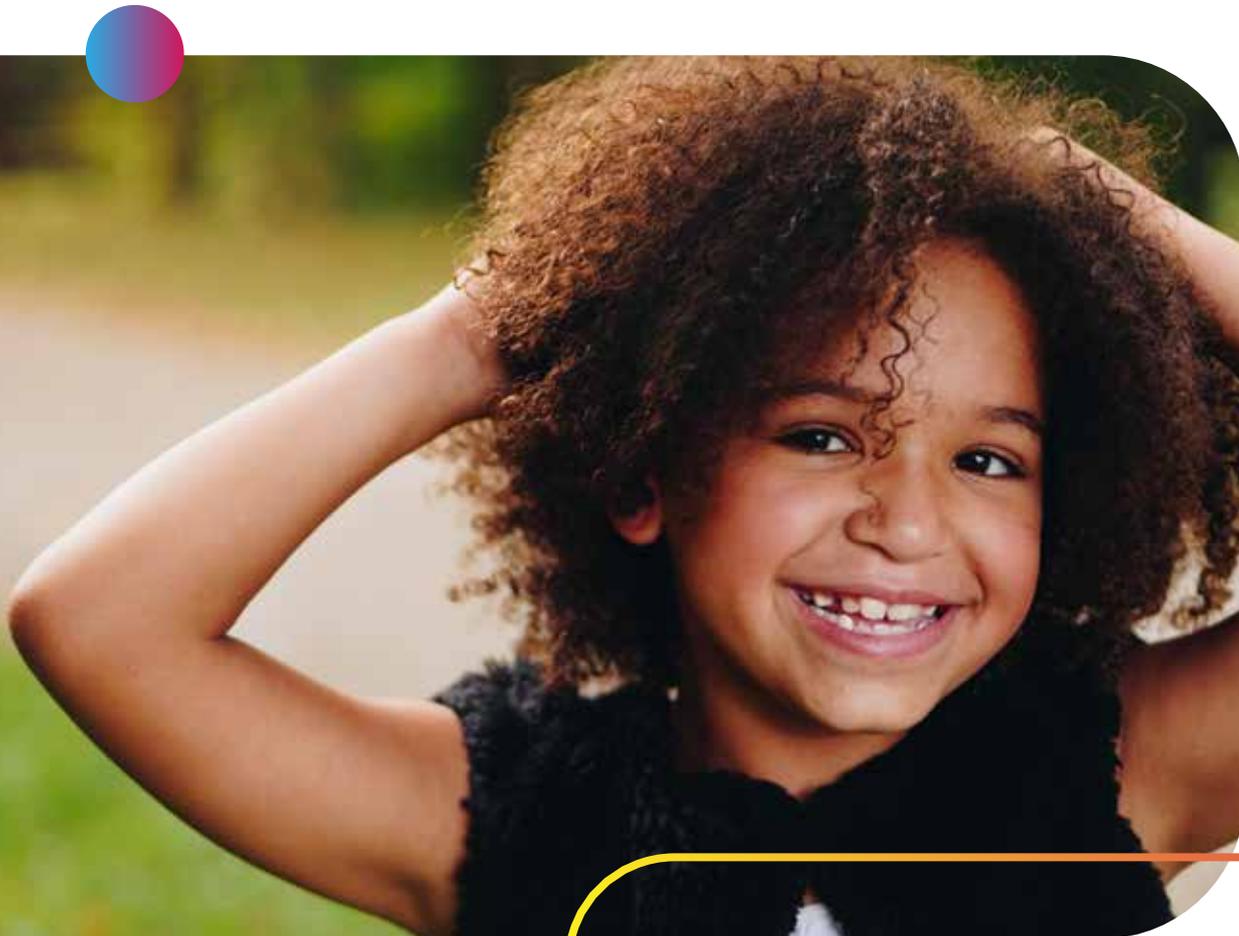
Dar atenção aos nossos sentimentos é uma das melhores pistas para exercitarmos o autoconhecimento. Logo, vamos propor um Inventário Emocional.

O Inventário Emocional é e será nossa **MEMÓRIA AFETIVA**, uma forma que encontramos de organizar nossas emoções, que, muitas vezes, emergem de nosso interior, como raiva, amor, saudade, alegria, tristeza etc.



Agora, vamos pegar a trilha das palavras que fazem parte do nosso dia a dia. Para cada palavra, destine um tempo para dialogar com as crianças. Depois, poderá sugerir uma prática humanizada para lidar com cada sentimento: uma brincadeira, ouvir uma história, uma música que desperte emoções.

As palavras estão em ordem alfabética, mas a família, os educadores podem ampliar esse glossário e explorar as palavras que acharem mais pertinentes. Aqui, é apenas um itinerário para provocar a conversa sobre as emoções, mas podemos utilizar músicas e histórias para a ampliação desse diálogo. Afinal, são tantos caminhos que percorreremos na jornada da vida, esse é apenas um deles.



Alegria

A palavra alegria significa ânimo, ou seja, algum fato ou momento simples que pode provocar esse estado de satisfação momentânea. Temos picos de alegria. Como diria Ruben Alves, um grande filósofo, "o que seria da alegria se não tivesse a tristeza?". Sabemos que, quando estamos alegres, temos um contentamento.

- O que deixa você alegre?
- Como reage o seu corpo quando está contente?





Amor

Palavra tão pequena e tão forte expressa o maior de todos os sentimentos, é quase inexplicável esse tal de “amor”, é muito melhor sentir. Amar é colocar-se no lugar do outro, é respeitar as pessoas, é sentir um encantamento no coração. É tão bom amar, ser amado e desejar amor para o mundo. Por amor, desejamos o bem ao outro, e isso é muito bom!

É tão importante descobrirmos a linguagem do amor, seja com palavras de carinho, seja ajudando o outro, seja compartilhando um prato de comida. Dialogue com as crianças sobre as formas de amar, sobre o quanto precisamos nos amar e amar os outros. Assim, o mundo fica melhor, com menos violência, menos raiva. O amor é colorido, é divertido, é humano!

***O que é o amor para você?
Pergunte às crianças o que elas diriam sobre o amor.***



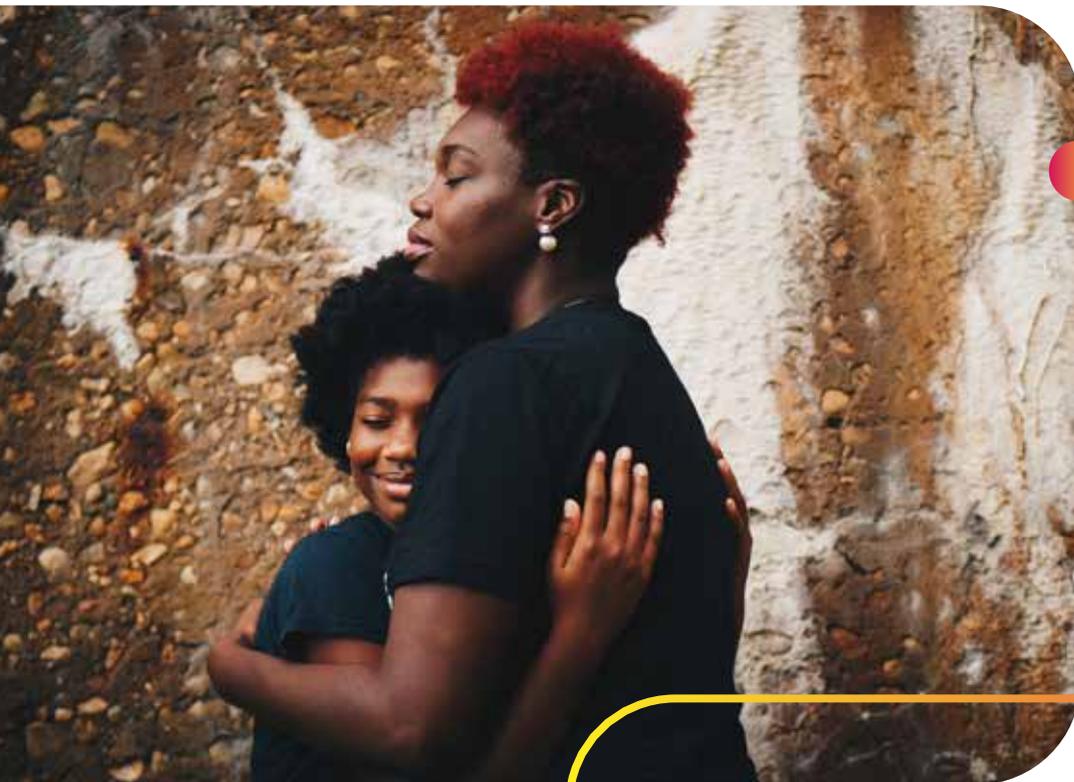
Angústia

É a bússola que não mente. Quando estamos preocupados excessivamente com algo e sentimos uma pressão no peito e não sabemos explicar. Sentimos até uma ansiedade. Precisamos descobrir o que nos deixa angustiados, além de tentar falar e buscar algo que nos acalme. Precisamos aprender a lidar com alguns tormentos, para evitarmos um sofrimento antecipado e desnecessário.

A perda de alguém ou de algo pode nos angustiar, e teremos que dar tempo ao tempo para esse sentimento ir diminuindo: é importante aprender a lidar com essa emoção. Perder não é um sentimento bom: perdemos no jogo, perdemos amigos que mudam de escola, nossos pais podem perder o emprego e perdemos pessoas que amamos. Nesses momentos, a melhor coisa é conversar com alguém em que confiamos. Perder é parte da vida e, aos poucos, vamos aprendendo a lidar com as perdas.

- *A angústia visita muito você?*
- *Como você faz para se livrar dela?*
- *Pergunte se a criança já sentiu angústia. Depois, peça para ela relatar alguma situação angustiante.*





Carinho

Carinho é filho do amor. Quando gostamos de alguém, queremos mais é dar carinho ou, então, receber um carinho, que pode ser um abraço gostoso ou palavras dizendo o quanto somos importantes. O carinho pode ser demonstrado de várias formas: mesmo de longe, podemos demonstrar carinho, como enviar uma mensagem alegre para quem amamos. Todos queremos e precisamos de carinho, basta compartilharmos o que temos de bom dentro de nós com o outro.

Combine, cotidianamente, que cada um da família terá gestos carinhosos, seja com palavras ou atitudes, demonstrando o quanto as pessoas são importantes.

Como podemos demonstrar carinho por outra pessoa, mesmo quando estamos distantes?



Compaixão

É quando sentimos pesar pelo infortúnio ou adversidade da vida do outro. Também a compaixão é um sentimento de empatia com a tragédia pessoal de outrem, acompanhado do desejo de ajudar. A compaixão suscita-nos um pensamento altruísta em relação às pessoas.

- *Quanto nos importamos com a dor e o sofrimento do outro?*
- *Já sentiu compaixão?*
- *O que podemos fazer para ajudar quem precisa?*



Desânimo



Às vezes, dá uma preguiça... às vezes, ficamos desanimados, sem vontade de fazer nada, mas podemos encontrar forças dentro de nós e executar um novo plano: talvez ligue o som, ouça uma música animada e melhore meu humor.

Desânimo é quando pensamos que não há nada a fazer ou quando nossos pensamentos se enchem de caraminholas. Mas podemos colocar o desânimo dentro de uma caixinha e trancar lá, pois a vida é muito boa e precisamos deixar o desânimo de lado e ter atitude alegre diante da vida.

• ***O que você faz para o desânimo passar?***

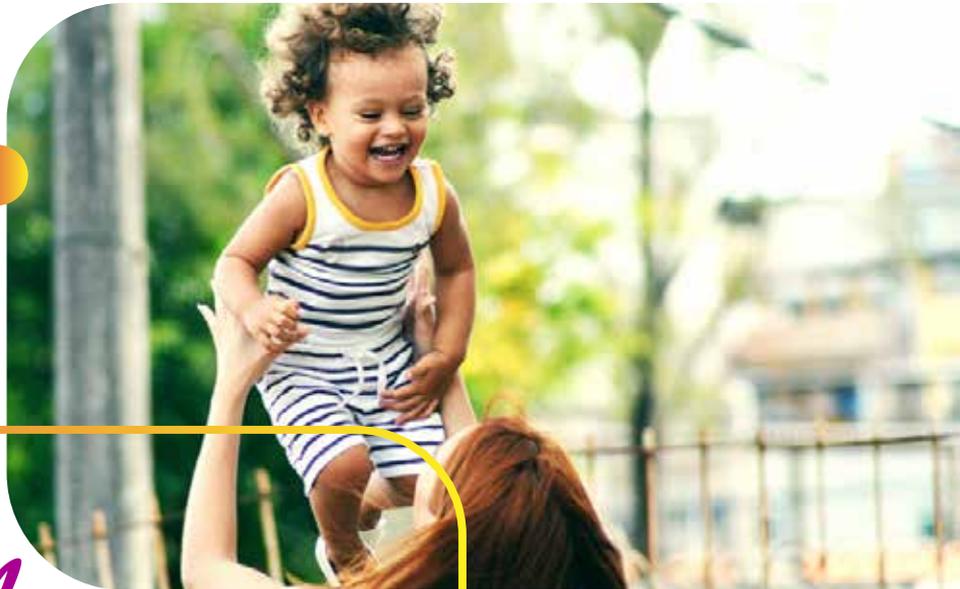
• ***Dialogue com as crianças e diga que, quando elas tiverem tédio e desânimo, podem ficar até sem fazer nada e buscar algo que desejam para superar essa fase. Que tal cantar e dançar? Isso nos faz sorrir e o desânimo vai embora...***

Empatia

Significa a nossa capacidade de sentir o que sentiria uma outra pessoa caso estivéssemos na mesma situação vivenciada por ela. Olhe para o outro e perceba que talvez alguém próximo precise de ajuda, da forma como for, uma ajuda com palavras doces ou até apoiando quem precisa.

- *O que você pode fazer para ajudar a outra pessoa?*
- *Que tal, em família, criar um projeto de ajuda ao próximo?*
- *Como você se sente ao ajudar quem precisa?*





Felicidade

Essa tal felicidade parece estar longe de chegar. Mas espere e pense, porque, provavelmente, cada pessoa a quem perguntarmos responderá diferentemente: felicidade, num certo sentido, é algo individual. Por outro lado, há uma ideia de felicidade que pertence ao senso comum e é compartilhada pela maioria das pessoas: felicidade é ter saúde, amor, dinheiro suficiente etc.

Mas será que felicidade é mais ter do que pensar no ser? Há muitos estudos e pesquisas científicas sobre esse tema, entretanto o que os estudos apontam é que as pessoas mais felizes são aquelas que vivem em família, que buscam realizações pessoais, que têm sonhos e projetos e que, principalmente, ajudam os outros. A felicidade nos dá uma sensação de satisfação muito grande: por exemplo, fazer bem aos outros pode nos trazer felicidade.

- *E, para você, o que é felicidade?*
- *O que deixa você feliz?*
- *Qual a diferença entre alegria e felicidade?*

Frustração

É um sentimento presente na vida de cada um e acontece quando nós alimentamos uma expectativa que não é correspondida. É um desgosto misturado com culpa e raiva. A expectativa frustrada pode ser criada em torno de pessoas, coisas, projetos ou até em relação a si próprio

- *Como você lida com a frustração?*
- *Já se sentiu frustrado?*
- *Quando os adultos dizem não para alguma atitude, como a criança lida com a situação que não lhe agrada?*





Gratidão

A gratidão é um sentimento de reconhecimento de uma pessoa por alguém que lhe ajudou, que marcou sua vida de forma positiva e amorosa. A gratidão envolve vários sentimentos, dentre eles: o amor, a empatia e reciprocidade em direção a pessoas, instituições e até as situações difíceis que passamos e que nos ensinam muito, como este momento que estamos passando agora com o CONVID-19. Gratidão é um dos sentimentos mais lindos que existe.

CURIOSIDADE: você sabia que o Psicólogo americano Maslow conseguiu perceber que a habilidade de sentir e expressar a gratidão são aspectos vitais para a saúde emocional e mental dos indivíduos. A gratidão contribui para que as pessoas reconheçam o que possuem de melhor ao seu redor.

- *Vocês sabiam que pessoas gratas são mais felizes?*
- *Gratidão pode ser ensinada?*
- *Você já sentiu grato em alguma ocasião específica?*



Incerteza

A única certeza que temos na vida é a transitoriedade dela, mas buscamos, ainda que não percebamos, achar que tudo depende do nosso querer. Quando não temos certeza de algo, nos sentimos angustiados, perdidos e com medo, o que nos leva a acreditarmos na urgência de vivermos intensamente o presente.

Sabemos que estamos vivendo um período de incertezas, mas isso não pode nos paralisar, não deve nos levar apenas a reclamar: é preciso viver o presente, da forma que der.

- *A incerteza deixa você bem?*
- *O que você fez hoje?*



Medo

Às vezes, sentimos medo, mas tudo bem. Tudo bem sentirmos de medo de alguma coisa, como uma noite escura, medo de pegar um vírus, medo de magoar o outro. O medo ocorre quando tememos algo, quando temos consciência, por exemplo, de um perigo.

O medo, às vezes, nos ajuda a ter cuidados, mas, quando é exagerado, nos bloqueia, não nos deixa pensar. Com medo, as crianças não aprendem e sentem dificuldades, por isso, é importante falar sobre esse sentimento, expressar e encontrar uma maneira de lidar com ele.

- *Do que você sente medo?*
- *O que acontece quando estamos com medo?*
- *O que podemos fazer para sentirmos segurança?*
- *Você acha que todo medo passa?*





Ódio

Esse sentimento é o contrário do amor. Quando odiamos, sentimos repulsa por outra pessoa. Mas será que é adequado desejarmos o mal para outra pessoa, a ponto de odiarmos? O ódio pode gerar momentos de ira, de raiva, de aversão a uma pessoa ou a algo.

Tente, de alguma forma, evitar a repulsa, pois isso nos desgasta e é um sentimento negativo. O ódio nos leva ao preconceito, à discriminação das pessoas e isso não é adequado, não é mesmo?

- *Em algum momento você já sentiu ódio de alguém? Por quê?*
- *O que podemos fazer para evitar o ódio?*
- *Quais as coisas que lhe dão mais ódio*



Irritação



Há situações que ocorrem à nossa volta e que podem nos provocar certa irritação, pois nos desagradam: seja um fato, uma palavra ou uma coisa. Irritação pode ser causada até por um alarme que dispara, mesmo que não percebamos essa irritação desmedida.

Há coisas no mundo que nos agradam, outras que nem tanto, como, por exemplo, a necessidade de ficar em casa neste momento da Pandemia. As situações que não nos agradam podem fazer com que sintamos alguma irritação, mas, quando você perceber, tente controlar para não gerar uma tensão, que certamente não lhe fará bem.

- *O que pode irritar você?*
- *Você consegue perceber quando está irritado?*

Raiva

Há momentos em que sentimos raiva. O semblante fica cheio de ruguinhas, nossos olhos parecem saltar, mas a raiva tem de ser controlada, pois não devemos permitir que ela machuque as pessoas, seja com palavras ou ações. O bom é saber que a raiva é passageira.

Sinto raiva quando não posso fazer algo de que gostaria, quando alguém fala uma palavra mais dura comigo, mas logo a raiva passa quando olho para a beleza da natureza e respiro profundamente, soltando devagarinho o ar e, então, começo a agradecer pela vida.

- *Quando sinto raiva?*
- *O que posso fazer para a raiva passar?*
- *A raiva pode ser transformada em outro sentimento? Qual?*





Saudade

Uma palavra que, às vezes, é triste, mas que, em outros momentos, pode trazer alegria. Saudade acontece quando queremos que volte um momento e ele parece nunca chegar ou, ainda, quando queremos ver uma pessoa e demora para esse dia chegar.

Ah, que saudade da minha escola e dos amigos! Por isso, tudo bem sentir saudade, é demonstração de que estimamos muito uma pessoa, um lugar ou uma coisa.

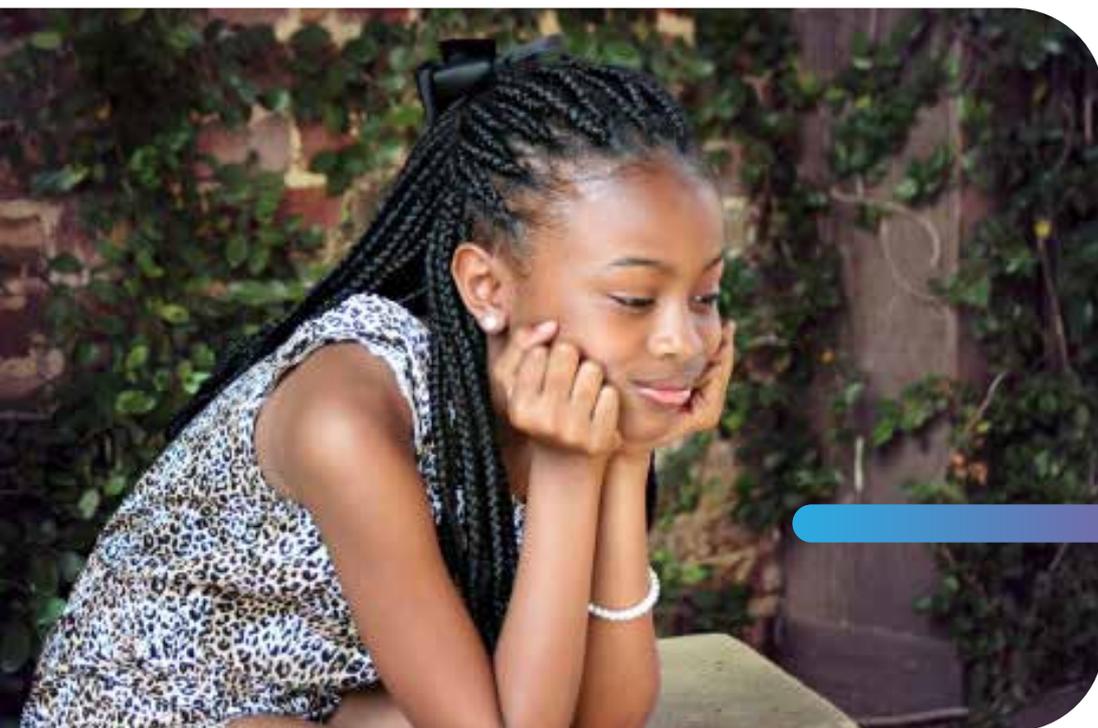
- *Do que você sente saudade?*
- *O que a saudade provoca fisicamente em nós?*
- *O que você pode fazer para diminuir a saudade que sente de alguém?*

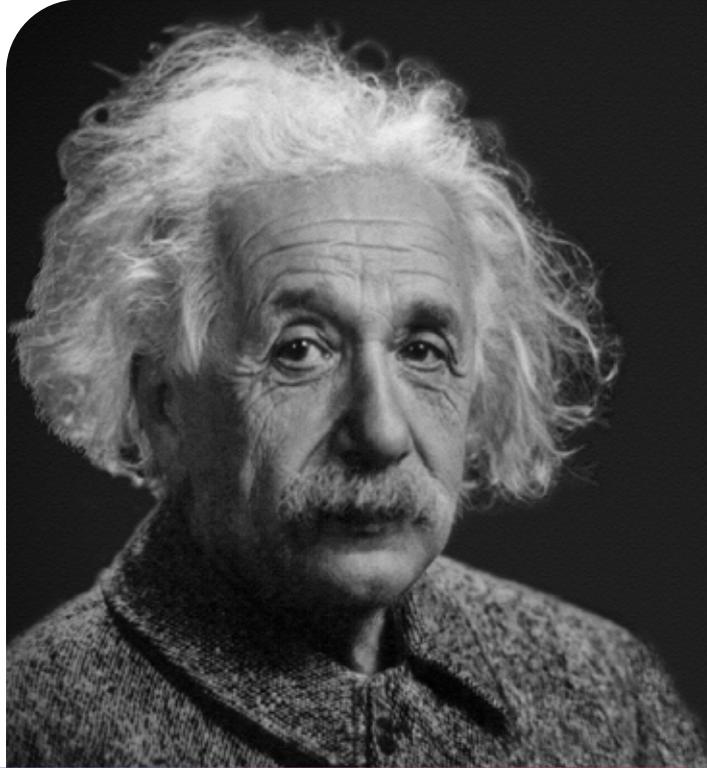
Tédio

Tédio, é um sentimento típico do ser humano, é um certo tipo cansaço de coisas que não dão mais prazer e insistimos em permanecer fazendo, situações que não nos agradam com pessoas, mas na verdade ele vem com a sensação de um vazio. Diante do tédio, as pessoas não sentem prazer em fazer as coisas costumeiras, quase tudo a irrita e entedia. Crianças tendem a se entediar, quando já brincaram com todos os seus brinquedos, ou mesmo quando elas recebem muitos brinquedos e coisas e não sabem por onde começarem.

O Tédio, pode ser também um bom aliado as pessoas, já que ele não nos permite trabalhar por muito tempo com aquilo que não gostamos. Ele pode ser uma mola para mudanças significativas em nossas vidas.

O Tédio muitas vezes é uma porta entre aberta para à criatividade.





Você sabia?

Albert Einstein não era mau aluno, como diz a lenda – era um aluno entediado, já que as matérias não o desafiavam. Mas tornou-se grande defensor do tédio e considerava-o “o mais elevado estado mental”. Foi levando uma vida monótona (como ele dizia), que teve tempo para criar a teoria da relatividade. Consulte mais sobre pessoas que tiveram tédio: <https://super.abril.com.br/saude/o-lado-bom-do-tedio/>

- *Na sua opinião o que é o tédio?*
- *Você já sentiu tédio?*



Tensão

Esse sentimento surge em momentos ou em situações estressantes ou ameaçadoras. Isso provoca a impaciência e ficamos nervosos. A tensão pode surgir quando presenciamos uma discussão, quando mudamos algo em nossa vida ou quando a escola está fechada.

Ao dialogarmos com o outro, a tensão pode diminuir. No momento de tensão, não adianta brigar, pois ela aumenta, nosso coração dispara e, para acalmar, um bom abraço acolhedor e a prática da escuta pode ajudar.

- *O que acontece com você quando está tenso?*
- *Já ficou tenso? Em qual situação?*

Tristeza

É quando não temos alegria, nos causando certa melancolia. Às vezes, a tristeza provoca em nós certa angústia, atrapalhando o dia a dia. Estar triste é diferente de estar com depressão. Todos nós sentimos tristezas, mas, uma boa conversa pode ajudar a superarmos.

- *Quando você fica triste?*
- *O que será que provoca a tristeza?*
- *O que lhe deixa mais triste?*





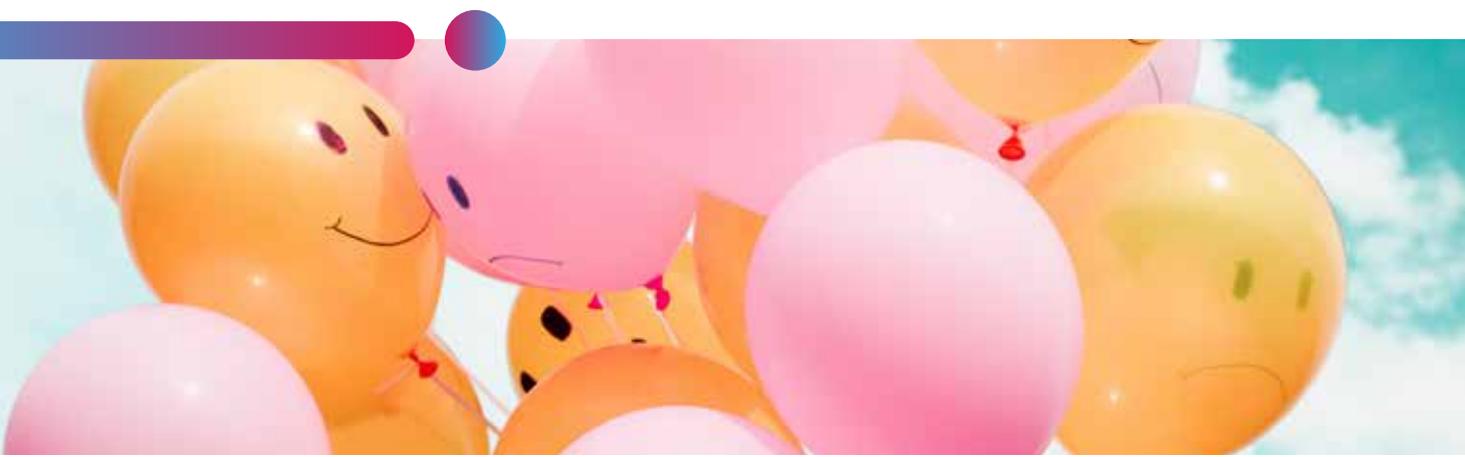
O que você está sentindo agora?

Sugestões de práticas para ampliar o inventário emocional

Para as crianças da Educação Infantil e Anos Iniciais podemos desenvolver as habilidades socioemocionais promovendo ricas situações de aprendizagem e experiências para lidar com as emoções e sentimentos, através de práticas envolvendo:

- *Literatura Infantil e contação de histórias*
- *Poemas e cantigas*
- *Jogos e brincadeiras*
- *Obras de arte*
- *Comunicação não-violenta*
- *Programas de aproximação dos pais e vínculos afetivos*

A seguir, faremos algumas sugestões para ampliar o repertório do Inventário Emocional.





A) Que tal vocês criarem um mural, um pote, uma caixa ou mesmo o arco-íris de *sentimentos?*

Alegria, tristeza, raiva, calma e medo: como lidar com essas emoções? Sugerimos apresentar algumas histórias que trabalhem com as emoções para crianças. Pensem na ideia de vincular uma cor a uma emoção. Exemplo: amarelo-alegria, azul-tristeza, medo-preto, verde-calma e vermelho-raiva. Encontrem, junto com as crianças, o momento de vivenciar o instrumento escolhido e o momento de avaliar as ferramentas. A ideia é de que, no fim do dia (ou da semana), pais e filhos ou, até mesmo, professores e estudantes, todos juntos, possam observar e reconhecer as próprias emoções e como elas são vivenciadas pelo grupo.

• *Quais são as emoções que estão sendo suas companheiras durante o confinamento do Coronavírus?*



B) Nascendo, *desenvolvendo*, morrendo...

Que tal, após muitas rodas de conversa, a família e as crianças plantarem, juntas, umas sementes em vasos ou canteiros?

Cada um poderá escolher uma planta e será o responsável por cuidar dela. Expliquem às crianças os cuidados que devem ter com as plantas: água, sol, ar etc. Assim, cada um terá que cuidar para que a planta se desenvolva.

Cuidaremos das nossas emoções, como cuidamos das plantas. Vamos construir um novo olhar para esse mundo em que vivemos, um olhar de paz, de amor, de compaixão e de cuidados com a saúde.



C) Reorganizando a *memória afetiva* das nossas famílias.

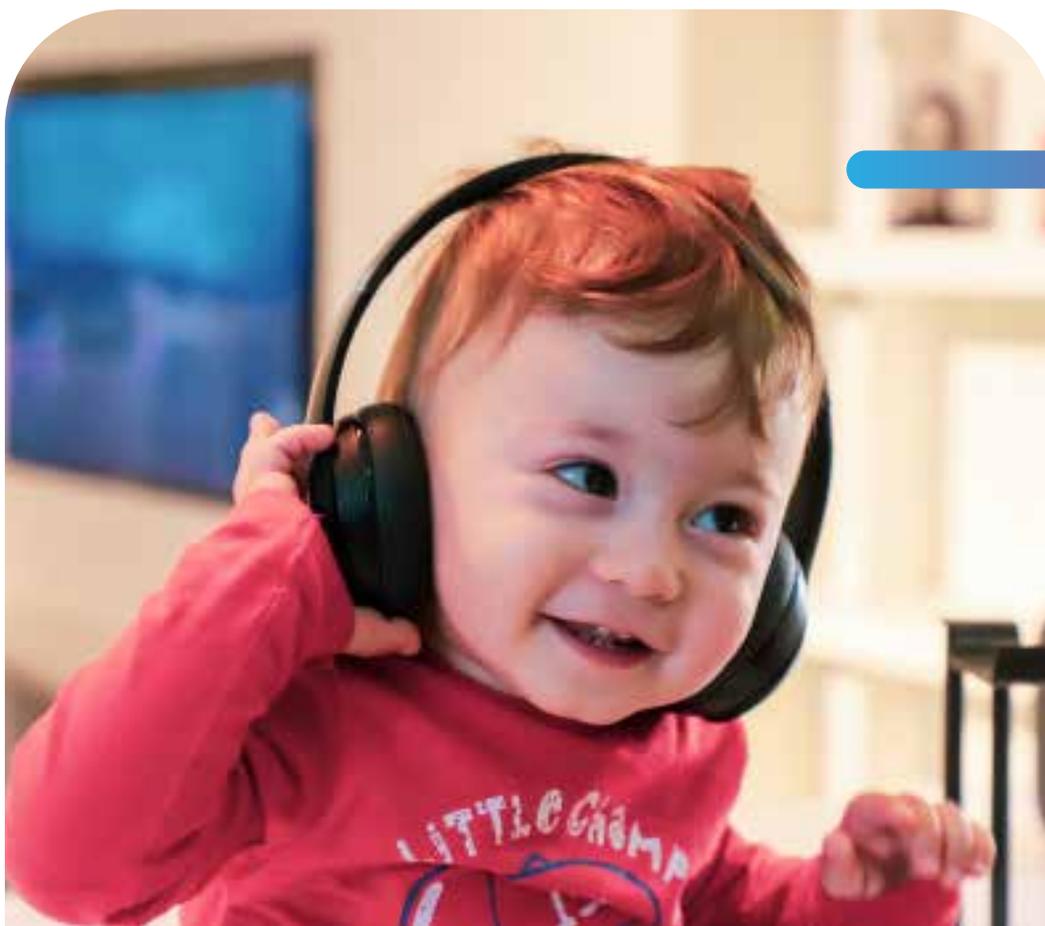
Que tal revirarem os baús de família, os celulares e conhecerem todas as fotos que os pais têm de suas famílias? Momento de falar das características deles e organizar um álbum de família. Caso preferam, podem construir o álbum nas redes sociais. Consulte o site <https://www.artesanatopassoapassoja.com.br/artesanato-em-albuns-de-fotos/> e veja que há diversos modelos de álbuns criativos!

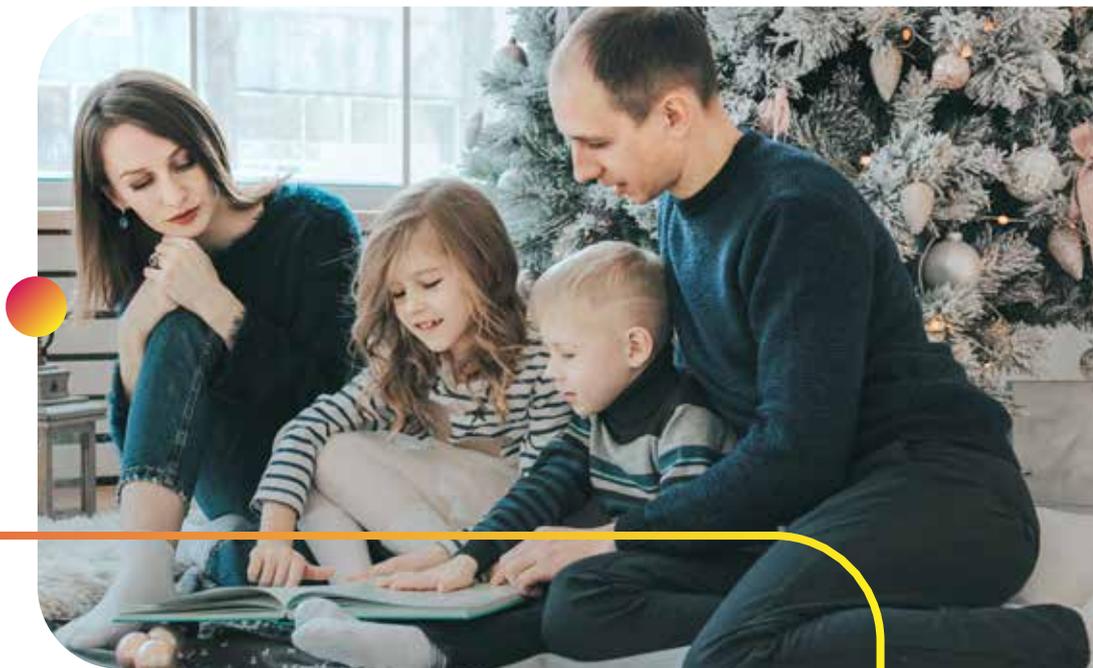


D) Lista de músicas que nos *inspiram*.

Vamos organizar uma lista de músicas que possam nos trazer alegria? As músicas mexem com as nossas emoções: há músicas que nos dão tristeza, outras que suscitam a saudade, outras que nos inspiram a dançar. Seleccionem as músicas preferidas de cada um e criem a rádio da família. Assim, poderão escolher, todos os dias, um momento de descontração para dançar, cantar e se divertir. Músicas felizes e animadas podem, se vocês permitirem, impactar o humor. Então, experimentem e se abram para viver emoções alegres!

Como diz Gonzaguinha: "Viver e não ter a vergonha de ser feliz!"





E) Ampliando o *inventário emocional*.

Para continuarmos a conhecer nosso interior, buscando reconhecer os sentimentos, explore com as crianças e os adultos outros sentimentos que não estão presentes aqui nesse inventário. Sentimentos brotam dentro da gente o tempo todo, como melancolia, euforia, solidão, alívio, aversão, decepção, culpa, remorso, etc.

Com a família reunida anotem num caderno outros sentimentos, falem o que sentem e busquem coletivamente responder cada sentimento. Existem centenas de sentimentos que podemos identificar, mas, juntos podemos encontrar uma explicação para que as crianças compreendam.

Ouçã sobre o que as crianças têm a dizer sobre cada sentimento, elas são incríveis e escutar é um ato de acolhimento e aprendizado.



F) A literatura infantil e as *emoções*.

A literatura permite uma reflexão profunda de questões existenciais, mexe com nossos sentimentos. Para explorar e desenvolver nossas habilidades emocionais, sugerimos que pais e educadores busquem obras literárias para ajudar a criança a lidar e elaborar os conflitos e desafios internos.

Sugerimos um texto para leitura e reflexão, uma parábola do Porco Espinho.





Parábola do Porco Espinho

Um reduto de afetos

Parábola do Porco Espinho

Durante uma era glacial, quando o Globo terrestre esteve coberto por densas camadas de gelo, muitos animais não resistiram ao frio intenso e morreram indefesos, por não se adaptarem as condições do clima.

Foi então que uma grande manada de porcos-espinhos, numa tentativa de se proteger e sobreviver, começou a se unir, a juntar-se mais e mais. Assim cada um podia sentir o calor do corpo do outro. E todos juntos, bem unidos, aqueciam-se, enfrentando por mais tempo aquele inverno tenebroso. Porém, vida ingrata, os espinhos de cada um começaram a ferir os companheiros mais próximos, justamente aqueles que lhes forneciam mais calor, aquele calor vital que era questão de vida ou morte. E então, afastaram-se, feridos, magoados, sofridos.

Dispersaram-se por não suportarem mais tempo os espinhos dos seus semelhantes, pois doía muito.

Mas, essa não foi a melhor solução: afastados, separados, logo começaram a morrer congelados. Os que não morreram, voltaram a se aproximar, pouco a pouco, com jeito, com precauções, de tal forma que, unidos, cada qual conservava uma certa distância do outro, mínima, mas suficiente para conviver sem ferir, para sobreviver sem magoar, sem causar danos recíprocos. Assim, aprendendo a amar, resistiram a longa era glacial. Sobreviveram.

Arthur Schopenhauer





Praticar a escuta do que as crianças dizem é uma joia, assim sabemos sobre o que elas pensam.

Certa ocasião, uma criança me respondeu quando perguntei o que era família, ela disse “família tem adulto que só reclama”, a outra criança imediatamente disse: “família é um monte de gente junta, é uma confusão...”

Desenvolver as habilidades não cognitivas, como garra, autocontrole, otimismo, é fundamental para que as crianças possam ser capazes de conviver bem com os outros, aprendam a ser resilientes, a lidar com as adversidades que a vida nos impõe, mas, para desenvolverem essas habilidades socioemocionais, as crianças precisam do acolhimento dos adultos para aprender a lidar com cada sentimento.



Referências

DAMÁSIO, Antonio. E o cérebro criou o homem. São Paulo. Companhia das Letras, 2011.

TOUGH, Paul. Como ajudar as crianças aprenderem. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2017. DOLTO, Françoise. Seminário de Psicanálise de Crianças. São Paulo. Editora Martins Fontes, 2013.

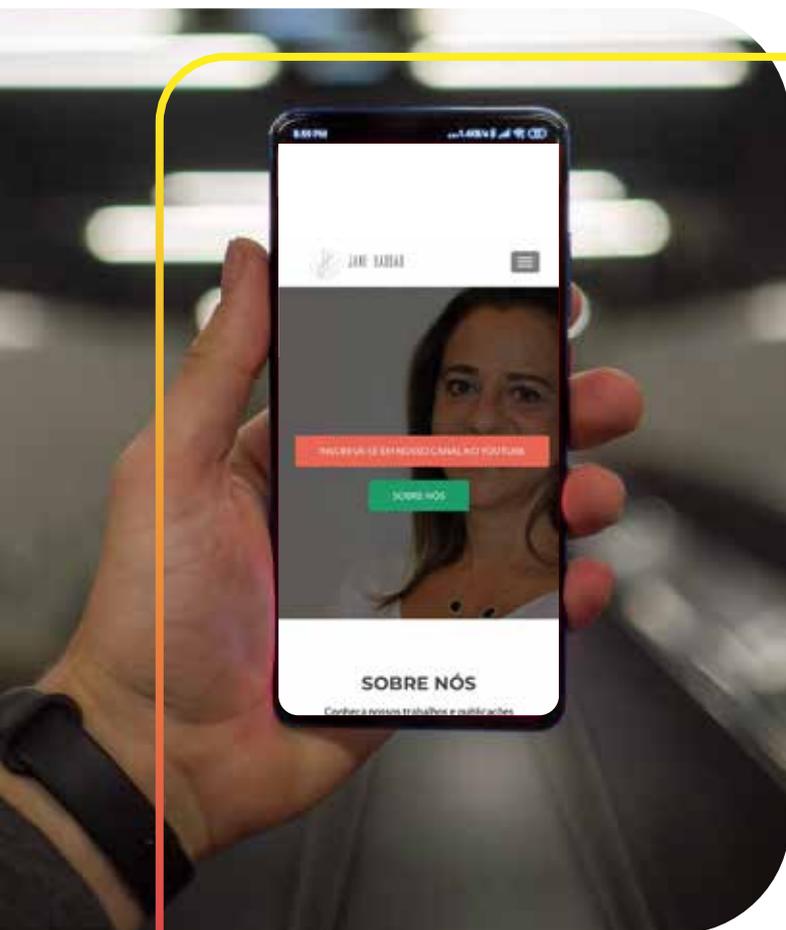
Imagens: Freepik | Unsplash | Pixabay



As autoras

Contatos





“Jamais imaginei que abraçar era tão importante. Não sabia mais o valor do tempo, o valor da permanência e da transitoriedade da vida.

Nunca chorei tanto por pessoas que não conheço. Nunca me vi tão comovida e sensibilizada. O que mudou aqui dentro?

Ainda não sei dizer, mas sei que não adianta mais insistirmos apenas na EDUCAÇÃO que educa a cabeça e ignora o coração.”

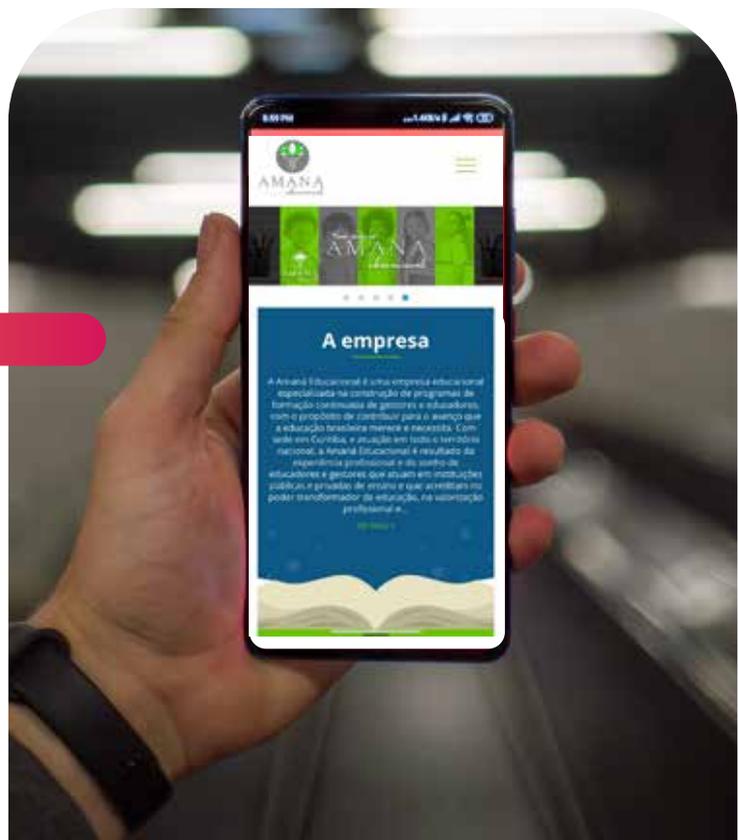


Jane Haddad

Educadora com formação
em psicanálise

Eu sei que vai dar certo, que a dor vai passar,
Que as portas vão se abrir, que as janelas serão só paisagem,
E que a vida não é só uma passagem.
Que da dor, do isolamento e aborrecimento, renascemos mais fortes,
Com mais garra para cremos que nós seres humanos somos especiais
E juntos transformaremos o vírus do mal, numa viralização do bem,
Que se propagará em toda gente,
Que da dor, encontraremos o amor,
Que o verbo isolar-se será conjugado só no passado,
Que a vida será mais valorizada,
Afinal, eu sei que vai dar certo!

Regina Sbrudo



Contatos



Jane Haddad

Mestre em Educação pela Universidade Tuiuti do Paraná (2010-2013). Docência do Ensino Superior pelo Centro Universitário Newton Paiva (2004), Teoria Psicanalítica pela UFMG (2001) e Psicopedagogia pelo Centro Universitário de Belo Horizonte (1999). Graduada em Pedagogia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (1998). Atuou por mais de 22 anos em escolas como professora, coordenadora pedagógica e diretora. É conferencista, tendo participado de inúmeros eventos educacionais (nacional e internacional). Atualmente colabora com seus artigos na revista Direcional Educador e na Revista BIS do Sindicato das Escolas Particulares de BH-MG. Autora dos livros: "Educação e Psicanálise: Vazio existencial",

 www.janehaddad.com.br

 031-98417-6097

 @janehaddad

Regina Shudo

Pedagoga e pós-graduada em Metodologia de Ensino pela Universidade Estadual de Maringá, com experiência na área educacional há mais de 30 anos. Diretora da Avaliar + Educacional. Foi professora, coordenadora e diretora de instituições de ensino e docente em Universidades. Atualmente dedica-se ao trabalho de consultoria para redes de ensino, atua como palestrante em congressos nacionais e internacionais.

 www.amanaeducacional.com.br

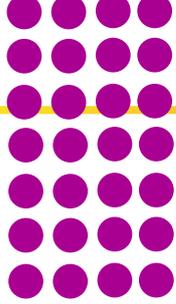
 041-99201-5070

 @reginashudo

Desejamos que esse material contribua para que as famílias criem laços de vínculos afetivos e que todos juntos, tenham pensamento firme, que tudo isso vai passar e que seremos seres humanos melhores.

Com carinho, as autoras.





Inventário

EMOCIONAL