

VAMOS FALAR DAS EMOÇÕES?



Olá, professora!
Olá, professor!

É um prazer ter a sua companhia no projeto **Fique bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola**. Pensando em você, nas suas emoções, no seu dia a dia, preparamos uma série de vídeos e textos. Este material foi planejado de forma muito cuidadosa, visando sempre contribuir para o seu bem-estar.

Sabemos que professores são profissionais que pensam constantemente nos seus alunos, sejam crianças, adolescentes, jovens ou adultos. Por isso, preparamos vídeos que podem ser levados para a sala de aula. Cada um deles possui um texto de apoio, como este aqui, com um aprofundamento do tema e propostas de atividades, todas de fácil implementação. Os materiais são gratuitos e serão disponibilizados novos vídeos e textos a cada semana em nosso site (www.fiquebem.org.br).

Como dizia Paulo Freire: "Não se pode falar de educação sem amor". Por isso, desejamos que seu coração esteja abastecido de amor e cuidado. Saiba que você é muito importante, pois ensinar é algo essencial para o mundo!

Tchau e Fique bem!

Autores: Juliana Gioia Negrão, Elisa H. Kozasa, Flávia Pereira Lima, Joycelaine Oliveira, Valentin Conde e Eduardo Pacífico

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste texto poderá ser reproduzida, sejam quais forem os meios empregados, sem a permissão, por escrito, do autor da obra.

Este conteúdo é gratuito, sendo proibida a comercialização.

Aos infratores aplicam-se as sanções previstas nos artigos 102, 103, 104, 105, 106, 107 da Lei n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Para informações sobre nossos conteúdos, entrem em contato pelo e-mail fiquebem@gaiamais.org



1. Para começar a nossa conversa...



QUAL A IMPORTÂNCIA
DE PERCEBER
EMOÇÕES?

Reconhecer e nomear as emoções que acontecem conosco e com as pessoas ao nosso redor é uma importante habilidade para a sobrevivência e a interação social. Sentir medo é uma forma de proteção. Sentir nojo também é, pois pode evitar que você coma algo estragado. Entender como você está se sentindo também afeta a sua interação com outras pessoas. Para essa interação social também é fundamental que você possa identificar as emoções nos outros. Desde a infância a habilidade de reconhecer as emoções tem grande importância, pois é nesse período que ocorrem as primeiras interações sociais, mesmo quando a fala ainda não está plenamente desenvolvida.



Vamos pensar numa situação muito comum para você: a sala de aula. Nela você interage com diversas pessoas, sejam crianças, adolescentes, jovens ou adultos. Cada um tem suas emoções e reações. Nós não sabemos o que se passa na cabeça de cada pessoa, mas temos a capacidade de detectar pistas nas expressões faciais, corporais e vocais. A partir delas conseguimos fazer uma avaliação para gerar uma resposta. Um exemplo: você propôs uma atividade em grupo. A maior parte está trabalhando bem, mas você identificou pelo tom de voz, pelas expressões nos rostos e nos comportamentos que um grupo estava em conflito. Percebendo isso, você pode ir até eles para ajudar e mediar a situação. Assim, a sua capacidade de identificar as emoções nos outros lhe permitiu uma resposta para ajudar aquele grupo.



Mas há também situações em que interpretamos de forma equivocada as informações que captamos das pessoas e isso pode gerar uma resposta inadequada. Além de contribuírem para a interação social, as emoções também motivam comportamentos. Talvez você já tenha visto uma propaganda, sentido ansiedade e resolvido comprar um produto.

Num único dia sentimos diversas emoções. Num momento de raiva a gente sente os músculos contraindo. Por outro lado, ao sentir felicidade vem aquele relaxamento gostoso. É muito importante ter atenção aos sinais que o nosso corpo emite para identificar as emoções. Você percebe que seu coração deu uma disparada. Será de alegria? Será de medo ou raiva?



Paul Ekman, um dos maiores especialistas nos estudos das emoções, definiu sete emoções universais: felicidade, tristeza, raiva, medo, nojo, surpresa e desprezo. Você consegue representar todas com a sua face ou mesmo a ausência delas. Que tal brincar de expressar as emoções na frente do espelho? Cada emoção pode ser sentida em diferentes intensidades: suavemente, de maneira intermediária ou intensamente.

As emoções possuem funções. A **felicidade**, por exemplo, é uma emoção associada ao prazer, seja pela conexão com algo ou pela experiência sensorial. Ela pode ser sentida através de uma paz e leveza ou até mesmo como um êxtase intenso. Relembre de um momento feliz da sua vida que você poderá resgatar na memória a sensação que teve (talvez o nascimento do filho, ou uma refeição gostosa preparada por alguém com carinho). A **tristeza**, por sua vez, é relacionada a uma experiência de perda e pode ser sentida com um desapontamento e angústia. A **raiva** costuma ser o resultado de uma interferência externa que atrapalha de alguma maneira a sua vida, gerando irritação ou fúria. Já o **medo** tem a ver com um perigo mais duradouro e pode ser sentido como uma ansiedade leve ou até mesmo um terror intenso. O **nojo** é a percepção de algo tóxico, que pode contaminar e precisa ser afastado, mesmo que seja um pensamento ou uma ideia. Ele pode ser sentido como um descontentamento leve, forte ou uma abominação intensa. A **surpresa** é a mais breve das emoções e pode ser seguida de uma emoção agradável, desagradável ou neutra. E, por fim, o **desprezo**, que traz um sentimento de superioridade ou desdém para com o outro.

É importante entendermos que as emoções podem ter papéis construtivos em nossas vidas. Às vezes uma reação de raiva pode evitar danos para si e para os outros, motivar mudanças e evitar ser impedido por injustiças. Por exemplo, a raiva por um plano frustrado pode gerar persistência para criar e executar um plano melhor. Mas é importante que essa raiva seja direcionada à ação injusta, e não à pessoa. O medo pode nos suscitar reações de luta ou fuga e envolve uma resposta do nosso sistema nervoso a estímulos externos de ameaça. Ambas as reações estão relacionadas ao nosso instinto de autoproteção.



Portanto, as emoções são parte do que somos e estão conosco o tempo todo. O importante é sabermos lidar com elas de modo a cultivar um equilíbrio emocional. Para isso, o primeiro passo é perceber as emoções e identificar qual se apresenta para você no momento presente. Quando você desenvolve consciência emocional, terá uma melhor compreensão do que está acontecendo, vai gerir de forma mais adequada suas emoções e, conseqüentemente, irá nutrir relacionamentos mais saudáveis.

2. Como fazer?

É importante observar as emoções e como nosso corpo reage a elas. Um exercício simples pode ajudar você no dia a dia. Por exemplo, imagine que ao final de uma semana difícil, você chega em casa e seu filho ou filha não fica quieto e você está prestes a gritar com ele (o exercício vale para qualquer interação com outra pessoa):

1

Neste momento, pare e se pergunte:

Como estou me sentindo agora?
Consigo perceber a emoção que estou sentindo?

2

Pense:

Apesar de sentir uma forte emoção, tenho a opção de escolher como vou responder a esta situação.

No entanto só terei a oportunidade de regular minha resposta se compreender como me sinto emocionalmente nesta situação.

Uma alternativa que tenho é: respirar fundo algumas vezes e decidir qual a melhor maneira de responder (sendo uma opção a de não responder naquele momento).

3

Depois que a emoção passou, vale a reflexão:

O que posso fazer de diferente da próxima vez?

No exemplo de você estar perdendo a paciência com seu filho, vale a pena perceber que você está com raiva, mas muito provavelmente pelo acúmulo das tensões da semana. É hora de reconhecer isso, parar o que está fazendo, olhar para seu filho e conversar amorosamente com ele, explicando seu cansaço, mas que agora vai dar atenção a ele.

Realizando esse exercício regularmente você pode desenvolver suas habilidades emocionais, reduzir ou mesmo evitar episódios de arrependimento.

3. Com meus alunos

Atividade: O que são as emoções?

Objetivo: ajudar os alunos e as alunas a perceberem suas emoções.

Quem pode fazer: crianças e adolescentes (recomendamos considerar adaptações para as diferentes faixas etárias).

Materiais:

- 7 figuras de emoção: felicidade, tristeza, raiva, nojo, surpresa, medo, desprezo;
- Um livro de história adequado para a faixa etária (preferencialmente, que seja rico em demonstrações de sentimentos e emoções).

Como fazer:

Você pode organizar os alunos numa roda de conversa (inclusive virtual) e introduzir o tema com perguntas: "Para vocês, o que são as emoções?", "Para que elas servem?", "Quando elas aparecem?". Dê tempo de fala para os alunos se expressarem e os escute atentamente. Sempre há muita informação interessante nessas conversas!

Pinçando exemplos das falas, contextualizando a partir das experiências que os próprios alunos apresentaram, explique que as emoções estão dentro de nós e que o nosso corpo percebe os sinais delas (como na mudança de temperatura corporal ou do batimento cardíaco). Também é possível identificar como as outras pessoas se sentem por meio de dicas que o corpo delas apresenta: as expressões faciais, corporais e da voz. Apresente as figuras que você preparou e questione qual emoção é possível identificar em cada uma. Traga para a conversa exemplos de como os sinais do corpo são informativos: quando uma pessoa está triste, como ela fica? Provavelmente com o olhar para baixo, os ombros caídos e a voz mais baixinha, sem tanto ânimo. Você pode explorar as outras emoções, como medo, raiva, surpresa e nojo, pedindo que os alunos façam as diversas expressões.

Conte a história do livro escolhido para a turma, fazendo pausas depois da narração de um episódio emocional, deixando tempo para que os alunos decidam qual figura de emoção deve ser levantada. Deixe claro que não existem respostas certas ou erradas, já que cada um percebe as experiências de uma forma. Depois conversem sobre quais as emoções o personagem teve. Você pode recorrer novamente às figuras para exemplificar cada uma delas.



Para desenvolver mais...



Educação infantil:

Proponha uma brincadeira da mímica das emoções. Uma criança pode fazer uma expressão para as outras adivinharem.

Ensino Fundamental Anos Iniciais:

Faça a brincadeira da mímica das emoções, na qual uma criança pode fazer uma expressão para as outras adivinharem. Você pode deixar a brincadeira mais divertida sugerindo que a criança faça, num tempo estabelecido, um conjunto de mímicas para os colegas tentarem identificar o máximo possível.



Você também pode produzir com a turma um varal ou mural das emoções. Nele as crianças podem escrever como estão se sentindo, mandar recadinhos, colocar desenhos.

Ensino Fundamental Anos Finais:

Proponha que os jovens se lembrem de momentos que sentiram as emoções trabalhadas. Convide-os a escrever, com detalhes, como foi a situação e o que sentiram no corpo. Convide alguns alunos para compartilhar e resalte como temos emoções e respostas que são comuns para quase todas as pessoas.



Ensino Médio:

Proponha para os jovens fazerem um teatro / improviso das emoções. Escolham uma atividade e um contexto (por exemplo, falando sobre a novela no recreio). Os jovens selecionados começam a interpretar. Em um determinado momento você fala uma emoção em voz alta, e eles precisam expressar essa emoção na conversa. Procure mudar as emoções algumas vezes, pois isso deixará a dinâmica mais divertida.



4. Para saber mais



Filme: Divertidamente (2015)



Série de tv: Lie to Me (Engane-me se Puder)

Sites:

<http://atlasofemotions.org/>

Texto sobre alfabetização emocional da revista Crescer:
<https://revistacrescer.globo.com/noticia/2018/01/saber-lidar-com-os-proprios-sentimentos-e-uma-licao-que-deve-ser-ensinada-criancas.html>

Sugestão de atividade relacionando cores com emoções:
<https://www.psicoedu.com.br/2017/02/atividade-cores-emocional.html>

Sugestões de atividades para trabalhar com expressão dos sentimentos:
<https://soumamae.com.br/3-chaves-ensinar-as-criancas-expressar-os-seus-sentimentos/>

Livros:

A Linguagem das Emoções. Autor Paul Ekman. Editora Lua de Papel

Como Nico se sente: o primeiro livro sobre os sentimentos. Editora Todolivre.

O livro dos Sentimentos. Autor Todd Parr. Editora Panda Books.

Tenho Monstros na Barriga. Autora Tonia Casarim.

Emocionário: diga o que você sente. Autora: Cristina Núñez Pereira. Editora Sextante.

O Monstro das Cores. Autora Anna Llena. Editora Aletria. (No youtube você encontra essa história no canal Fafá Conta:
https://www.youtube.com/watch?v=QN5yJ4y_c74)



Entrevista de Elisa Kozasa para Mariana Ferrão sobre como cultivar o equilíbrio emocional.

<https://www.youtube.com/watch?v=L0bOFJhUznl&t=96s>

Vídeo do neurocientista Pedro Calabrez falando sobre Inteligência Emocional: <https://youtu.be/zTUIj7FR20Y>