Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145480 - Protegido por Eduzz.com

BÁRBARA LEAL
LUCIANA SANTOS RODRIGUES
(Autoras Organizadoras)

Oficina das EMOÇÕES

TEORIA E PRÁTICA

UM GUIA PARA PSICÓLOGOS, PAIS E EDUCADORES

Editora APMC

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

OFICINA DAS EMOÇÕES

Teoria e prática

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com



Impresso no Brasil

Depósito Legal na Biblioteca Nacional,
conforme decreto n 1.825, de 20/12/1907

É proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio ou processo, inclusive quanto às características gráficas e/ou editoriais. A violação de direitos autorais constitui crime (Código Penal, art. 184 e Parágrafos, e Lei nº 6.895, de 17/12/1980) sujeitando-se à busca e apreensão e indenizações diversas (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos desta Edição reservados à Editora APMC.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Bárbara Leal
Luciana Santos Rodrigues
(Autoras Organizadoras)

OFICINA DAS EMOÇÕES

Teoria e prática

1ª Edição

Jacareí/SP

Editora APMC

2022

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Copyright © by Alessandra Duarte de Souza, Bárbara Rodrigues Siqueira Leal, Camila Xavier Conejo, Isabel Cristina de Souza, Danyelle Cavalcante Costa, Cláudia Rodrigues Valverde Pinheiro, Emanuelle Rios, Gislainne de Araújo Sousa, Isabella Corrêa da Costa, Josiane Aparecida de Alvarenga, Kahena Viana de Andrade Ferretti, Karen Cristhina Generoso, Lígia Caroline Lucena da Silva, Luciana Santos Rodrigues, Marcelo Marques de Oliveira, Renata Miranda Lela, 2019.

Direção Editorial
Ana Cordeiro

Assistência Editorial
Fredy Moraes

Diagramação, Revisão e Capa
Ana Paula Cordeiro

Revisão final – 2ª Tiragem
Maria Luiza Camara de Camargo

Ilustração da Capa
Marcelo Marques de Oliveira

Impressão e Acabamento
Design Visão Gráfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil).

L435o

LEAL, Bárbara; RODRIGUES, Luciana Santos

Oficina das emoções: teoria e prática / Bárbara Leal; Luciana Santos Rodrigues (Autoras Organizadoras), [et al]*;*1ª ed. São Paulo: APMC, 2019.
242 páginas; 14,8 x 21,0 cm. *[E-book]*
ISBN 978-65-89272-62-5
1 – Psicologia – Estudo e ensino I. Título

CDD 150.7

Índice para catálogo sistemático:
1. Psicologia 150.7

1ª Edição – São Paulo – SP

Editora APMC | 55 (11) 95983-4127
CNPJ 20.759.863/0001-54 | IE 143.775.130.111 | IM 5.062.555-1
www.editoraapmc.com | contato@editoraapmc.com
Facebook | Instagram | Twitter: @editoraapmc

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

SUMÁRIO

Prefácio..... 10

Introdução 13

PARTE 1

Introdução teórica..... 16

Capítulo 1

Regulação emocional, qual a importância e como ela nos ajuda?..... 17

PARTE 2

Oficina das emoções para crianças e adolescentes . 25

Capítulo 2

Oficina das emoções na prática: introdução às emoções básicas 26

Capítulo 3

Oficina da alegria 35

Capítulo 4

Oficina do medo: público alvo - crianças de 06 a 10 anos 38

Capítulo 5

Oficina do nojo: aprendendo a manejar 41

Capítulo 6

Oficina da raiva 51

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Capítulo 7

Oficina da tristeza: compreendendo, acolhendo e superando 53

Capítulo 8

Oficina para adolescentes: desenvolvendo habilidades socioemocionais..... 58

Capítulo 9

Oficina das emoções na escola: trabalhando as habilidades socioemocionais de crianças como forma de prevenção no contexto escolar 66

Capítulo 10

Oficina da amizade: a importância da educação emocional positiva - prevenção e psicoeducação em saúde mental para crianças na oficina de emoções sobre a amizade..... 76

Capítulo 11

Oficina de habilidades sociais 86

Capítulo 12

Oficina da reciclagem: reciclando com as emoções . 91

PARTE 3

Oficina das emoções para adultos 96

Capítulo 13

Oficina das emoções com adultos: iluminando as emoções..... 97

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Capítulo 14

Oficina da ansiedade..... 105

Capítulo 15

Oficina com gestantes..... 113

Capítulo 16

Oficina das emoções com mulheres 121

Capítulo 17

Oficina das emoções com pais: cuidando de quem cuida..... 1290

Capítulo 18

Oficina da saúde mental..... 138

PARTE 4

Orientações gerais a pais e professores sobre regulação emocional 145

Capítulo 19

Orientação a mães e pais de crianças de 0 a 6 anos 146

Capítulo 20

Mas e agora? Como colocar em prática?..... 156

Capítulo 21

Orientação para professores..... 165

PARTE 5

Marketing profissional 171

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Capítulo 22

Parcerias e divulgação: como fazer nosso marketing profissional de forma ética? 172

PARTE 6

Dicas gerais de atividades para serem utilizadas nas oficinas, salas de aula, consultórios, empresas e em casa..... 176

Referências bibliográficas 201

Biografia das autoras organizadoras e coautores.....203

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

PREFÁCIO

Medo, raiva, alegria, surpresa, nojo, amor, tristeza... Essas emoções são fáceis de serem identificadas? Como elas ocorrem em nosso corpo? Quais são os primeiros sinais que se manifestam? Quais situações cotidianas disparam essas emoções?

Estar sob o domínio de uma emoção intensa e que nesse momento as experiências se tornam problemáticas, parece já ser um conhecimento do senso comum.

Porém, o que estamos somando de esforços em nossas oficinas e nas publicações de livros, é para que possamos ampliar o acesso às habilidades para lidar com as emoções, principalmente diante da intensidade emocional.

Perceber, nomear, verbalizar e ter um comportamento adequado diante de uma emoção requer aprendizado. É um aprendizado constante, e trazer o tema das emoções em oficinas é criar oportunidades riquíssimas para se iniciar nesse conhecimento que nos permite caminhar pela vida de forma mais competente.

Aprender a ter uma escolha comportamental construtiva mediante qualquer emoção que estejamos sentindo e em diferentes contextos é fantástico porque nos possibilita cultivar resiliência adaptativa e bem-estar.

Quando iniciei meu trabalho com a Educação Emocional Positiva em 2012, na primeira turma havia 9

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

alunos, a segunda turma 10, e foi assim, de turmas pequenas, como formiguinhas, que o trabalho foi crescendo e hoje temos mais de 3 mil facilitadores em nosso programa em todo Brasil e que mais me alegra é saber que minha vida tem sentido em perceber o tamanho que as oficinas para se promover educação emocional tomaram em nosso país, seja por meio do nosso programa EEP, seja por meio de iniciativas criativas de profissionais que trazem esse tema à tona. Assim, aprender recursos eficazes para lidar com as emoções se tornou algo tão essencial que não podemos fechar os olhos para esse tema.

Eu me senti muito honrada com o convite para escrever o prefácio deste livro que tem como objetivo explicar como elaborar oficinas de emoções.

Escrever um prefácio é fazer um convite à leitura. E eu quero fazer esse convite a você leitor, para que possa se encantar com esse movimento de espalhar saúde emocional por meio de oficinas em escolas, consultórios e instituições. Em todos os lugares que há seres humanos.

Onde há pessoas, há emoções e onde há emoções é necessário cuidado, e as Oficinas apresentadas pelos autores nessa obra mostram como criar na prática esses espaços para cuidar do coração, compreendendo e aprendendo sobre as emoções.

Torço muito para que mais e mais oficinas cresçam em nosso país, pois sei que esse é o caminho para que todos nós possamos aprender recursos que

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

nos possibilitam prosperar e viver de modo equilibrado nossas vidas.

Assim, encorajo os leitores não somente a ler esse livro e sim colocar em prática os conhecimentos adquiridos nessa obra. Como eu sempre digo: Vamos espalhar saúde emocional porque é disso que o mundo está precisando.

Miriam Rodrigues
Psicóloga

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

INTRODUÇÃO

Saber lidar com as emoções é uma importante lição.

(Miriam Rodrigues)

Este lindo projeto nasceu da vivência de muitos profissionais em suas cidades, consultórios, escolas e empresas. Mas, excepcionalmente, surgiu do encontro de pessoas que juntas querem agregar conhecimentos e dissipar saúde emocional por onde passar.

Somos na grande maioria psicólogos e também temos uma pedagoga conosco onde todos estão engajados em promover a educação e saúde emocional, cada um em um canto do Brasil. Nos conhecemos através das redes sociais, inicialmente éramos 3 profissionais com o objetivo de nos ajudar mutuamente trocando experiências sobre as “Oficina das Emoções”, hoje somos aproximadamente 40 e entre estes, 13 estão presentes neste livro e 3 foram convidados por já fazerem parte deste lindo universo que é o trabalho com Oficinas. Todos muito dedicados e que aceitaram compartilhar seus conhecimentos sobre a Oficina das Emoções neste livro.

Pessoas íntegras, amáveis, criativas, comprometidas e dedicadas que se preocupam com o outro e que acreditam na importância do autoconhecimento e de ensinar às pessoas a ter maior consciência de como administrar suas emoções.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

E por que fazer uma Oficina? A Oficina das emoções surgiu da necessidade de introduzir a importância da educação emocional no bem-estar físico e emocional, através de atividades práticas e lúdicas, para crianças, adolescentes, adultos e idosos visando prevenir psicopatologias e ensinar habilidades para manter relacionamentos saudáveis cultivando o bem-estar, lembrando que a oficina não substitui a psicoterapia.

E por falar em Educação Emocional e Oficina das emoções muitos de nós temos como inspiração a psicóloga Miriam Rodrigues idealizadora do Programa de Educação Emocional Positiva autora e coautora de mais de 20 livros nas temáticas de Terapia Cognitiva, Psicologia Positiva e Educação Emocional, e a escritora Claudine Bernardes especialista em contos e fábulas terapêuticas, autora do livro: Carlota não quer falar, que através dos seus livros e cursos para psicólogos, professores e pais, nos embasaram visando prevenir psicopatologias decorrentes da inabilidade de lidar com as emoções, problemas psicossomáticos e nos instrumentalizando de recursos para ajudar mais pessoas se tornarem pessoas felizes, saudáveis e educadas emocionalmente.

E não podíamos ficar sem falar da emoção de nós coautores em escrever esse livro, o qual foi escrito por várias mãos, com muito amor, emoção essencial para realização e plenitude do ser humano por que é ele que nos preenche, dando sentido à nossa existência e humanizando nossas relações, ele é o segredo do sucesso com oficinas, amor pelo que se faz. É a emoção que está presente em todas as oficinas e desejamos que

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

ela esteja além, como nas escolas, clínicas, empresas e famílias.

"Gratidão" é a emoção que queremos partilhar com todos os leitores, pois nós autores já somos gratos pela incrível experiência de escrever um livro e partilhar em cada capítulo nossas vivências e histórias dentro deste lindo universo das Emoções.

Nosso convite: leia, aventure-se e acredite...

Bárbara e Luciana
Psicólogas Organizadoras deste Projeto

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

PARTE 1

INTRODUÇÃO TEÓRICA

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 1

REGULAÇÃO EMOCIONAL, QUAL A IMPORTÂNCIA E COMO ELA NOS AJUDA?

Por Luciana Santos Rodrigues

> *A vida é curta, mas as emoções que podemos deixar duram uma eternidade. A vida não é de se brincar porque um belo dia se morre.*
>
> **(Clarice Lispector)**

Atualmente, nós psicólogos, em consultório percebemos crianças confusas, sem saber lidar com diversas situações, como provas escolares, excesso de atividades, ausência e/ou separação dos pais, dificuldade nos relacionamentos ou como se expressar, pais autoritários ou permissivos, e muitos adolescentes e adultos que no dia a dia passam por situações estressantes, tensão pré-vestibular, discussões em família ou com colegas de trabalho, um atraso, o trânsito, ou, até mesmo, a rotina acelerada, com isso esses momentos trazem as emoções à flor da pele fazendo com que procurem a psicoterapia por falta de habilidade em lidar com as emoções, que se tivessem sido trabalhadas na infância poderiam levar a vida de uma forma mais leve.

Por esse motivo, sabemos que olhar para a fase da infância é de suma importância, uma vez que as experiências derivadas deste período influenciarão no bem-estar físico, emocional e cognitivo da criança e consequentemente, refletirá em toda sua trajetória de vida.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

E um dos objetivos da Oficina das emoções e da educação emocional é desenvolver a percepção das emoções, que envolve como prestar atenção, reconhecer e nomear, e num segundo momento, avaliar a intensidade para aprender a lidar com elas. E apesar das emoções terem duração relativamente breve, elas podem se autoperpetuar, quando uma emoção persiste durante dias, ela se torna um estado de humor. Diferente das emoções, os estados de humor necessitam de eventos causadores claros. Os estados de humor duram dias, meses e anos. A depressão é um estado de humor, mas a tristeza é uma emoção.

O indivíduo quando em situações de estresse e intensificação das emoções, como a raiva, tristeza, ansiedade pode comer abusivamente, usar álcool ou drogas e levá-lo a comportamentos problemáticos, por esse motivo a regulação emocional inclui estratégias na qual funcionam como um termômetro a fim de manter as emoções controladas.

E por que a regulação emocional na infância é importante? Todos nós vivenciamos vários tipos de emoções, sem elas a vida não teria significado. As emoções são responsáveis por fazer com que possamos tomar atitudes, nos adaptarmos a mudanças e nos proteger. Porém, algumas pessoas têm dificuldades e se sentem incapazes de lidar com as emoções, se deixam dominar, desesperam ou paralisam e acabam tendo um comportamento pouco assertivo. Problemas como agressividade, impulsividade, dificuldades de atenção, hiperatividade, baixa tolerância à frustração são alguns aspectos que podem causar problemas emocionais na criança e trazer problemas na vida adulta como, por

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

exemplo, transtornos de ansiedade ou depressão, por isso, é importante trabalhar as emoções nas escolas e em casa, a fim de prevenir esses problemas.

Assim como as emoções um repertório elaborado de habilidades sociais contribui para relações harmoniosas no trabalho, na vida familiar e social, e quando estimulado desde a infância, a chance de êxito é muito maior. E por estarem em desenvolvimento, as crianças precisam de apoio para que possam se conhecer emocionalmente, com o objetivo de saber entender e expressar suas emoções de maneira construtiva e assim se tornarem adultos saudáveis emocionalmente. Quando algumas crianças não conseguem desenvolver essas habilidades emocionais, algumas técnicas e estratégias que iremos apresentar neste livro poderão auxiliar neste processo.

E por que o trabalho em grupo?

> *Quando se trabalha em grupo com crianças e adolescentes, durante a interação grupal eles revelam algo sempre novo, único, surpreendente e desafiador.*
>
> **(NEUFELD, C. B. 2015)**

Segundo Bonfanti Souza e Wainer (2008), o trabalho em grupo faz com que as crianças se conheçam e auxiliem umas às outras no desenvolvimento de compreensão e resolução de problemas. Além de aprender técnicas de socialização com o objetivo de desenvolver interações vinculares. O grupo propicia um ambiente acolhedor oferecendo compreensão e empatia, além de perceber as interações e comportamentos interpessoais. Durante os encontros existem também

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

uma identificação de que outras pessoas podem passar pelo mesmo problema ou semelhante à pessoa, facilitando, assim a construção de um novo modelo interno para lidar com as suas dificuldades como um todo.

Em oficinas trabalhamos com estratégias de resolução de problemas, empatia, manejo do estresse, técnicas de respiração e relaxamento, comunicação assertiva, autocontrole, saber ouvir etc. E podem ser realizadas em qualquer faixa etária, e desde a infância têm como objetivo dar apoio aos pais que têm dificuldades em lidar com as emoções e comportamentos dos seus filhos, ensinando como cada emoção se manifesta de forma agradável ou desagradável o que cada uma causa de sensação física, de pensamentos, e ainda o que fazer para lidar com isso. Trabalha-se tudo isso através do lúdico, através de brincadeiras e trabalhos em grupo.

Alguns pais procuram esse trabalho como prevenção pensando na importância das crianças saberem identificar suas emoções e como ter comportamentos mais adaptados, outros pais veem através deste trabalho um início como orientação de lidar com alguns comportamentos disfuncionais apresentados no ambiente familiar e na escola e principalmente como prevenção a fim de que estas crianças cresçam com maiores habilidades e que favoreçam o sucesso nos seus relacionamentos sociais, conjugais e no trabalho. Todos esses componentes auxiliam o indivíduo a obter maior capacidade de regulação emocional.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Muitos estudos demonstram que crianças que sabem lidar melhor no controle de suas emoções apresentam maior competência social e acadêmica, e crianças que apresentam dificuldades em regular as emoções poderão estar menos participativas em atividades escolares e ter menor rendimento no aproveitamento de aprendizagem, sendo que estando ineficiente pode dificultar a criança de usar processos cognitivos. Por isso a importância de compreensão dos fatores positivos e negativos influenciam no processo de regulação emocional na infância.

Já a desregulação pode se apresentar tanto como aumento excessivo quanto inativação excessiva das emoções. O aumento excessivo compreende a intensificação das emoções que tem como consequência pânico, terror, trauma, temor ou senso de urgência, de forma que o indivíduo se sinta sobrecarregado e com dificuldade em suportar tais emoções.

Estudos apontam que a desregulação emocional é identificada como uma característica presente em mais de metade dos transtornos mentais descritos no Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, e que a desregulação emocional está implícita ao comportamento de automutilação, que é um comportamento negativo que libera endorfinas e momentaneamente reduz a intensidade emocional negativa da depressão e da ansiedade, e em alguns relatos de jovens mostram a relação da negligência e punição por parte dos pais nos momentos que a criança estava triste. E crianças que apresentavam transtornos de ansiedade tiveram maior relação com pais que expressavam menos afetos positivos e mais afetos

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

negativos e tinham poucas discussões explanando as emoções.

Em se tratando do cuidado emocional das crianças, vale ressaltar a importância do cuidado com a saúde mental dos pais/cuidadores, visto que em artigos científicos foi identificado que 21,6% de crianças com graves desregulação de humor, as mães apresentavam desordens de ansiedade. Por isso, além da questão genética, psicológica, temperamento e caso a criança viva num ambiente familiar de perturbação, sem regras e limites, frequente mudança de cuidadores, por fim acaba interferindo no processo de autorregulação e no desenvolvimento da criança.

Em meus estudos verifiquei também que crianças em depressão foi relatado um menor uso de estratégias de regulação emocional e estas sentiam-se mais tristes e com raiva, e com menor percepção sobre as emoções da alegria, medo e tristeza, portanto quando a criança não sabe como perceber e como ter consciência de tais emoções, terá mais dificuldade para reagir com a finalidade de diminuir ou anular a emoção.

Ainda em pesquisas realizadas a literatura ressalta a habilidade da criança em regular as emoções, saber nomear para lidar com a frustração e manter uma expressão emocional benéfica, sendo assim reconhecida como extremamente importante nos contextos educativos, já que assim isso lhe permite apresentar um comportamento mais apropriado no jardim da infância e posteriormente na escola.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Outro aspecto levantado destaca-se que experiências vividas entre pais e filhos são de extrema importância para o desenvolvimento do cérebro e das funções executivas, por isso a importância da troca entre pais e filhos principalmente nos primeiros anos de vida da criança. Durante meus estudos acerca deste tema e também através da prática clínica, observa-se que qualidade do vínculo entre mãe e filho é extremamente importante para o desenvolvimento da criança, favorecendo para que a criança possa entender e dominar o pensamento autorregulado e as atitudes ligadas às funções executivas, sugerindo ainda que que o processo regulatório se dá primeiramente no ambiente familiar e quando tais estratégias são usadas neste, também, podem ser aprendidas e usadas em outros ambientes.

Assim, quando os pais empregam o estilo de treinamento emocional têm maior chance de ter filhos capazes de se auto acalmar, ou seja, o treinamento emocional auxilia na autorregulação emocional, além de se tornarem mais eficientes em suas interações e, consequentemente, sendo mais desenvolvido no quesito inteligência emocional, percebendo quando expressar e inibir as emoções e também como organizar e regular suas próprias emoções.

Em resumo, há muitos estudos que apresentam a eficácia da regulação e educação emocional na infância mostrando que no acompanhamento de indivíduos na fase adulta, estes tiveram menor propensão a apresentar transtornos mentais como depressão e TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático) e as crianças

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

apresentam maiores competências em habilidades sociais e acadêmicas.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

PARTE 2

OFICINA DAS EMOÇÕES PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 2

OFICINA DAS EMOÇÕES NA PRÁTICA: INTRODUÇÃO ÀS EMOÇÕES BÁSICAS

Por Bárbara Leal

Público alvo - crianças de 4 a 11 anos

Crianças aprendem brincando. Que tal brincarmos para ensinar sobre as Emoções?

> *Os que tiveram sucesso garimparam a felicidade no lugar certo e da maneira correta. A felicidade não se deixa vender por dinheiro, não se permite seduzir pela alma, nem aceita ser subjugada pelo poder. Se quisermos encontrá-la, precisamos procurá-la nos recônditos anônimos do espírito humano, nas avenidas ocultas da emoção.*
>
> **(Treinando a Emoção para ser Feliz, Augusto Cury)**

A Felicidade e o Bem-estar são dois requisitos importantes que desejamos para nós e para nossos filhos. Como alcançá-los, onde encontrá-los pode parecer um caminho desconhecido, mas aqui, no decorrer deste capítulo, vou oferecer experiências práticas de como o trabalho com a Oficina das Emoções pode se tornar o primeiro encontro de crianças, profissionais e pais na construção da Felicidade e do Bem-estar através do manejo das emoções básicas.

E quais são as emoções básicas que trabalhamos em nossas oficinas?

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Segundo Miriam Rodrigues, “de um modo geral, existem seis emoções básicas: alegria, amor, medo, nojo, raiva e tristeza”.

Para transmitir a definição das emoções, gosto de complementar algumas definições utilizando o livro infantil “Duda no mundo sem emoções”, da editora Sinopsys:

- **ALEGRIA:** é o sentimento que dá cor em nossa vida, nos faz valorizar os pequenos momentos e nos permite aproveitar e nos divertir.

- **AMOR:** pode se manifestar como aceitação, amizade, afinidade, confiança e dedicação.

- **MEDO:** é um sentimento que nos protege dos perigos e nos ajuda a nos manter vivos. Sem ele colocaríamos nossas vidas em risco em muitos momentos.

- **NOJO:** é um sentimento muito necessário, porque através dele conseguimos observar o que é bom e saudável para nós, se não sentíssemos nojo, comeríamos tudo e com isso ficaríamos doentes.

- **RAIVA:** nos indica quando as pessoas estão passando do limite conosco, quando as pessoas estão sendo injustas e quando devemos ter alguma reação. O problema deste sentimento é quando temos reações que nos prejudicam, mas não é errado senti-lo.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

- **TRISTEZA:** nos faz perceber o que realmente importa em nossas vidas e nos faz dar valor às coisas e às pessoas que estão próximos de nós.

Daniel Goleman define a **Inteligência Emocional** como a “capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos.” Percebo a Oficina das Emoções como uma ferramenta para auxiliar as crianças a aprenderem sobre a Inteligência Emocional, e de que forma? Psicoeducando.

A Oficina das emoções é um encontro que acontece em grupo e que oferecemos às crianças a experiência de aprender sobre as emoções de forma leve, divertida, lúdica e interativa. Este encontro também possibilita aos pais, antes e após a Oficina, o despertar para a conscientização da importância da regulação emocional. Vamos ver este item com mais detalhes no capítulo sobre Orientação a Pais deste livro.

Há várias formas de iniciar a Oficina das Emoções, podem ser realizadas em consultórios, espaços alugados ou reservados, ambientes abertos, escolas, comunidades, grupos religiosos, salões de festas, parques e condomínios. Quem determina o ambiente é o profissional que vai aplicar a oficina.

Se você já realizou uma ou mais oficinas das emoções, ou se ainda não realizou e deseja iniciar, fornecerei um passo a passo que utilizo na confecção das minhas Oficinas, sendo que já utilizei em mais de 10

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Oficinas das Emoções, do ano de 2017 até 2019, onde 80% delas foram destinadas a crianças de 4 a 11 anos.

Passo a passo para aplicação da oficina das emoções – introdução às emoções básicas

1. **Objetivo:** Por meio de atividades lúdicas (brincadeiras, jogos, pinturas e artes), trabalhei com as crianças as seis emoções básicas de forma interativa: AMOR, ALEGRIA, TRISTEZA, MEDO, RAIVA, REPULSA (NOJO). O intuito é apoiar as crianças no reconhecimento das emoções, saberem nomear seus próprios sentimentos e compreender os comportamentos que são permissíveis ou não quando estão no auge dessas emoções.

2. **Público-alvo:** crianças de 4 a 11 anos, sendo que é importante dividirmos por faixa etária, respeitando o desenvolvimento de cada fase. Normalmente gosto de dividir entre 4 a 6 anos e 7 a 11 anos.

3. **Métodos e técnicas:** o trabalho realizado é chamado de **Oficina das Emoções,** porém você pode criar e desenvolver o tema da sua Oficina como desejar, assim como podem observar os próximos capítulos deste livro.

4. **Duração:** é realizado no período de 90 a 180 minutos sequenciais contendo diversas atividades

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

como contação de histórias, pinturas, caça ao tesouro, atividades escritas, encenações, brincadeiras, músicas e vídeos, tudo com o objetivo de introduzir nas crianças os conceitos das emoções e sua utilização em tarefas diárias.

5. **Decoração do ambiente**: após definido o tema da sua oficina, podemos investir em decorações específicas. Já realizei oficinas com o tema do filme “Divertidamente” e os personagens do filme são de grande apoio e decoração para o ambiente, certificados e lembrancinhas. Também já utilizei o tema “Emoji” e investi em balões, enfeites de paredes, almofadas, tudo pertinente ao tema escolhido. A decoração é um grande atrativo para que as crianças se sintam acolhidas no ambiente e motivadas a aprender sobre este lindo universo das emoções. Há profissionais que por sublocarem o espaço não podem investir em grandes decorações, neste caso fica a critério do profissional investir em outros tipos de atrativos visuais como lembrancinhas, balões para levarem para casa, certificados, medalhas e tudo aquilo que a criatividade permitir.

6. **Atividades, brincadeiras e dinâmicas**: há um capítulo neste livro em que detalharemos todas as atividades que citarei neste momento, importante ressaltar que há uma infinidade de possibilidades de atividades, brincadeiras e dinâmicas para utilizarmos nas oficinas. Criar, (co)criar, inventar,

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

(re)inventar faz parte deste universo lúdico. Apresento abaixo algumas dinâmicas e atividades utilizadas durante esta Oficina de Introdução as Emoções Básicas:

- **Dinâmica inicial ou Quebra-gelo**: sempre inicio com uma atividade em que exponha todas as cores das emoções, seus nomes e de forma que às crianças já possam ir se familiarizando com o tema. Além de ser uma atividade interativa, esta dinâmica inicial já transmite informações importantes as crianças. Exemplo de atividades: Dinâmica dos Balões com cores das Emoções; Brincadeira do tatame colorido; Dançando com as Emoções; Jogo dos palitos; Jogo da Memória Divertidamente ou Emojis.

- **Atividades sobre o amor:** apresento em forma de cartazes espalhados pelo ambiente a definição deste tema e apresento a Dinâmica dos batimentos do coração.

- **Atividades sobre o medo:** a cada nova emoção apresentada, sempre conversamos a respeito e antes, durante ou após as atividades vamos ensinando a verbalizar a emoção daquela brincadeira. Exemplos de atividades: “Caça aos medos”; “Encenando seus maiores medos”; “Caixa do medo”; “Jogo do arremedo”; contação de história sobre o medo e, após, desenhos com tintas.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

- **Atividades sobre a Tristeza:** podemos utilizar de desenhos livres, contação de história utilizando o livro “Quando a tristeza aparece” e usar de dramatizações de situações que deixam as crianças tristes. Nesta emoção podemos também confeccionar o Pote da Calma.

- **Atividades sobre o Nojo**: lata com meleca; brincando com amoeba; experimento surpresa; recortar figuras que sentem nojo.

- **Atividades sobre a Raiva**: após explicar sobre a importância desta emoção que é a raiva, ensinar técnicas para se acalmarem. Podemos usar brincadeiras como assoprar a bolinha de tênis no copo com água, fazer bolinhas de sabão, utilizar a “Mãozinha do Autocontrole” e o “Semáforo das emoções”.

- **Atividade final**: atividade de relaxamento e respiração.

Costumo realizar uma brincadeira ou uma atividade para cada emoção. Quando realizado Oficinas com apenas um tema, por exemplo Oficina da Alegria, é possível trabalhar mais profundamente a emoção com as crianças utilizando várias ferramentas lúdicas em um único encontro. Quando aplicada esta Oficina para grupos maiores, acima de 10 crianças, aconselho utilizar mais atividades que estimulem o reconhecimento de todas as emoções ao mesmo tempo, pois como grupos maiores costumam ser mais dinâmicos e ficar

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

trocando muito de atividades e brincadeiras, pode acontecer de ultrapassar o tempo.

7. **Precificando as Oficinas:** o profissional é quem faz o seu valor, no entanto, precisamos sempre estar atentos a nossa região e ao público a que se destinam as oficinas. Eu possuo valores diferenciados quando a mesma Oficina é aplicada em meu consultório ou em outro local. Todos os gastos precisam ser analisados aqui antes de precificar, como o aluguel do espaço, horas de trabalho, horas de planejamento e execução, horas de relatórios, gastos com lanches e bebidas, gastos com lembrancinhas, material de escritório, folhas, tintas etc. Segue abaixo uma tabela que pode ser utilizada para você apresentar seus valores em propostas às escolas e grupos fora do consultório.

OFICINA	TEMPO MÉDIO DE APLICAÇÃO	VALORES INDIVIDUAIS	PACOTES PARA ESCOLAS/CONDOMÍNIOS
Tema da Oficina: Emoções no Comando	120 a 180 minutos	Precificar de acordo com a sua região, tendo em vista valores já utilizados por alguns psicólogos de todo o Brasil de R$ 60,00 a R$ 150,00 (Ano 2019)	Sempre pensar em montar propostas para serem apresentadas a escolas, grupos, condomínios. Nesta coluna, sugiro precificar um valor menor por criança, para atender um público maior.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Aplicar a Oficina das Emoções traz muitos benefícios às crianças, aos pais e ao profissional que conduz este momento. Todos nós aprendemos e ensinamos, as trocas são enormes e as experiências adquiridas são fantásticas.

Não pensem que não há trabalho, pelo contrário, as Oficinas das Emoções demandam tempo, preparo, carinho e muito amor, e nós profissionais somos os responsáveis por levar a semente do conhecimento, da aprendizagem e da vivência ao maior número possível de crianças e famílias, assim estaremos contribuindo com o equilíbrio emocional, a educação emocional, o bem estar e a felicidade da nossa sociedade e do meio em que vivemos.

> *Portanto, a nossa capacidade de reconhecer e gerir as nossas emoções é fundamental para alcançar um equilíbrio na relação com o meio ambiente e a satisfação das nossas necessidades naturais e sincera satisfação emocional.*
>
> **(Daniel Goleman)**

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 3

OFICINA DA ALEGRIA

Por Karen Generoso e Josiane Alvarenga

Você vai rir sem perceber, felicidade é só questão de ser.

(Marcelo Jeneci)

Bom seria se todos os dias fossem de alegria, mas o que seria desses dias se não existissem os outros sentimentos como a tristeza, a raiva? Saberíamos reconhecê-los? Todos os sentimentos compõem quem nós verdadeiramente somos. A alegria é um sentimento que vem fácil, que dá prazer, cria conexões entre as pessoas, é contagiante, traz sensação de bem estar, podemos percebê-la nos pequenos momentos e tais momentos devem ser valorizados.

Porém, sentir alegria o tempo todo acende em nós um sinal de alerta de que algo não vai realmente bem. Ao buscar definições de alegria, nos deparamos sempre com algo no sentido: “estado de satisfação extrema; sentimento de contentamento ou de prazer excessivo”. O excesso é algo de que devemos ter cautela. No mesmo dicionário em que encontramos a definição de alegria, encontra-se também a definição de excesso, como “aquilo que está a mais; quantidade que excede os limites comuns e ordinários de alguma coisa; Comportamento desmedido ou desregrado”.

Pensando em uma oficina das emoções com o tema alegria, temos que ter esse cuidado para não

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

cairmos em uma armadilha e enaltecer um sentimento que é bom, mas pode trazer complicações. Não tem como fazer uma oficina da alegria sem mencionar as outras emoções básicas que permeiam nosso cotidiano, que são a raiva, o medo, o nojo e a tristeza. Até porque essas emoções caminham juntas.

Sempre iniciamos a oficina com um acolhimento para que as crianças se sintam à vontade e pedimos para que elas se apresentem. Temos emojis confeccionados em palitos de churrasco, as crianças escolhem um que representa o momento e conta por que escolheu aquele emoji. Dificilmente escolhem emojis que remetam a sentimentos negativos. Após essa apresentação, contamos uma história, criada por nós mesmas, da força interior que temos, de um poder transformador que existe dentro de nós capaz de solucionar inúmeras situações incapacitantes que nos deixam com a autoestima baixa, com a sensação de fraqueza, de impotência. Essa história sempre traz grandes reflexões em que as crianças nos contam momentos em que elas usaram esse poder transformador.

Em seguida, com as crianças em círculo, pedimos que elas escrevam em papeis, o que elas gostariam de fazer de engraçado para que possamos criar um ambiente descontraído. Nesse momento nos deparamos com ideias super criativas, e a surpresa é que misturamos os papéis e sorteamos para que todos participem. A alegria, nesse momento, é contagiante. Nos deparamos com crianças em seu mais puro estado de contentamento, de felicidade.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Convidamos as crianças a nos contar como se sentiram ao perceber uma outra pessoa fazendo algo proposto por elas. Contam-nas, empolgadas, que acharam engraçado e se sentiram bem em realizar ações quando eram surpreendidas no sorteio. Nesse momento, reforçamos a ideia de que a alegria também deve ser dosada. Tivemos atividades saudáveis, sem constranger ninguém, mas se aparecesse algo que deixasse qualquer pessoa desconfortável, não iríamos ter como ação, iria ser descartada, e deixamos isso claro quando refletimos sobre respeito e empatia com as crianças.

Ao final, com a intenção de valorizar pequenos momentos diários das crianças, costumamos dar um bloco em uma caixinha para ser transformado em um pote da felicidade. Orientamos a escrever algo que as faça feliz durante o dia e ir enchendo esse pote, até ele transbordar de alegria. Quando estiver completamente cheio, a orientação é que leiam seus papéis para que relembrem os momentos que as deixaram alegres, mesmo que sejam pequenas coisas.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 4

OFICINA DO MEDO:
PÚBLICO ALVO - CRIANÇAS DE 06 A 10 ANOS

Por Camila Conejo

Medo é quando o nosso corpo entra em estado de alerta sempre que algo nos ameaça. Todos nós sentimos medo, crianças, adolescentes, adultos e idosos. De acordo com Rodrigues, (2015, pag. 130)

> *A amígdala dispara um sinal se algo for perigoso. Sua função é ser rápida, ela prioriza a velocidade em detrimento da exatidão. Isso a leva a disparar um monte de alarmes falsos, neste mundo tão tumultuado.*

Desta forma, em alguns momentos, podemos nos sentir ameaçados por algo que não oferece um perigo real. Nesses casos, sabotamos a capacidade de raciocínio lógico frente ao perigo, ficando à mercê da emoção e reagimos de forma impulsiva.

Com tantas informações descarregadas no nosso corpo, começamos a demonstrar os sinais de medo através das expressões faciais (assustado, nervoso), os movimentos dos músculos aumentam, acelera o ritmo cardíaco, ocorre elevação da pressão sanguínea e aumentamos o ritmo da respiração. Essas são algumas das situações que acontecem, quando estamos frente ao perigo, e podemos ter a reação de luta ou fuga diante o medo.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

E como as crianças lidam com essa emoção? Medo do escuro, do bicho papão, monstros, zumbis, fantasmas, bruxas, palhaços, animais, chuva, trovões, injeção e em alguns casos até perder ou se separar dos pais. São tantas situações que só dependem da imaginação de cada criança para ganharem vida e intensidade, tornando-se algo muito apavorante.

Com esse intuito, a Oficina do Medo é para ajudar os pequenos a entender o que acontece quando sentem medo, como reagir e a importância de o sentir, fazendo assim uma adequação emocional. Pois, se não fosse essa emoção, atravessaríamos uma rua sem olhar para os lados e seríamos atropelados, certo? Logo, o medo também pode ser nosso amigo, nos ajudando nas situações de perigo e fazendo com que tenhamos cautela para fazer determinadas atividades do dia a dia. Portanto, o medo não é um vilão, ele deve estar equilibrado de acordo com a nossa rotina, assim como tudo que é em excesso é disfuncional, com essa emoção não é diferente.

Visto que o nível do medo está demasiado de acordo com o contexto presente, é aconselhada a procura de um profissional para investigar a origem da emoção e delinear um plano de tratamento para amenizar os sintomas causados.

> *O medo, na forma mais extrema, aparece como terror/ pânico. As formas brandas do medo são: preocupação, angústia, apreensão.*
>
> **(Rodrigues, 2015, pag.119)**

Na oficina do medo há crianças de diferentes idades e medos, portanto, é determinado que na triagem

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

com os pais seja verificado quais são os medos mais frequentes da criança, para que as intervenções sejam direcionadas ao público alvo. Ao iniciar a oficina é importante realizar uma psicoeducação das emoções básicas: alegria, tristeza, nojo, raiva e medo, para que as crianças entendam a importância de cada uma delas. Posteriormente, começa a parte prática, na qual irão aprender sobre a emoção “Medo”, quais as maneiras de enfrentá-lo, bem como ter um olhar diferenciado sob a perspectiva que tinham antes e para esse fim são realizadas diversas atividades, tais como: “O meu medo de cara nova”, “Caixa do Medo”, “Spray espanta monstros”. Filmes como “Hotel Transilvânia” e “Monstros S.A.”, o livro “Tenho medo, mas dou meu jeito”, de Ruth Rocha; e respiração diafragmática.

Juntamente a todas as intervenções realizadas durante a oficina para as crianças, há necessidade de uma orientação aos pais para que não deixem os filhos assistirem e jogarem o que não estiver de acordo com sua faixa etária, pois isso irá potencializar o medo. Se uma criança participa de uma oficina, mas ao chegar em casa vê frequentemente filmes de terror é possível que ela volte a ter medo daqueles personagens e do escuro, por exemplo. Logo, os pais devem ficar atentos para o evento ativador do medo do filho para não reforçar diariamente essa emoção. Assim como não ameaçar, por exemplo: “não saia lá fora que tem bicho papão”; “amanhã a mamãe vai trabalhar e não volta mais”; “para de chorar, que eu vou te bater” etc. São situações que causam mais medo nas crianças, e as deixam confusas em relação ao que estão sentindo e vivenciando.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 5

OFICINA DO NOJO: APRENDENDO A MANEJAR

Por Luciana Santos Rodrigues

Ao pensar no tema da Oficina com a emoção do nojo, desde o início minha ideia foi buscar ajudar as crianças que tem dificuldades em lidar com as diversas situações do nojo, principalmente em relação à alimentação.

O objetivo desta oficina é ajudar os pequenos a discriminar sobre o que de fato pode trazer nojo e o que não precisa ter a expressão de nojo, e aprender a associar aspectos positivos como forma de enfrentamento em relação a alimentação. Para isso trouxe uma parceira nutricionista com experiência em mindful eating (comer com atenção plena) para unirmos a apresentação das diversas formas do nojo e também aproveitar para ajudar crianças com dificuldades alimentares.

E porque atuar com mindful eating? De acordo com a minha parceira, nutricionista Isabella Bernat se trata de um experiência que envolve todas as partes do ser humano – corpo, mente e coração, na escolha e preparo da comida e também no ato de comê-la, trabalhando todos os sentidos, pois comer com atenção plena faz com que possamos perceber cor, textura, aroma, sabor e até mesmo o som, colaborando para que desperte a curiosidade das crianças e também faz com que saibam perceber e discernir a diferença nos sinais

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

como fome e saciedade. E como todos os comportamentos são aprendidos, lidar com as emoções também pode ser, por isso a oficina se torna um espaço de abertura para criança aprender a ter novas experiências, portanto vale lembrar de reforçar as pequenas evoluções da criança, pois o simples fato da criança estar disponível e experimentar, já é um primeiro passo para instalar o bom comportamento.

A criança não nasce conhecendo a conotação do nojo até porque, enquanto bebê, quantas crianças você já ouviu falar que colocou a mão na privada, comeu a comida do cachorro ou colocou meleca de nariz na boca? A criança aprende a ter nojo com a vivência dos pais e/ou cuidadores, e às vezes alguma experiência traumática pode fazer com a criança também tenha maior seletividade.

Sobre como elaborar a oficina, esta foi divida em 2 horas, sendo a primeira hora: para trabalhar a psicoeducação, questionamento dos pensamentos, exposição e enfrentamento do nojo e, a segunda hora sendo com a nutricionista para trabalhar técnicas de atenção plena e instigar as crianças a trabalhar todos os sentidos: visão, paladar, olfato, tato e audição e estimular a curiosidade para experimentar frutas e legumes apresentados de diversas formas.

Em todas oficinas inicio fazendo uma Psicoeducação e trabalhando a consciência emocional da criança, neste caso apresentando a importância do Nojo, que é uma resposta protetiva à possível ameaça de doenças infecciosas e de forma intensa, manifestar repulsa e branda, incômodo e desconforto, e se trata de

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

um sentimento de aversão, que se mistura com medo e que envolve a intensão de “livrar-se”.

Conversar com as crianças sobre o que entendem da emoção do nojo, se é uma emoção agradável ou desagradável, se suportável ou insuportável.

No livro infantil, “Duda no mundo sem emoções”, das autoras Alline Teixeira da Silva e Mayara Techio, a mãe da personagem dá a seguinte explicação para a criança:

> *Já o NOJO, minha filha, também é um sentimento muito necessário, porque através dele conseguimos observar o que é bom e saudável para nós, se não sentíssemos nojo comeríamos tudo e com isso ficaríamos doentes.*
>
> **(Aline Teixeira da Silva e Mayara Techio, 2017)**

Público-alvo: quando a oficina é feita com a participação de uma nutricionista, o principal público automaticamente acaba sendo crianças que não comem frutas, legumes e verduras,que tem mais sensibilidade e alguma repulsa para se limpar ou possuem nojo exagerado, porém para qualquer criança acaba sendo uma oportunidade de socialização e aprendizado de um comer consciente.

Crianças de 05 a 11 anos, que pode ser dividida entre 05 a 08 e 09 a 11 anos, a fim de dar mais atenção aos menores que às vezes exigem mais atenção.

Local: por se tratar de uma Oficina na qual as brincadeiras as crianças irão se sujar é recomendado um

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

espaço aberto como quintal ou garagem para que todos brinquem à vontade.

Importante: em todas as oficinas, principalmente a do Nojo, se for oferecido algum alimento é obrigatório questionar os pais se a criança possui alguma restrição alimentar, se pode consumir os alimentos que serão oferecidos. E se possuem nojo específico de algo com objetivo de estimulá-lo.

Sugestões de atividades para Psicoeducação

- Contar histórias através dos livros e atividades:
    - Divertida Mente (Nojo).
    - Eca Cacaca – Para que serve o nojo – Autor: Marina Gusmão Caminha.
    - Duda no mundo sem emoções – Autores: Alline Teixeira da Silva e Mayara Techio.
    - Nojo – Autores: Carolina Michelini e Michele Iacocca.
    - Figura do Emoji do Nojo: perguntar para cada criança sobre o que tem nojo.
    - Figuras de coisas que remetam ao Nojo: Cocô, vômito, sujeira, secreção, sopa, alimento estragado, água suja, esgoto, lixo etc.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Após contar a história ou expor figuras que trazem nojo você pode fazer as seguintes perguntas:

Formas de discutir sobre o nojo

1. Como percebe que os outros estão com nojo?
2. Você tem nojo de que?
3. O que você pensa quando sente nojo?
4. O que você faz quando sente nojo?
5. Você acha que é possivel tornar o nojo em uma emoção agradável?

Atividades de exposição e enfrentamento

- Caixa do nojo *mais detalhes na relação de atividades para oficina.
- Simulação de cocô com argila, massinha marrom, ou massinha de Eva.
- Jogos: Pisou melou, Pesca cocô, Cata Catota, Pull my finger, Play Doh Conjunto Caquinhas Divertidas,Brinquedo Emoji que vomita amoeba, Amoeba e Slime.

Após a participação das crianças na primeira brincadeira e que tenha contato direto com algo que remeta ao nojo, recomenda-se conversar com o grupo

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

sobre como foi a experiência, como se sentiram, e o que pensaram ao enfrentar ou se afastar e, assim, trabalhar as distorções cognitivas (pensamentos exagerados) e assim aprender a desenvolver uma atitude mais positiva diante de situações em que não for necessário ter nojo.

Para o fechamento da atividade em oficinas de qualquer tema é sempre importante ensinar as crianças que a respiração pode ser uma grande aliada para se acalmar.

Sendo uma emoção que está no grupo das emoções básicas, a oficina do nojo nasce como complemento na educação emocional da criança para apresentar as diversas formas que podemos lidar com ele e, principalmente, ensinar e incentivar a criança a ter hábitos alimentares saudáveis.

Sugestões de brindes e lembrancinhas

Cupcake de beterraba ou cenoura com formato do emoji de cocô, bolachinhas de banana, receitas saudáveis, jogo americano com explicativo de *mindful eating* para crianças, colher de pau, avental e dólmã chef de cozinha, massinha marrom, amoeba, slime.

Sendo uma emoção que está no grupo das emoções básicas, a oficina do nojo nasce como complemento na educação emocional da criança para apresentar as diversas formas que podemos lidar com ele, e principalmente ensinar e incentivar a criança a ter hábitos alimentares saudáveis.

O resultado desta oficina, no meu caso foi incrível, pois todas as crianças que vieram com a queixa

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

de que não comiam os alimentos que seriam oferecidos, se envolveram nas atividades que estimularam todos os sentidos, e despertaram a curiosidade de ouvir, sentir o cheiro, tocar, ou uma mínima mordida havendo assim uma abertura de uma maior percepção frente ao nojo de alimentos e principalmente melhor relação com alimentos saudáveis. No final da oficina oferecemos um cupcake de beterraba com cobertura de chocolate e muitos comeram com prazer sem questionar e ao encontrar os pais contavam felizes e sentindo-se vitoriosos por ter tido novas experiências. Posteriormente muitos pais relatam que a criança se torna mais observadora e curiosa, enquanto outras mantém a resistência e neste caso encaminhamos para avaliação médica, nutricionista e psicoterapia.

Agora, pense você: quantas coisas, enquanto criança você não gostava e quando adulto, aprendeu a gostar? Quantas coisas, não foi capaz de enfrentar? Quantas coisas enquanto adulto experimentou e não gostou? E tudo bem, é necessário, também, saber aceitar os limites e tempo de cada um, o mais importante é nós, adultos e pais, atualizarmo-nos quanto a importância da busca por uma saúde física e emocional saudável.

Finalizo acrescentando que trabalhar com Oficina das Emoções ajudou muito no meu crescimento profissional e pessoal, pois sempre que posso levo minha filha nas oficinas e, também, aplico as atividades em casa. Assim como minha formação em Terapia Cognitivo Comportamental focada em crianças e adolescentes e, também, atuar como Facilitadora do Programa de EPP da psicóloga Miriam Rodrigues foram

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

experiências que enriqueceram meus conhecimentos para este trabalho.

Desejo que vocês, pais e profissionais, tenham momentos de troca de experiências divertidas para que, quem sabe, ocorra a mudança desejada e continue abrindo espaços para a Educação Emocional.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 6

OFICINA DA RAIVA

Por Josiane Alvarenga

Segurar a raiva é como beber veneno e esperar que a outra pessoa morra.

(Ditado popular)

Você já teve a sensação de que iria explodir de raiva? Já teve o coração muito acelerado, as mãos suando descontroladamente, o rosto muito vermelho? Esses são alguns dos sintomas mais comuns quando esse sentimento nos domina. A raiva é uma das emoções básicas e se preocupa muito com “possíveis injustiças” e insatisfações e a resposta neurológica a ela dura menos de dois segundos e, às vezes, uma pequena faísca pode se tornar um gatilho para uma grande explosão.

Um dos objetivos da oficina da raiva é mostrar que essa emoção está presente em todas as pessoas, e nem todas elas conseguem entender porque se sentem assim. Acredito muito no poder da fala, acho importante transformar essa raiva em fala e tentar escutar o que está frustrando a criança. Embora em alguns momentos a criança tenha dificuldade de se expressar com palavras, é importante que ela consiga elaborar esse sentimento com técnicas propostas na oficina.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

A chegada da criança em uma oficina da raiva é totalmente através de uma demanda dos pais. Percebo que na concepção da criança, estar em uma oficina, é uma oportunidade de estar em um grupo que foge à rotina dela, e ao ser apresentada à emoção proposta, ela se entrega totalmente.

Primeiramente, é feito um acolhimento para que as crianças se apresentem e definam qual emoção estão sentindo naquele momento. Um emocionário com monstrinhos coloridos é utilizado como abertura das técnicas propostas na oficina, e o interessante é que elas nunca expressam um sentimento de raiva nesse momento, sempre se mostram alegres e ansiosas para as atividades que terão que executar durante o tempo que estarão em grupo.

Ao longo da oficina, procuro proporcionar vivências que possibilitem à criança refletir o que pode desencadear uma explosão de raiva, além de estimular a empatia perante o colega presente no grupo. Uma técnica bastante eficaz é a de pedir que as crianças escrevam em papéis um momento que fez com que elas sentissem muita raiva, quase a ponto de explodir. Depois de escritos, colocamos os papéis dentro de balões e vamos enchendo, utilizando-nos de uma técnica de respiração que minimiza a ansiedade. Após os balões estarem cheios, coloco uma música e deixo que joguem esses balões livremente com o comando de estourarem os balões assim que a música acabar. Nesse momento, não se sabe se o balão estourado será o mesmo que a criança colocou o seu bilhete. Cada criança pega o bilhete que está no balão que estourou e lê em voz alta, expondo como reagiria na condição descrita. Assim, sem

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

perceber, ela ajuda o outro a resolver uma situação com autonomia e equilíbrio.

Balão é sempre uma técnica muito boa para se trabalhar em oficinas, principalmente na da raiva. Utilizo com frequência o “balde da raiva” que consiste em um balde comum abarrotado de balões com água com a seguinte inscrição: “Deixe a raiva sair”. A criança pega o balão e arremessa até a parede gritando algum motivo que a deixa com raiva, utilizando a força do corpo como forma de exorcizar aquele sentimento que vem sendo guardado ao longo do tempo. Deixo claro para a criança que esse sentimento deve ser valorizado como qualquer outro, mostrando que permitir sentir a raiva é parte do processo de amadurecimento, e quando se expressa esse sentimento de maneira racional, dificilmente terá uma explosão e será prejudicada em suas relações, assim ficará mais relaxada e será capaz de enfrentar uma nova situação de frustração.

Chegou o momento da reflexão. Podemos sentir raiva, mas não agir na raiva. É importante refletir que a ação na raiva pode trazer inúmeros prejuízos nas relações sociais da pessoa. É fato que em muitos momentos é difícil manter o controle, mas entendendo que não é impossível, pode-se fazer alguns exercícios que colaborem para o equilíbrio no momento. Nas oficinas são apresentadas técnicas como:

- respire profundamente;
- não negue que está irritado;
- fale sobre o problema;

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

- pratique atividades físicas;
- transforme seu pensamento;
- medite;
- imagine um cenário tranquilo;
- peça ajuda;
- durma bem;
- alimente-se saudavelmente.

Para finalizar a oficina, após essas ricas reflexões, peço que as crianças escrevam uma situação de raiva que elas queiram jogar fora eternamente de suas vidas. Após elas escreverem, rasgamos todos juntos em pedaços bem pequenos e jogamos no lixo. Assim, podemos ficar mais leves e relaxados. Portanto, deixo claro que a raiva, pode ser somente um dia ruim, que passa como qualquer outro dia.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 7

OFICINA DA TRISTEZA: COMPREENDENDO, ACOLHENDO E SUPERANDO

Por Gislainne Araújo

> *A tristeza apertadinha no meu coração quando pega seu barquinho se senta bem quietinha. Enquanto isso eu respiro, cada sentimento me traz uma notícia boa daquilo que importa verdadeiramente para mim.*
>
> **Vitor Friary**

A tristeza é uma das emoções básicas e, geralmente, está relacionada a situações de perda de algo ou pessoas, que faz com que o sujeito se sinta deixado de lado, desvalorizado, incapaz. Mas, como toda emoção, a tristeza tem uma função positiva para nós, que é levar a reflexão e fazer perceber o que realmente importa na nossa vida. E é importante que se possa compreender isso ainda na infância, visando aprender meios de como lidar com essa emoção de forma construtiva.

A Oficina da tristeza tem o objetivo de ensinar a criança a compreender que ela pode sentir-se triste em alguns momentos, diante de alguns acontecimentos e auxiliar na construção de habilidades de como lidar com a tristeza.

Na Oficina da tristeza a criança vai aprender a nomear o que sente, buscando identificar causas da

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

tristeza, como ela pode sentir essa emoção no corpo, como a tristeza pode ser expressada, os diferentes graus de intensidade (conhecendo a família da tristeza) e, por fim, realizará exercícios que ajudarão a lidar com essa emoção. Levando a compreensão de que, como toda emoção, a tristeza passa e há sempre uma esperança para além da perda.

Como acontece a Oficina da tristeza

A Oficina da tristeza deve ser realizada numa sala confortável para os participantes. Deve ser dividida em dois momentos. Num primeiro momento um trabalho de psicoeducação sobre a emoção a ser trabalhada e num segundo momento atividades práticas de como lidar com a emoção. A Oficina deve ter duração de 1h30 a 2h.

Após a apresentação da temática, solicita-se que os participantes que se sentirem a vontade de compartilhar, falem sobre seu entendimento a respeito da tristeza.

- O que deixa você triste?

- Como se comporta quando está triste?

Essas perguntas ajudam a criança a identificar e refletir sobre a(s) causa(s) da sua tristeza, a percebe que a tristeza pode ser provocada por diversos motivos, e que as pessoas podem reagir de diferentes formas diante da mesma emoção.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Também é uma oportunidade de se trabalhar a compaixão e a empatia nas crianças, já que a compaixão se refere a motivação ou desejo de ajudar alguém que está em situação de sofrimento; e empatia fala da capacidade de se colocar no lugar do outro sem julgamentos, procurando compreender a dor do outro do ponto de vista dele e não do seu. A partir do momento em que ela ouve o que provoca tristeza no outro, a criança percebe que cada um sente de uma maneira e que o que provoca tristeza em cada um pode ser diferente e deve ser acolhido.

É importante que o facilitador demonstre interesse e acolhimento pela fala da criança e ressalte a importância do ouvir.

Em seguida se esclarece sobre a função da tristeza para a vida das pessoas, como ela se manifesta no corpo, explicando que pode se manifestar com aperto no coração, nó na garganta, sensação de vazio, sensação de fragilidade etc. E as diferentes formas de se expressar a tristeza, que pode ser através de choro, isolamento, lábios que se curvam para baixo, sobrancelhas que se erguem no centro etc. Esse momento pode ser trabalhado por meio de desenhos, estimulando as crianças a desenhar como sentem a tristeza no corpo e como expressam essa emoção.

Deve-se falar sobre os diferentes graus de intensidade da tristeza, para que a criança compreenda que há essa diferença, o que a autora Mirian Rodrigues no seu livro “Vavá e Popó – Descobrindo as famílias das emoções” chama de família das Emoções, traz que

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

dentro da família da tristeza tem-se desde a decepção, o desânimo até a depressão.

E por fim, deve-se apresentar para as crianças exercícios que ajudarão a lidar com a tristeza. Dentre eles tem-se exercícios de *mindfulness*, onde irá se trabalhar os pensamentos e como esses influenciam na forma como nos sentimos, levando a compreensão de que os pensamentos não são fatos e que a partir do momento que se aprende a se observar os pensamentos percebe-se que eles são fenômenos passageiros, que vem e vão. Essa atividade ensina as crianças a se familiarizarem com as vozes internas (pensamentos).

Algumas vezes a tristeza é causada pela interpretação errônea da realidade, essa atividade auxilia a criança a identificar isso e na correção das distorções cognitivas (pensamentos errados) ajudando a criança a compreender e diminuir a intensidade da emoção. O exercício de “pensamento martelo e pensamento joinha”, ajudará a criança a identificar os pensamentos que lhe causam sofrimento e desconforto (pensamento martelo) e em seguida as crianças são estimuladas a criarem alternativas de como corrigir esses pensamentos, substituindo por “pensamentos joinhas” (MIRIAN RODRIGUES, 2015).

Outra atividade, é se trabalhar através das forças pessoais, principalmente a gratidão, solicitando que a criança faça uma lista de no mínimo três coisas pelas quais ela seja grata, que faça esse exercício diariamente, durante a oficina faz-se o “Potinho da Gratidão” e recomenda-se que seja usado em casa.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Ensinar para as crianças que a tristeza e demais emoções são como nuvens, que podem (e vão) passar, que é algo temporário, que não se sentirão tristes para sempre, auxilia na construção do bem-estar. As crianças são beneficiadas quando reconhecem que sobreviverão às fortes emoções e não serão esmagadas por elas.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 8

OFICINA PARA ADOLESCENTES: DESENVOLVENDO HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS

Por Gislainne Araújo e Alessandra Duarte

> *A adolescência é um segundo parto: nascer da família para andar sozinho na sociedade.*
>
> **(Içami Tiba)**

Vamos entender a Adolescência?

A adolescência é uma complexa fase do desenvolvimento humano, repleta de uma sensação de incerteza, grandes desafios, podendo ser ao mesmo tempo desconcertante, angustiante e maravilhosa, emocionante. Atualmente essa fase vai, aproximadamente, dos doze aos vinte e quatro anos de idade. Vive-se uma adolescência prolongada.

O mundo do adolescente é marcado por descobertas, autoafirmações, reconhecimento e posicionamento autônomo. O investimento emocional dos adolescentes proporciona benefícios para sociedade como um todo, pois permite aos jovens tornarem-se adultos mais produtivos e emocionalmente saudáveis.

Na adolescência o cérebro passa por mudanças significativas, naturais e sadias. Essas mudanças, que

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

acontecem exclusivamente nesse período, afetam na forma de lembrar, de pensar, de racionalizar, de concentrar, de tomar decisões e de se relacionar com os outros. Essas mudanças oferecem tanto riscos como oportunidades (SIEGEL, 2016).

Nesse período as emoções são sentidas de modo mais intenso, tendo o adolescente uma vitalidade maior à vida, o que pode tornar a vida cheia de energia, de exuberância, de alegria, mas pode também levar a comportamentos impulsivos, à depressão e a uma reatividade extrema e até desproporcional diante das mais variadas situações.

Sendo assim, a Oficina das Emoções para Adolescentes tem o objetivo de desenvolver habilidades socioemocionais nos adolescentes, ajudando no autoconhecimento e no relacionamento com os outros, melhorando as interações sociais, a comunicação e auxiliando na resolução de conflitos.

A Oficina das Emoções para Adolescentes busca refletir e ressignificar a realidade que cerca os adolescentes através de atividades em grupo, rodas de conversa, dinâmicas e dramatizações, possibilitando uma participação ativa, através de um clima lúdico em que múltiplas versões sejam expressas.

A postura do facilitador nas Oficinas é de extrema importância, é fundamental que cumprimente todos os participantes olhando nos olhos, seja acolhedor, esteja atento e demonstre interesse pelas falas, fazendo escuta ativa, que estimule a participação por meio de perguntas e/ou reflexões, agradeça e valorize as participações,

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

procure sempre nomear as emoções, ser empático e nunca julgar.

Montando a Oficina das Emoções para Adolescentes

- Público-alvo: adolescentes de 12 a 17 anos.
- Quantidade de Participantes: de 10 a 15 participantes.
- Duração: 120 minutos cada encontro.

Encontros Realizados

- ✓ **1º Encontro:**

Iniciamos a Oficina com a dinâmica de apresentação “O Nome” (descrita na página 185) que tem o objetivo de “quebra gelo” e ajudar a memorizar os nomes dos participantes do grupo, visa também receber e acolher os adolescentes.

Em seguida, constrói-se um “pacto de convivência” com os adolescentes, para que se crie um ambiente democrático e participativo, estabelecendo sentimento de pertencimento ao grupo e motivando a participação. Além disso, visa possibilitar a apropriação do lugar participativo desde os planejamentos das atividades até sua finalização.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

É importante, nesse primeiro momento, compreender a visão e entendimento do grupo sobre a adolescência, podendo usar as seguintes perguntas:

- O que é ser adolescente?
- Quais são as vantagens e desvantagens de ser adolescente?
- Cite uma palavra que defina esses anos.
- Como se sente nesse momento?

Esse primeiro encontro tem o objetivo de familiarizar os integrantes, esclarecer as dúvidas a respeito das oficinas e perceber o grupo.

✓ **2º Encontro:**

No segundo encontro após a acolhida, os adolescentes serão estimulados a falarem sobre suas emoções, farão uma autoavaliação.

Realiza-se a atividade chamada de “tempestade de idéias” sobre os sentimentos, onde falarão sobre as emoções, como sentem no corpo, quais sentem com mais frequência, o que percebem de positivo e negativo em cada uma delas. Em seguida, solicita-se que respondam numa folha de atividades as perguntas sobre como reconhecem suas emoções e as dos colegas e,

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

apresentar situações e solicitar que façam sua interpretação do que estão vendo e como reagiriam diante da mesma situação.

Por fim, aplica-se a atividade “Curtograma” (descrita na página 189), onde irão escrever coisas que curtem e que não curtem, em seguida, irão analisar suas respostas, verificando se fazem mais o que gostam ou o que não gostam, como se sentem realizando atividades que gostam e que não gostam, fazendo a relação entre o que fazem (comportamento) e as emoções, e a partir disso buscar meios de cultivar emoções positivas, que trazem bem--estar.

Esse segundo encontro visa estimular a autoavaliação, o autoconhecimento, para que o adolescente perceba como está lidando com suas emoções, como percebe as emoções do outro, a diferentes formas de manifestar as emoções, alternativas de como lidar com as emoções de forma mais saudável.

- ✓ **3º Encontro**

Nesse encontro irá se trabalhar a consciência emocional, e se ampliará o conhecimento sobre as emoções, apresentando outras emoções além das chamadas básicas (alegria, tristeza, raiva e medo).

Apresente as emoções: gratidão, esperança, confusão, culpa, vergonha, apreensão, irritação, crueldade, preguiça, cansaço, tranquilidade, empolgação, seriedade, fúria, atenção, choque,

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

preocupação, inspiração, pânico, orgulho, admiração, interesse, contentamento, terror, desânimo.

Após essa apresentação, solicitar que, em duplas, listem as emoções mais frequentes, as menos frequentes, e quais gostariam de sentir mais. A partir daí chamar para reflexão em grupo, de como estão se comportando e contribuindo para sentirem com maior ou menor frequência determinadas emoções e, juntos, pensarem em maneiras de aumentar o bem-estar, por meio de emoções positivas e assim cuidar da saúde emocional.

Em seguida pode-se realizar atividade de adivinhação, um momento de descontração, onde uma dupla fará uma expressão de determinada emoção e os demais terão que adivinhar a emoção que a dupla está apresentando.

- ✓ **4º Encontro / Fechamento**

Nesse último encontro irá se trabalhar os pensamentos e se fará uma avaliação dos quatro encontros.

Explicar sobre como os pensamentos afetam no modo como se sente e consequentemente no comportamento. Desse ponto, solicitar que o grupo relate sobre momentos que pensaram algo que fizeram com que se sentissem tristes, se sentissem mal, mas que depois perceberam que o pensamento não passava de uma interpretação errônea da realidade.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Explicar sobre as distorções cognitivas (formas errôneas de pensar) e sobre alternativas de como mudar esses pensamentos, solicitar que faça lista de pensamentos errados e pensamentos corretos, ao final do exercício compartilhar em grupo.

Para finalizar, faz-se uma roda de conversa para que falem sobre os aprendizados e momentos marcantes vividos durante as Oficinas.

A Oficina das Emoções para Adolescentes, por esse ser o período de maior intensidade emocional, é de extrema relevância, pois auxilia no desenvolvimento de habilidades socioemocionais para a vida, além de promover a saúde mental.

A partir do momento que se começa a falar sobre o que sente ao se tornar ciente das emoções, a nomear as emoções intensas que inundam a mente e o corpo, o adolescente percebe que pode sentir e lidar com as emoções e a partir disso modificá-las internamente em busca de um equilíbrio emocional. Aprender a controlar as emoções na adolescência é uma parte importante do processo de se tornar adultos emocionalmente saudáveis.

E você? Conhece algum adolescente que precisa de apoio emocional?

Sim, certamente você já foi adolescente ou conhece algum, ou ainda tem crianças por perto que em breve serão adolescentes, por este e tantos outros motivos apresentamos a todos os leitores uma forma de

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

cuidar diferenciada através da Oficina para Adolescentes.

É incrível poder tocar este público e mais incrível ainda é receber tantas trocas deste universo lindo que é o ser adolescente.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 9

OFICINA DAS EMOÇÕES NA ESCOLA: TRABALHANDO AS HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS DE CRIANÇAS COMO FORMA DE PREVENÇÃO NO CONTEXTO ESCOLAR

Por Danyelle Cavalcante e Emanuelle Rios

Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana seja apenas outra alma humana.

(Carl G. Jung)

Atualmente, estamos vivenciando diálogos, discussões e projetos acerca de habilidades socioemocionais em todas as áreas onde há necessidade de relacionamentos. Noticiários relacionados a assassinatos em escola do mundo inteiro, aumento recorrente de suicídio entre crianças e adolescentes. Dados alarmantes de desenvolvimento de transtornos emocionais com esse público têm feito com que organizações reflitam sobre estratégias de prevenção desses acontecimentos, buscando desenvolver habilidades importantes para a vida.

A instituição escolar é um ambiente de convivência, é onde se dá início às aprendizagens acadêmicas assim como também de interação e relacionamentos entre pares. É na escola que a criança

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

dá continuidade à expansão de visão de mundo, onde precisa aprender a lidar com as diferenças, dificuldades, respeito, empatia, amor ao próximo, resolução de conflitos de forma assertiva, regulação das suas emoções etc.

Goleman (2012, pág. 294) diz que a vida em família não mais oferece às muitas crianças um alicerce inabalável na vida, tendo as escolas como espaço único para a comunidade recorrer em busca de advertências relacionadas às deficiências desse público, no que diz respeito à competência emocional e social. Segundo o autor, as escolas podem proporcionar às crianças e adolescentes um ambiente com ensinamentos básicos para a vida que, provavelmente, não receberão em nenhum outro lugar. Para ele, esse trabalho de "Alfabetização Emocional" exige duas grandes alterações: a busca dos professores para irem além da missão tradicional e que haja envolvimento por parte de toda a sociedade, que tenha mais envolvimento com as escolas para que a promoção e prevenção em saúde mental ocorram.

Diante das dificuldades encontradas nas gerações atuais a respeito das aprendizagens mencionadas acima, iniciou-se o processo de estudo sobre habilidades emocionais na escola no intuito de minimizar transtornos emocionais em crianças e adolescentes.

A oficina na escola surge com um olhar voltado para promoção e prevenção em saúde mental, reforçando a necessidade de abordar temas relacionados à regulação emocional através de psicoeducação, intervenções, dinâmicas, discussões e

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

atividades com processo lúdico na prática. Os conteúdos apresentados buscam explorar e identificar a forma como os alunos se expressam e lidam com as suas emoções, desenvolvendo uma importante missão de aprender a expressar e verbalizar de forma assertiva sobre o que sentem. Rodrigues (2015) explica que:

> *Quando trabalhamos com as emoções na escola, o objetivo maior é a prevenção, a geração de fatores de proteção psíquica, a fim de impedir que o problema emocional se instale.*

Sendo assim, ensino infantil é uma etapa primordial, desafiadora e peculiar da educação básica, tendo em vista que a criança está em uma fase de pleno desenvolvimento em todos os aspectos.

Orientações gerais para produção

O objetivo geral é trabalhar as emoções no contexto escolar, possibilitando trocas de experiências entre as crianças e os adolescentes, identificação de habilidades diante das emoções e resolução de problemas mediante conflitos, desenvolvendo assim, habilidades para autorregulação emocional para o dia a dia.

Vale destacar ainda, que antes de iniciar a prática na instituição é importante um cronograma em conjunto, pois é uma oportunidade de dialogar com a coordenação e professores. Isso permite o conhecimento sobre qual o público-alvo, o horário disponibilizado para a atividade, quantidade de alunos e turmas onde acontecerá o trabalho, para assim, o facilitador prosseguir com a organização dos conteúdos e das produções das

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

atividades. Ainda que, durante a programação ocorra imprevistos que resultem em mudanças para iniciar com a turma, o planejamento facilitará o trabalho de quem está executando a oficina.

Passo a passo da condução da oficina na escola

1º dia

Inicia-se mostrando a parte do filme Divertida Mente em que a Alegria se apresenta e apresenta as outras emoções. Depois, realizamos uma roda para apresentação dos integrantes da turma e do facilitador falando seu nome e uma qualidade de si mesma.

Após as apresentações faz-se uma psicoeducação sobre o que são emoções, pergunta ao grupo para desenvolver interação com o tema, além de deixá-los à vontade (sugestões: quem conhece as emoções? Qual a emoção mais presente no seu dia-a-dia? Como vocês lidam com suas emoções?). Falar que estamos ali para aprendermos juntos é crucial para um bom relacionamento e interação entre facilitador e crianças.

O facilitador pode começar trabalhando a emoção NOJO, mostrando sobre a sua importância na nossa vida, para que serve e quais as consequências se essa emoção estiver intensa ou ausente. Para a parte de vivência com o lúdico pode-se utilizar o jogo “Pisou, Melou” como forma de experienciar várias emoções, dentre elas, o NOJO. Outra atividade também é colocar geleca num baldinho e dentro por moedas de valores diferentes em que cada valor corresponde a uma

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

pergunta ou prenda relacionada ao nojo. Após isso, abrir a roda para o grupo discutir sobre os seus sentimentos e pensamentos em relação às atividades, relatando sobre situações, coisas ou até pessoas que os fazem sentir essa emoção.

No segundo momento pode-se trabalhar com o MEDO, psicoeducando sobre a importância do mesmo assim como o nojo, é uma emoção que nos protege do perigo, trabalhar com eles sobre as questões relacionadas à proteção e sobrevivência.

Para a parte prática a confecção da atividade do “Repelente contra o medo” é maravilhosa para trabalhar com as crianças até os 7 anos de idade. Podemos acompanhar esta atividade no Capítulo Dicas Gerais ao final do livro. Após a confecção do repelente, abrimos a roda e o grupo poderá discutir sobre os seus sentimentos e pensamentos em relação às atividades, relatando sobre situações, coisas ou até pessoas que os fazem sentir essa emoção.

Para os maiores, sugere-se trabalhar com cartas que envolvam situações que possam gerar medo e fazer com que eles levantem a carta verde se eles encaram ou amarela se eles “amarelam” (Exemplo: Jogo Arremedo).

Atividade 2: Caixa do medo

Essa atividade faz com que as crianças experienciem a emoção trabalhada e todo o grupo poderá observar sua expressão verbal, facial e corporal. Para casa é dada uma atividade para escreverem coisas que fazem sua família e amigos sentir nojo e medo.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

2º dia: Raiva e Tristeza

O facilitador recolhe as atividades para serem trabalhadas no último dia da oficina e inicia perguntando no modo roda de conversa: “como vocês estão se sentindo hoje?”.

As emoções que serão trabalhadas no segundo dia serão a Raiva e a tristeza. Pode-se colocar trechos do filme Divertidamente em que aparece situações que geram as emoções para concretizar a emoção e fazer com que as crianças se identifiquem com situações que gera determinada emoção trabalhada. Para o momento lúdico com os menores (até 7 anos), podemos levar um vulcão confeccionado com biscuit ou argila e num potinho, colocar 1 xícara de vinagre, 1 xícara de chá de bicarbonato de sódio, 1 xícara de chá de detergente líquido e corante alimentício ou anilina em pó (laranja ou vermelha) para erupção e lava para demonstrar de forma metafórica como acontece a raiva no nosso corpo. Após a explicação, as crianças confeccionam seus vulcões.

Com os maiores podemos solicitar que desenhe no papel um vulcão e que nele a criança pinte de laranja dentro do vulcão a intensidade da sua raiva de acordo com uma situação que a faz sentir essa emoção.

Logo após vamos para a emoção tristeza. Muitas crianças acham que sentir essa emoção é sempre ruim, percebem a tristeza como algo que não deve ser sentido. Assim é importante psicoeducá-las mostrando que essa emoção é necessária para encarar e lidar com as dificuldades que ocorrem em algumas situações do

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

nosso cotidiano, que ela nos ajuda a refletir sobre as situações ocorridas e que também faz a gente se sentir mais aliviado depois. Para a parte prática coloca-se uma música de fundo e com bolas de soprar contendo algumas perguntas sobre a tristeza e maneiras de lidar com ela, as crianças vão dançando até a música parar e elas estourarem as bolas, quem estiver com os papéis de perguntas ou ideias de lidar com a tristeza fala em voz alta no grupo. Para trabalhar essa emoção unindo a psicoeducação sobre empatia considera-se colocar um trecho do filme em que a tristeza faz o seu papel de escuta, acolhimento e empatia quando o Bing-Bong, o personagem imaginário perde o foguete. No final da reflexão é importante realizar uma psicoeducação e discussão sobre empatia e compaixão, tentando trazer para o grupo situações que acontecem ou podem acontecer na escola que necessite dessas habilidades para ajudar o outro.

Para casa é dada uma atividade para escreverem coisas que fazem sua família e amigos sentir raiva e tristeza.

3º dia: Alegria e Amor

O facilitador recolhe as atividades para serem trabalhadas no último dia da oficina e inicia perguntando no modo roda de conversa: “como vocês estão se sentindo hoje?”.

E para nosso penúltimo dia, deixamos para trabalhar as emoções agradáveis de sentir: Alegria e Amor. A maioria das crianças, pensa que é sempre bom sentir alegria e amor, que gostaria de sempre estar

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

alegre. E aí entramos com o trabalho de psicoeducação sobre cada uma dessas emoções, ensinando que elas são agradáveis quando sentidas de forma assertiva, com equilíbrio.

Pode-se colocar um trecho do filme que apareça situações em que a alegria está no comando, para exemplificar a atividade proposta. Para a vivência da emoção “Alegria”, podemos solicitar que cada criança expresse num papel uma situação que sente alegria, inserindo cores que elas acham que representam essa emoção, através de vários materiais disponíveis para a atividade.

Para falar de “Amor”, podemos iniciar perguntando para o grupo: “o que é o amor para vocês?” O facilitador começa a explicar e falar sobre a emoção. Durante a psicoeducação, ele irá mostrar ao grupo fotos ou imagens de situações que tenham demonstração de amor.

Após isso, cada criança desenha ou escreve no papel em formato de coração, impressa e entregue as seguintes perguntas: “como podemos expressar o amor? Quem são as pessoas que sinto amor?”

Como vocês já conhecem as emoções primárias poderiam responder: “quais emoções vocês não conseguem ou tem dificuldades para regular?” e “qual a intensidade de 0 a 10 dessa emoção difícil de controlar? Discutir na roda sobre o assunto.

Confecção das atividades para:

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

- Feira de Exposição das Emoções: para o dia da exposição das atividades as crianças irão confeccionar uma “Árvore da Gratidão” com o objetivo de desenvolver na criança o espírito da gratidão e fazer com que ela reflita sobre as coisas que ela pode ser grata todos os dias. É um momento também de organizar os murais com as entrevistas coletadas sobre coisas que fazem as pessoas sentirem cada uma das emoções trabalhadas. Cada mural irá corresponder uma emoção e as situações que as pessoas a sentem.

4º dia: finalização e apresentação das atividades e aprendizagens confeccionadas

Feira de exposição: no mundo das Emoções.

Objetivo: desenvolver as habilidades de trabalho em grupo, mostrar o que foi aprendido durante os encontros, podendo realizar peças, poesias ou poemas, jogral etc., para apresentar ao público convidado (familiares e amigos). Serão expostas todas as atividades confeccionadas durante os encontros, além da árvore da gratidão e o mural de cada Emoção--Situação coletadas pelas crianças. A escola pode ser enfeitada com temas que remetam o assunto, como cérebro, emojis, as emoções do filme, fotos das crianças expressando as emoções no rosto, dentre outros.

Importante observação para a escola: antes de tudo, é extremamente importante trabalhar as habilidades socioemocionais dos funcionários da instituição escolar, já que os mesmos estão em contato diário com as

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

crianças e adolescentes e também possuem déficit em habilidades socioemocionais. Portanto, vale ressaltar a importância de cuidar de quem ensina. No capítulo sobre oficina com adultos, o facilitador poderá realizar um trabalho com esse público específico para que haja um melhor aproveitamento das atividades e do desenvolvimento das habilidades socioemocionais das crianças, já que a forma como lidam com a classe está intimamente relacionada com as suas próprias competências socioemocionais.

Importante, também, fazer o trabalho com os pais, já que são eles os responsáveis pelas aprendizagens dessas habilidades como um todo. No capítulo sobre Oficina das Emoções com pais: cuidando de quem cuida, você poderá ter o suporte necessário para o desenvolvimento dessas habilidades na família.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 10

OFICINA DA AMIZADE: A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL POSITIVA - PREVENÇÃO E PSICOEDUCAÇÃO EM SAÚDE MENTAL PARA CRIANÇAS NA OFICINA DE EMOÇÕES SOBRE A AMIZADE

Por Isabella Corrêa

A amizade, segundo o **dicionário Michaelis** significa:

> *Sentimento de afeição, estima, ternura, que une uma pessoa a outra. Apreço, estima ou camaradagem entre grupos ou instituições. Pessoa amiga; companheiro, camarada.*

Para **Piaget (1965/1973) apud Ricardo e Rossetti (2011)**,

> *as interações sociais ricas são aquelas onde há reciprocidade e cooperação. Nesse sentido, ele afirma que o ser social de mais alto nível é aquele que consegue relacionar-se de forma equilibrada, ou seja, de manter amizades saudáveis.*

O conceito de amizade das crianças é bem diferente do nosso, mas socializar com semelhantes é fundamental. A interação provoca uma modificação de comportamento importante, com resultado do contato e da comunicação que se estabelece, desse modo fica claro que o simples contato físico não é suficiente para

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

que haja uma interação social entre crianças, promove uma troca de experiências e conhecimentos.

A interação é fundamental para aprendizagem significativa no ambiente escolar, por meio dessa interação, elas trocam informações, linguagem e ações, aprendendo a respeitar e a construir valores, princípio de colaboração, generosidade e solidariedade.

A importância dos amigos para o desenvolvimento infantil é essencial para adaptações psicossociais na infância.

Promover competências sociais e afetivas e intervir desde cedo, é trabalhar com prevenção no fortalecimento de experiências positivas.

Segundo, Thomas Merton:

> *nenhum homem é uma ilha. Todos nós precisamos ter outras pessoas ao nosso redor, para sermos plenamente felizes.*

Alguma vez você já esteve em algum local que não conhecia ninguém é se sentiu um peixe fora d"água? Esse tipo de situação gera um desconforto. Assim como uma planta, precisamos dedicar tempo para cultivar e vê-la florescer é necessário fazer o mesmo com nossos relacionamentos.

A comunicação de forma gentil e clara é um ponto de extrema importância em qualquer tipo de relacionamento, para que haja um bem-estar para ambos.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

> *Em função disso, recentemente o conceito de bem-estar foi reestruturado a partir da Psicologia Positiva, e é compreendido a partir de cinco elementos fundamentais: emoções positivas, engajamento, sentido, realização e relacionamentos positivos.*
>
> **(SELIGMAN, 2011)**

> *A Psicologia Positiva é a área da psicologia que estuda os fundamentos psicológicos do bem-estar e da felicidade, bem como os pontos fortes e virtudes humanas.*
>
> **(SELIGMAN, 2011)**

> *A proposta da Psicologia Positiva era a de que a Psicologia deveria focar na construção das forças do sujeito para tratar e prevenir as desordens psicológicas.*
>
> **(SELIGMAN, 2002.)**

Nesse sentido, é necessário reconhecer nossas emoções, criar hábito de falar o que se sente, suas necessidades, dizer quando algo incomoda e trabalhar a educação emocional nas crianças.

A psicóloga **Miriam Rodrigues**, em seu livro Educação Emocional Positiva diz que:

> faz parte da educação emocional ter consciência dos próprios estados emocionais e dispor de recursos para gerir esses estados. Isto é, tornar-se emocionalmente educado é ser mais consciente sobre as próprias emoções, ser apto a lidar com as emoções perturbadoras e ser capaz de manter interações pessoais saudáveis.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Segundo pesquisas, as relações saudáveis estimulam a saúde mental e física, até mesmo prologam a vida. Aprender conviver de modo mais saudável harmônico é imprescindível, pois diversos estudos apontam a importância das habilidades sociais como indicadores positivos do bem-estar emocional, destacando relações interpessoais (amizades) saudáveis e produtivas e isso começa na infância.

Precisamos trabalhar a prevenção para que as doenças mentais não se manifestem enquanto mais cedo fizermos, estaremos preparando as crianças para o futuro.

A psicóloga **Miriam Rodrigues**, afirma que:

> *essas relações saudáveis são necessárias para uma vida com bem-estar, independentemente de qualquer idade, pois são fatores de proteção contra problemas futuros, especialmente para indivíduos vulneráveis geneticamente.*

É necessário que haja um cuidado na proteção da saúde mental das crianças para que elas se tornem adultos saudáveis com habilidades sociais harmoniosas.
Pensando na psicologia positiva em relação à amizade e sabendo sobre sua importância desde a infância, resolvi fazer a oficina das emoções. A seguir conto melhor sobre essa experiência incrível.

Passo a passo da Oficina das Emoções para um grupo de crianças. Tema: Amizade

1. **Definição do Tema da Oficina e o seu Objetivo**

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

A oficina foi realizada através de um pedido de uma escola particular de Nova Mutum/MT, com queixas do comportamento dos alunos sobre a dificuldade de relacionamento e trabalho em grupo.

Diante da queixa, pensei em abordar o tema amizade, mostrando que essa é uma habilidade sócio emocional que precisa ser ensinada para as nossas crianças. Essa habilidade dentro do programa da psicologia positiva é trabalhada na resolução de problemas e trabalhos em grupo.

O objetivo da oficina das emoções foi o de instrumentalizar, psicoeducar crianças sobre emoções positivas, desenvolver habilidades socioemocionais, comportamentos assertivos e o fortalecimento de vínculos, como a amizade.

2. Definição da idade das crianças e o tempo com cada grupo

Foram 60 crianças de 5 a 8 anos, divididas em 3 grupos com turmas de 20 alunos, com duração de 1 hora e 30 minutos cada.

Local

O local que eu escolhi foi a escola Wizard – Nova Mutum/MT, eles cederam o espaço do cinema que é bem grande e lúdico para que a oficina pudesse ser realizada. Um lugar diferente e divertido, tudo pensado e planejado para as crianças.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Programação

Na entrada os alunos foram recepcionados de uma maneira diferente do comum. Utilizei uma estrutura lúdica, com música, balões e muita alegria.

Ao chegar ao cinema preparamos 3 saudações para que a criança escolhesse como gostaria de ser recebido. O coração: um abraço; mãozinhas: um toque simbólico e música: uma dança.

Usei a criatividade e a ludicidade com objetivo do fortalecimento vínculo e de proporcionar a escolha individual de cada criança. Após a apresentação e combinados, realizei apresentação das emoções básicas e mostrando os cartazes com imagens e fazendo mímicas de cada emoção, psicoeducação das emoções.

Para a psicoeducação das emoções, utilizei imagens e personagens do filme Divertida Mente, mostrando que as personagens demonstravam as emoções.

Utilizei da metáfora do instrumento TRI clínico, sobre as ondas e barco para mostrar que, muitas vezes, nossas emoções são muito fortes iguais as ondas, mas que depois elas passam. Apliquei também o efeito bumerangue, demonstrando que dependendo da emoção que tenho, posso transmitir para outras pessoas.

3. Dinâmicas

Para mostrar a importância do bem-estar, realizei três dinâmicas.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

A primeira dinâmica foi para trabalhar a igualdade, pertencimento, emoções, se colocar no lugar do outro e trabalho em grupo.

Fiz um círculo com as crianças e uma criança ficou para fora do círculo. Estimulei nelas as seguintes perguntas: tinha sentimentos? O que sentiu? Será que às vezes não fazemos isso?

A segunda dinâmica foi para ensiná-los a trabalhar em grupo e fortalecer as relações. Dei a eles um bombom e para abri-lo, os participantes não podiam usar as mãos. Não seria mais fácil pedir ajuda? Pedi a eles para que olhassem para amigo ao lado, mostrando a eles que precisamos de pessoas, precisamos de amigos.

A terceira e última dinâmica, foi a construção da árvore da amizade. Cada criança pegou um coração, escreveu o que era necessário para fortalecimento de uma amizade, assim como a árvore precisa de água e cuidado, a amizade também precisa de atenção. Pedi para que as crianças colassem o papel que escreveram e colamos na árvore.

4. Encerramento

Para encerrar passei o filme: Divertida Mente, segundo o escritor: André Biernath, da revista Abril o filme,

> *conta a história de Rilley, uma garota de 11 anos que enfrenta uma série de mudanças em sua vida. A principal delas foi sair de sua cidade natal, no estado de Minnesota (EUA), para morar na longínqua cidade de São Francisco. O*

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

enredo se desenrola dentro da cabeça da menina, onde cinco emoções — Alegria, Tristeza, Medo, Raiva e Nojo — são responsáveis por processar as informações e armazenar as memórias.

Aprendizados com a oficina de emoções com tema: Amizade

> *Nos últimos anos têm aumentado os estudos sobre os aspectos positivos das emoções e do comportamento humano. Historicamente, a ciência psicológica tem dado maior ênfase a pesquisas em psicopatologia e aos aspectos menos saudáveis dos indivíduos. A Psicologia clássica priorizou o patológico e, seguindo este caminho, esqueceu-se de aspectos emocionais construtivistas como o bem-estar psicológico, a satisfação com a vida, a paz ou prazer, ignorando os benefícios que eles proporcionam aos indivíduos*.
>
> **(SELIGMAN e CSIKSZENTMIHALYI, 2001).**

Como diz Seligman, precisamos priorizar o bem-estar psicológico, a prevenção e psicoeducação mental deve começar pelas crianças.

A oficina das emoções traz esses benefícios, sendo um instrumento psicoeducacional, ela oferece ferramentas positivas, de forma lúdica para um trabalho tanto individual quanto em grupo, fazendo com que as crianças consigam compartilhar suas emoções e suas dificuldades para tentarem encontrar uma solução para estas.

Pude notar que a oficina traz uma facilidade para trabalhar com os alunos, eles conseguem se perceber,

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

perceber o outro fazendo com que eles entendam na prática que precisam uns dos outros.

Pude notar que a oficina traz uma facilidade para trabalhar com os alunos, eles conseguem se perceber, perceber o outro fazendo com que eles entendam na prática que precisam uns dos outros. Ver o outro é muito importante, **Miriam Rodrigues** diz que,

> *aprender a conviver de modo mais saudável e harmônico é imprescindível, pois diversos estudos apontam a importância das habilidades sociais como indicadores positivos do bem-estar emocional, destacando relações interpessoais (amizade) saudáveis e produtivas.*

As dinâmicas proporcionaram as crianças essas habilidades. Quando eu fiz em uma das dinâmicas o círculo e não deixei um colega entrar no grupo delas, eu fiz as crianças se colocarem no lugar dele, pensando em como ele poderia estar se sentido e como elas se sentiam diante disso. Na do bombom, quando eu não consigo abrir um bombom sozinho eu percebo que realmente preciso da ajuda do outro.

Na dinâmica da árvore passei para eles a importância de cultivar uma amizade, de dar atenção, carinho e amor, como fazemos isso e o porquê é necessário cultivar nossos relacionamentos.

Se faz necessário esses tipos de trabalho com as crianças, porque elas estão abertas ao aprendizado e quanto mais cedo forem fortalecidas em suas emoções e bem-estar psicológico, melhores adultos elas serão.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

A oficina trouxe primeiro aprendizado para mim e assim pude passar para as crianças, como diz Cora Coralina “Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina”.

Tive, de maneira muito positiva, um retorno dessas crianças, a ponto de elas serem mais dinâmicas após o término, elas se mantiveram atentas e empolgadas a todo o momento.

São oportunidades como essa que fazem a diferença na vida de alguém, acredito que depois dessa oficina essas crianças vão passar esses ensinamentos adiante. E, assim, vamos fazendo a diferença para que haja emoções conhecidas, fortalecidas e pessoas com o bem-estar tanto físico quanto psicológico.

Assim podemos contribuir para a missão do programa de educação emocional positiva que é:

> *tornar-se emocionalmente educado é ser mais consciente sobre suas emoções, ser apto a lidar com as emoções perturbadoras e capaz de ter interações pessoais saudáveis.*

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 11

OFICINA DE HABILIDADES SOCIAIS

Por Alessandra Duarte

O brincar é por si mesmo uma terapia.

(D.W. Winnicott)

O que são habilidades sociais?

> *Habilidades sociais são diferentes classes de comportamentos sociais que fazem parte do repertório de um indivíduo e contribuem para a competência social, favorecendo um relacionamento saudável e produtivo com as demais pessoas, de acordo com as demandas do ambiente.*
>
> **(DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2005)**

O trabalho de habilidades sociais em grupo busca promover interações sociais satisfatórias e superar déficits no desempenho social. Identificar as queixas individuais e sua adaptação no contexto social imediato, entendendo o sujeito como agente ativo na busca das relações sociais mais adequadas.

A proposta de trabalhar a Oficina de Habilidades Sociais em grupo surgiu através da demanda apresentada no atendimento clínico com crianças, como: dificuldade de comunicação, agressividade, atenção e

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

concentração. Com objetivo de atender um público maior tornando a prática de Psicologia mais acessível.

Importante orientar os pais na entrevista inicial sobre a importância de trabalhar as emoções desde cedo, que através dela que a criança aprende a resolver conflitos com mais facilidade e com menos sofrimento.

Tipos de habilidades sociais

- ✓ temos a assertividade, que tem a capacidade de defender a própria opinião de forma não agressiva e eficaz;

- ✓ conversa, que faz referência à habilidade de escutar e contestar um interlocutor;

- ✓ persuasão, que é a capacidade de elaborar um discurso que sirva para influenciar o interlocutor.

- ✓ autoestima e o autocontrole, onde podemos trabalhar a capacidade de controlar a si mesmo em nível emocional e comportamental.

- ✓ trabalhamos a empatia, que é a habilidade de entender e lidar com as próprias emoções e as dos outros. E a presença entendida como a forma com que fazemos os outros se sentirem.

Podemos desenvolver essas habilidades sociais nas crianças, instruindo a lidar com as emoções, promovendo interações sociais, estimulando a confiança em si mesmo, incentivar o trabalho em grupo e promover sua autonomia.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Montando a oficina das habilidades sociais

Período de Inscrição: como a Oficina é personalizada, é importante ter o período de inscrição definido até dois dias antes do evento, período de preparação da triagem individual com os pais para conhecer particularidades de cada criança. E assim conseguimos personalizar e organizar o material para os participantes inscritos. Também, é importante orientar os pais na entrevista inicial sobre a importância de trabalhar as emoções desde cedo, que através dela que a criança aprende a resolver conflitos com mais facilidade e com menos sofrimento.

Objetivo: beneficiar a competência social das crianças, de forma que desenvolvam sua relação interpessoal positiva com o meio social ao qual se relacionam. A criança aprende a dizer não, relatar um problema e defender sua opinião.

Público-alvo: crianças de 6 a 11 anos.

Quantidade de participantes: mínimo de 5 e máximo 10 participantes, devido meu espaço ser pequeno.

Duração: a atividade lúdica desenvolvida é realizada em 120 minutos, incluindo várias atividades como dinâmica de apresentação, atividade escrita referente as suas expressões e emoções, baralho das emoções, vídeos sobre as emoções, fantoches sempre com objetivos de trabalhar a importância de conhecer e identificar as emoções.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Decoração do ambiente: é importante quando a criança adentrar na sala, que a mesma esteja acolhedora e organizada com o tema da oficina escolhido. No primeiro momento sentamos no chão em roda, para ficar pertinho e interagir um com o outro. Após a dinâmica de apresentação cada um vai para sua mesa onde há um Caderno de Atividades, lápis personalizado, kit da emoção (balão e plástico bolha).

Às vezes, o que a criança precisa é brincar para identificar e expressar suas emoções de forma saudável.

Tipos de atividades:

Trabalhar a assertividade: objetivo de trabalhar a Interação, resolução de problemas e assertividade.

Ficar calmo: objetivo de trabalhar soluções de conflito.

Tempestade de ideias: objetivo fortalecer a percepção positiva sobre as próprias experiências.

Cantinho da leitura: com objetivo de incentivar a importância de expressar o que sente ao outro de maneira assertiva.

Dinâmica campo minado: objetivo trabalhar a comunicação.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Essas são algumas atividades que podem ser realizadas nas oficinas que abordam as habilidades sociais, que estão detalhadas na página 185.

No decorrer do ano de 2019 realizei quatro oficinas das Emoções onde trabalhei as habilidades sociais com as crianças, fazendo com que as crianças aprendessem a solucionar problemas interpessoais, iniciar, manter e finalizar conversas de um modo adequado. Desse modo, concluímos que as Habilidades Sociais não trabalhadas em etapas formativas cruciais da vida (crianças e adolescentes) podem comprometer fases posteriores de seu ciclo vital.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 12

OFICINA DA RECICLAGEM: RECICLANDO COM AS EMOÇÕES

Por Bárbara Leal

Reciclar, criar, transformar, é válido para objetos, materiais recicláveis e emoções. Sim, emoções também. Você já pensou nisso? E porque não iniciar na infância a psicoeducação das emoções com o apoio de recicláveis?

> *Existe um critério bastante generalizado de que a infância é o repositório das maiores potencialidades criativas do indivíduo, aos quais, na maioria dos casos, longe de se desenvolver, são inibidas no decorrer da vida.*
>
> **(Martínes 1995, p.156)**

Assim como algumas temáticas escolhidas durante o decorrer deste livro, tive a iniciativa de criar uma Oficina das Emoções com a utilização de recicláveis. Estimular o potencial criativo na infância é uma missão da família, educadores e nós, psicólogos.

Sempre reforço a importância de estarmos atentos às necessidades da nossa comunidade, do nosso público alvo que trabalhamos e criar Oficinas que se atentem as necessidades locais.

Atuo profissionalmente em um bairro que há vários condomínios de casas e prédios e uma das

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

síndicas responsáveis por um dos condomínios sugeriu que eu desenvolvesse um projeto para o mês das crianças.

Sendo o meu diferencial a atuação com Oficinas das Emoções, pensei em trabalhar a conscientização da reciclagem e transformar recicláveis em brinquedos que pudessem levar como lembrança da Oficina.

O tema, Reciclando com as Emoções, surgiu com muita facilidade e através dele tracei alguns objetivos para a Oficina:

- estimular a participação das crianças e adultos na reciclagem de materiais de uso doméstico como: lata de alumínio, caixa de ovos, bandejas de isopor, pratinhos plásticos de festas, mini garrafas pets, garrafas pets grandes, garrafas pequenas de água, grãos que estivessem com validade vencida (arroz, feijão), entre outros materiais;

- incentivar o processo criativo das crianças;

- trabalhar a importância de desenvolver seu próprio brinquedo;

- introduzir as emoções básicas através de cores, cartazes, brinquedos;

- proporcionar um momento de qualidade entre pais e filhos;

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

- desenvolver habilidades socioemocionais durante a oficina como: autoconhecimento, empatia, espírito colaborativo e resiliência.

Passo a passo da oficina reciclando com as emoções

1. **Público-alvo**: crianças moradoras do Condomínio, faixa etária de 2 a 12 anos, sendo que para as crianças até seis anos solicitamos a presença do responsável durante as atividades.

2. **Métodos e técnicas:** o trabalho realizado é chamado de Oficina da Reciclagem, com o tema Reciclando com as Emoções. E foram criadas cinco estações (mesas), e em cada mesa tínhamos um brinquedo a ser confeccionado como modelo. Em todas as atividades disponibilizamos adesivos e cores que remetessem as 6 emoções básicas.

3. **Duração:** foi realizado durante 4 horas, sendo duas no período da manhã e duas no período da tarde. A cada quatro crianças que chegavam, eram direcionadas a uma estação (mesa) e sempre eu escolhia uma mãe para auxiliar a mesa. Tinham que fazer o brinquedo modelo e durante a confecção íamos conversando com as crianças, estimulando a criatividade, o nomear as cores das emoções e a familiarização com elas. Deixamos de forma livre um vídeo sobre o filme

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Divertidamente em que explicava como nascem às emoções.

4. **Decoração do ambiente**: utilizamos os brinquedos confeccionados anteriormente pela profissional e com o apoio de algumas mães realizamos a decoração da mesa principal. As mesas das estações foram decoradas com o brinquedo modelo e com material para confecção do mesmo. Nas paredes espalhamos cartazes com as definições das emoções e desenhos do Divertidamente. Utilizamos som ambiente com músicas sobre sentimentos e emoções.

5. **Atividades e brincadeiras**: em todas as atividades desenvolvidas estimulamos a criatividade, resolução de conflitos e empatia. Foram atividades manuais e criativas, onde após o término as crianças podiam brincar livremente e levar os brinquedos para casa. Vamos conhecer as 4 estações/brinquedos?

   - **1º Estação/Brinquedo:** fantoche de pratinho de bolo, com carinhas das emoções, no palito.

   - **2º Estação/Brinquedo:** centopeia com caixa de ovo, pintada com tinta, estimulando usar todas as cores das emoções.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

- **3º Estação/Brinquedo:** bilboquê com garrafa pet, estimulando a decoração com as emoções mais importantes para a criança naquele momento.

- **4º Estação/Brinquedo:** chocalho com mini garrafas de plástico, estimulando a intensidade do som e as batidas do coração, quanto mais rápido e forte, mais intensa nossas emoções.

- **5º Estação/Brinquedo:** brinquedo pé na lata, confeccionado com latas de leite e barbante.

A experiência com esta oficina das emoções abriu possibilidades de novos trabalhos. Alguns pais tiveram o despertar da importância de psicoeducar nossas crianças e procuraram apoio ao final da oficina. Outros pais participaram tão ativamente com as crianças que tiveram interesse de trabalhar em si mesmos a regulação emocional e solicitaram orientações quanto a esta temática.

Finalizo este capítulo com a certeza de que todos nós podemos transformar as emoções, palavras, pensamentos e atitudes em matéria-prima na criação do bem-estar para a humanidade. Reciclando, todos nós só temos a ganhar e o meio ambiente, que clama pela vida, agradece a todos que se conscientizarem sobre a importância das suas emoções serem recicladas e ressignificadas.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

PARTE 3

OFICINA DAS EMOÇÕES PARA ADULTOS

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 13

OFICINA DAS EMOÇÕES COM ADULTOS: ILUMINANDO AS EMOÇÕES

Por Marcelo Marques

> *Qualquer árvore que queira tocar os céus precisa ter raízes tão profundas ao ponto de tocar os infernos.*
>
> **(Carl Gustav Jung)**

Um convite é feito: “vamos cuidar das nossas emoções?” desde já, nós - os corajosos - somos bem-vindos. Chegamos sabendo que podemos usar roupas confortáveis e deixamos nossos pertences do lado de fora, junto com os sapatos – esses acessórios, às vezes, nos amarram e evitam que possamos pisar leve. Então, entramos na sala, está posta: um tecido mandalar; sentamo-nos ao chão, como quando criança nas brincadeiras de roda. Um olha para o outro. Uma música toca: suave, tranquila. A parede laranja ativa a mente, o chão azul acalma. O cheiro de alfazema paira no ar. E inicia-se com a esfera da fala: uma forma de dar voz e vez. Quem somos e como chegamos aqui. Um a um se conhece simploriamente. O que nos trouxe é um importante estopim para se cuidar com carinho e afeto.

Agora, uma nova etapa: uma apresentação vai começar - a passarela é nosso corpo. “O que são as emoções? Para que servem? Como se expressam?”. As básicas começam o desfile. Elas chegam para serem

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

reconhecidas. A alegria abre com sua expansão; a tristeza segue com seu recolhimento; o medo passa com sua precaução; a raiva avança com sua voracidade e a calma encerra com sua sapiência. Todas com sua identidade, marcam com sua energia – diferentes caminhares: algumas chegam rápidas, intensas, marcantes, ampliam; outras são morosas, superficiais, quase despercebidas, contraem. Mas todas são movimentadas e sentidas.

Uma pausa – encerra o desfile. É necessário um esvaziar, para caber mais coisas. O preencher. A condução agora será leve, fluída, suave. É um relaxar. Deitamo-nos todos ao chão, sentimos nosso corpo – como um scanner, rastreamos cada parte. Respira, inspira e relaxa. Permaneçamos atentos a nós mesmos. Aos sons, aos movimentos, pensamentos que fluem como nuvens no céu. Deixamos passar... movimentamos suavemente nossos corpos, e lentamente, voltamos a permanecer sentados na grande roda.

A ação volta. Agora é produção. Faz parte do convite à mão na massa. Como o feitio de uma obra. Providos de informação e pausa, agora o convite é imaginar. Uma folha em branco é nossa tela. Pincéis, canetas, lápis, gizes, figuras, papéis e colas serão nossas ferramentas. Transformar nossa emoção em arte! Escutamos isso: “crie, conduza sua emoção para o externo, deixe-se ser conduzido e fluir. Não há certo, não há errado. É a expressão livre do sentir”. Que momento de liberdade!

Produzido, liberto, expresso. Uma obra de arte foi feita através de nossa identidade. Damos um nome a

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

ela, também criando sua própria identidade. E agora é o verbal, o falar, o organizar na complexa linguagem, mas tão importante forma de elaborar. Ouvimos: “o que sentiu? Como foi? Conte-nos se quiser. Liberte-se de outra forma”. E temos a oportunidade de escutar. Uma roda de conversa é criada, com fluxo dos pensamentos livres. Aí há a troca de toda impressão do percurso. Uma magia acontece: as humanidades são reconhecidas. Uma no outro e em si mesmo. As múltiplas visões são vistas entre si.

Histórias, sentidos, sentimentos. Um conto, um trajeto, uma vida. Há lágrimas, há sorrisos, há abraços, há conexões, há transformações: há emoções!

A Oficina das Emoções nasceu a partir das percepções nas demandas advindas do espaço clínico de psicologia (consultório particular). Percebeu-se que tanto as crianças como os adultos atendidos tinham grandes dificuldades para lidar com as próprias emoções. E em muitos casos, se quer sabiam reconhecê-las. Diante disso, a ideia foi criada baseada no trabalho com as emoções. De acordo com Reeve 2006 apud Caminha (2011)

> *as emoções básicas são fenômenos expressivos e de propósitos, de curta duração, que envolvem estados de sentimentos e ativação, e nos auxiliam na adaptação às oportunidades e aos desafios que enfrentamos durante eventos importantes na vida. É um constructo psicológico que une e coordenam esses aspectos da experiência em um padrão sincronizado.*

Para a arteterapeuta Anna Llenas (2015) emoção significa impulso, movimento. São estados afetivos e

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

reações subjetivas que nos movem por dentro. As emoções são variáveis, podem aparecer de modo súbito e tem diferentes graus de intensidade.

Apesar de já descrito em outros capítulos deste livro, se valida ressaltar que de acordo com Ekaman et al (1968/9) apud Caminha (2011), o grupo de emoções apontadas como básica são:

- ✓ **Medo:** tem como função a preservação da vida. É a emoção que nos permite antecipar algum dano físico ou psicológico, nos permite fugir, afastar ou defender daquilo que pode ser um perigo real.

- ✓ **Raiva:** surge em situações de frustração, a pessoa se sente restringida. Pode ser uma emoção perigosa quando não é bem elaborada e trabalhada. A função da raiva é defensiva.

- ✓ **Tristeza:** é uma emoção que promove retraimento, quando bem dosada, pode ser utilizada para reflexão, mudanças, reparação e novos atos. Ela também pode promover reforço de laços sociais.

- ✓ **Alegria:** considerada a emoção mais positiva, reforça interações sociais positivas e vínculos. Ela é uma forma de equilíbrio para as emoções anteriores, porém em excesso pode ser prejudicial, configurando uma euforia.

- ✓ **Calma:** trabalhada como um “centro organizador” de todas as emoções, não permitindo que

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

nenhuma das anteriores chegue ao excesso e tenha um domínio exagerado. Ela ajuda a estabilizar a mente e as emoções.

O projeto se iniciou sem limite de idade para os participantes, contudo, com enfoque no público infanto-juvenil. Porém, com o prosseguir das realizações, a maior demanda se revelou entre adultos. E a partir disso, percebeu-se uma dificuldade e carência de espaço para que também pudessem se expressar, começou assim a Oficina das Emoções para adultos. Tendo um objetivo de abordá-las com linguagem lúdica e de fácil compreensão e acessibilidade, dessa forma também se pode proporcionar a ativação da criança interna deste público. De acordo com Jung (1981), em todo adulto espreita uma criança – uma criança eterna, algo que está sempre vindo a ser, que nunca está completo, e que solicita cuidado, atenção e educação incessantes. Essa é a parte da personalidade humana que quer desenvolver-se e tornar-se completa – o arquétipo da criança.

Para tanto, realiza-se a formação dos grupos por meio de encontros mensais, o primeiro encontro consiste em introduzir o conceito das emoções trabalhando de forma livre a sua expressão. Já os demais, são baseados e direcionados de acordo com as três emoções consideradas desagradáveis e mais aversivas (raiva, medo e tristeza), mas também se fazendo presentes através das atividades as emoções consideradas positivas (alegria e calma) como reguladoras emocionais. Encerra-se com o tema “Gratidão”. As atividades e músicas utilizadas, estão descritas nas páginas 189, 190 e 208. E referências de livros sugeridos, estão na página 206.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Desta forma, a estrutura da oficina se dá em apresentação dos facilitadores e dos participantes, psicoeducação que consiste em explanar de modo simples e objetivo o que são as emoções e suas funções. Diante das possíveis dificuldades e/ou resistências do público em abordar sobre suas próprias emoções, pensou-se e executou-se técnicas pautadas na arteterapia para autoexpressão. De acordo com Phillipini (1998), o uso da arte como terapia se constitui a arteterapia, reflete ao estímulo da expressão da criatividade, o que proporciona exercícios de liberação de energia e de conflitos internos.

Após isso, oferta-se um espaço coletivo de roda de conversa abordando a temática da emoção trabalhada e aquilo que foi expresso. Neste momento, convidam-se de modo não obrigatório os participantes a relatarem o que estão sentindo ou sentiram no momento da atividade sugerida. A roda de conversa é forma de elaboração verbal e estruturação das emoções em geral, facilitando o reconhecimento de seus próprios conteúdos psíquicos. Sabe-se que a linguagem é o grande canal de expressão e relação com o mundo, permitindo então o favorecimento da autorregulação. É um momento considerado como grande ápice, pois há uma possibilidade de escuta e partilha de vivências e vicissitudes da vida. Apesar do foco não ser psicoterapêutico, a escuta e acolhimento dos facilitadores é treinada e promove o processo empático entre os participantes, reconhecendo a humanidade do outro e reestruturando e ressignificando alguns elementos e formas de lidar com as próprias emoções.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Como forma de proposta final de elaboração é ofertado um relaxamento com técnicas de visualização ativa e prática de yoga com posições simples. Denomina-se “esvaziamento” para explicitar que pausas são importantes nos processos da vida, diante de tantas informações que se temos acesso diariamente. A técnica consiste em concentrar a atenção em sua respiração e batimentos cardíacos tendo contato com os seus processos fisiológicos e a prática do yoga como um regulador emocional.

Yoga é a união entre mente, corpo e pensamento, ou seja, movimento para dentro. As práticas dos valores do yoga, atreladas à respiração consciente, concentração e relaxação, ensinam a cultivar um estado de equilíbrio interno, que nos permite “testemunhar” as nossas emoções. A constância das práticas são as pausas necessárias que promovem maior conscientização de nossos gatilhos e reações, nos auxiliando a utilizar nossas emoções para sentir o meio ambiente ao invés de reagir a ele. Permitindo também, responder de forma objetiva e consciente, ou seja, usando nossas emoções como ferramentas de transformação e autoconsciência.

Nota-se que cada grupo é único, vivencia com intensidade e entrega o trabalho sugerido, percebe-se com o realizar das oficinas das emoções, uma oferta de trabalho de cuidado com a saúde mental do adulto, importante condutor de modelos comportamentais para crianças. O conhecimento e reconhecimento das emoções são fundamentais para a expressão e comunicação com o mundo. Saber conduzir as emoções é um importante fator para efetivar o aprendizado,

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

fornecendo conceito e direcionamento para construção de repertório de vida, principalmente através do registro de memórias, fortalecendo o indivíduo de maneira global.

Depoimento de uma participante da oficina

Tomei conhecimento da oficina e me interessei, pois passava por um momento de grande aflição e busquei neste encontro uma resposta. Participei um pouco tímida, mas conforme fui ouvindo os profissionais tive a certeza de estar no lugar certo, na hora certa. Comecei a me identificar com a proposta da vivência e consegui me enxergar como pessoa, resistia a aceitar que entre os sentimentos, a raiva era o que me fazia mais doente. Ao acompanhar as dinâmicas e os comandos de participação direta no que se refere expressar meus sentimentos naquele momento, consegui focar no que me fazia mal e senti que após os exercícios já me considerava mais pronta para pensar no que realmente era importante para mim em se tratando de mudanças. Hoje consigo aplicar as recomendações e venho trabalhando bem como o sentimento da raiva. Fiquei bastante seletiva naquilo que me faz mal. Recebo as emoções e escolho o que quero e o que não me interessa. Acredito que tenha que trabalhar mais e participar para buscar um ponto de equilíbrio, mas já me sinto bem mais fortalecida, principalmente por ver na troca de experiências, que meus problemas não são maiores e outras pessoas, sim tem motivos, quanto aos meus problemas são mais a forma como recebo que dão magnitude ao que sinto. Pretendo trabalhar mais essa complexidade em relação aos sentimentos. Gostei de participar e quero dar continuidade. Sou grata por ter conhecido esses profissionais e esse modelo de experiência.

Depoimento: L.C.R., sexo feminino, 43 anos, pedagoga.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 14

OFICINA DA ANSIEDADE

Dicas e orientações de como lidar com a ansiedade na prática: consultório e cotidiano

Por Isabel Souza

> *O que as pessoas mais desejam é alguém que as escute de maneira calma e tranquila. Em silêncio. Sem dar conselhos. Sem que digam: "se eu fosse você...". A gente ama não é a pessoa que fala bonito. É a pessoa que escuta bonito. A fala só é bonita quando ela nasce de uma longa e silenciosa escuta. É na escuta que o amor começa. E é na não escuta que ele termina. Não aprendi isso nos livros. Aprendi prestando atenção.*
>
> **(Rubem Alves)**

A palavra "ansiedade" tem origem no latim *anxietas*, que significa "angústia", de *anxius* = "perturbado", "pouco à vontade", de anguere = "apertar", "sufocar".

Sentir ansiedade faz parte da natureza e auxilia na preservação da vida. Então é impossível não sentir ansiedade? Exatamente! Não podemos dizer que ficaremos sem nenhum nível de ansiedade. Ela está ligada aos pensamentos e preocupações nos fazendo desconectar do aqui e do agora. Se pensarmos em algo que ainda não aconteceu e nos "pré-ocuparmos" com isso, logo sentiremos ansiedade. À medida que temos

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

pensamentos mais acelerados, repetitivos, obsessivos e desaptativos, a ansiedade se torna nociva e patológica.

Na experiência clínica é muito comum recebermos demanda de transtornos ansiosos em todas as idades. O importante é trabalharmos no sentido de psicoeducar a respeito dessa característica que nos dias de hoje (estamos vivendo com tanta "pressa", resolvendo "tudo" em um único movimento do dedo nas telas dos aparelhos tecnológicos) infelizmente está cada vez mais comum. Estamos nos distanciando de ações simples e não menos importantes. A atitude de parar, estar em contato com a natureza contemplando tudo o que ela nos oferece e nos ensina é uma ação tão simples que parece irrelevante, quando na verdade é uma das práticas essenciais para nós.

De acordo com Leahy (2011), quando estamos sob comando de algumas "regras universais da ansiedade" elas parecem ter poder absoluto sobre nós, como leis inexoráveis vindas de cima. São elas:

1. **Detecte o perigo**. A primeira regra é identificar o perigo tão rapidamente quanto possível, de modo que você possa eliminá-lo ou dele escapar.

2. **Transforme o perigo em catástrofe**. O próximo passo do processo é o de interpretar automaticamente o perigo como um total desastre.

3. **Controle a situação**. O terceiro passo é tentar controlar sua ansiedade controlando as coisas que estão à sua volta.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

4. **Evite ou escape**. Uma alternativa é evitar a situação de ameaça como um todo (se ela ainda não tiver se materializado) ou, caso tenha se materializado, afastar-se dela imediatamente.

Precisamos aprender a racionalizar os pensamentos e praticar a aceitação de alguns fatores que trazem sintomas ansiosos. Lembremo-nos: pensamentos não são fatos!

Pensamentos repetitivos e perturbadores devem ser aceitos! Porém não devemos dar foco a eles. Quando se percebe que chegaram, convide a “entrar, sentar, tomar uma xícara de café” com aceitação e respeito. Pode-se imaginar a figura de uma pessoa com característica imponente e importante (como um General, por exemplo). Dessa forma não se luta contra, ao contrário recebe e naturalmente se concentra em algo diferente como algum exercício de distração ou meditação. Pensamentos são como folhas secas caindo em um riacho com água corrente: elas caem e se vão.

Venho buscando alternativas para criar conexões além do atendimento clínico, uma forma de apresentar a Psicologia em suas infinitas possibilidades e, dessa forma, projetos como a Oficina das Emoções com crianças, adolescentes, pais e mulheres tem possibilitado esse movimento. Pensar em ações que visam psicoeducação e prevenção de futuros problemas emocionais é de extrema importância e urgência.

Nas oficinas que venho realizando o sintoma da ansiedade em seus diversos contextos e formas é o que mais se torna eminente. O formato de grupo independente da quantidade de pessoas é uma prática

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

extremamente importante e positiva para que sejam trabalhados os sintomas de ansiedade e outras consequências que se apresentam em conjunto.

Acredito muito que “movimentos geram possibilidades” e, assim, é quando podemos expressar a Psicologia de uma forma mais “natural”, “leve” e “lúdica”, priorizando, por exemplo, fatores como o contato com a natureza e os próprios sentidos sensoriais. Revelam-se o que chamo de “Encontros Preciosos”. Poder estar! Compartilhar momentos de acolhimento, informação e introspecção me fazem realmente amar a cada dia mais a profissão que escolhi.

Vou relatar algumas atividades que fiz em diversas oficinas, independente do público, pode ser adaptável para todos.

1. **Apresentação:** quem sou, o que faço (Facilitador e participantes).

2. **Psicoeducação sobre as emoções:** o que são emoções? Reconhecimento dos sentimentos e necessidades (uso o Grok - Jogo baseado na Comunicação Não-Violenta).

3. **Reflexões:** naturalmente uma breve reflexão sobre o que foi trazido pelos participantes.

4. **Acolhimento:** é comum direcionarmos o acolhimento para algum contexto mais emergencial que naturalmente acontece. O grupo

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

deve estar alinhado para que o acolhimento seja integral.

5. **Psicoeducação sobre Regulação Emocional:** orientações e atividades práticas com exercícios de Respiração Diafragmática, Relaxamento Muscular Progressivo e Meditação. Todos os exercícios são simples de forma a ser aplicável e adaptável a todos os públicos.

6. **Atividades Práticas:** os encontros nunca são iguais. Essa é a beleza! Cada grupo tem sua própria conexão, interação, confiança e entrosamento. Faço as adaptações necessárias de forma leve e natural. Algumas sugestões:

- ✓ **Confecções de mandalas:** uso materiais naturais (sementes, cascas, temperos, especiarias, folhas e flores secas) tudo com aromas, cores, formatos que por vezes deixamos passar desapercebidos e quando falamos de ansiedade é muito importante estarmos presentes no “aqui e agora” com atenção plena. O exercício é perceber todos os detalhes dos materiais, explorando os sentidos sensoriais e praticando a Gratidão. Outra forma de confeccionar as mandalas é com lã ou barbante colorido. Uso palitos de churrasco como base, fazendo os movimentos com a linha e, assim, a mandala vai ganhando forma (faço normalmente a mandala de quatro pontas – é a mais simples). Essas atividades com mandalas trazem a

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

sensação de conexão interna, foco, concentração e equilíbrio emocional. Indicado para todas as idades (a partir de 5 anos).

- ✓ **Vídeos ou trechos de filmes:** exercício importante para abordar algum assunto que seja pertinente ao encontro. O filme Divertida Mente uso em alguns momentos para apresentar as emoções. Vídeos curtos para trazer informação e/ou reflexões.

- ✓ **Músicas:** trabalhar emoções, sentimentos, necessidades, desejos e ansiedade fica mais prazeroso e sensível se usarmos a música. Uso diversas e vou revezando de acordo com a característica do assunto e do grupo. Algumas delas muito significativas: “The Rain – instrumental” (Symple Tree), “O que é o que é?” (Zizi Possi), “Canção de Esperança” (Flávia Wenceslau), “Paciência” (Lenine), “Pequenas Alegrias” (Marcela Tais), “Dentro de um abraço” (Jota Quest), entre outras. Sempre usadas com propósito, reflexões e atenção plena (prestar atenção aos acordes, melodia, instrumentos, voz, letra, pensamentos e sentimentos que foram despertados).

- ✓ **Meditação:** exercícios simples adaptados de acordo com a faixa etária, por exemplo:

- **Meditação do Chocolate:** costumo fazer com o Ferrero Rocher, pois tem vários detalhes na

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

embalagem e no bombom. Importante não ter pressa, observar e saborear “devagarinho”.

- **Meditação em um instante:** é possível praticar no dia a dia, trazendo a possibilidade de aplicação em qualquer contexto.

- **Meditação da Gentileza Amorosa:** uma forma de conexão com pessoas significativas para os participantes e trazendo a reflexão de que podemos e devemos fazer o exercício pensando em si próprio.

- **Livro:** Quietinho feito um sapo”, de Eline Snel e Fabienne W Merces, 2016. Pode ser aplicado com crianças e adaptado para adultos. É possível acessar o site com áudios da autora guiando os exercícios.

7. **Fechamento:** normalmente feedback da vivência experienciada. Os participantes relatam muita emoção e gratidão. Aproveito para contextualizar a importância desse momento para a Vida que em toda sua simplicidade é bonita e digna de ser contemplada em todos os seus lindos detalhes.

As atividades devem ser realizadas de acordo com o que fizer sentido para o grupo e adaptadas para o cronograma da Oficina. Normalmente utilizo de 1h30 a 2h00. Quando nos disponibilizamos a “estar” verdadeiramente com o outro, entramos em conexão com o que é mais puro e mais bonito em nós mesmos.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Que eu possa a cada dia refletir sobre meu papel como pessoa, mãe, filha, esposa, amiga, profissional e mulher. Refletir, auxiliar o próximo e buscar sempre aprender. Faço esse convite a você!

Todos os sintomas ansiosos perdem forças quando praticamos o autoconhecimento e autorregulação emocional. Dessa forma, devemos praticar em todos os contextos da nossa vida atitudes e emoções positivas como, por exemplo: Gratidão, Gentileza, Perdão, Otimismo, Esperança, Empatia, Compaixão, Resiliência entre outras. E o Amor com certeza está presente em todas elas.

Rubem Alves traduz bem toda a sensibilidade da importância do “escutar”. Que possamos praticar o “olhar e o escutar devagar”, percebendo as dores e alegrias do outro e principalmente de nós mesmos. E que todas as atitudes e emoções positivas comecem por nós.

Pratiquemos então! Auto Gratidão, Auto Gentileza, Auto Perdão, Auto Empatia e Auto Compaixão. Que possamos espalhar “sementinhas” de amor e educação emocional para o mundo.

Ah! E para terminar, deixo mais uma sugestão: conexão total com a Natureza e com o Brincar! Isso mesmo... Brincar! E se juntarmos então a Natureza e o Brincar...aí é a combinação perfeita. Como diz Lydia Hortélio: (a qual tenho profunda admiração por seu trabalho!) “Brincar é, afinal, a respiração da Alma!”.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 15

OFICINA COM GESTANTES

Por Lígia Lucena

> *No momento em que uma criança nasce, a mãe também nasce. Ela nunca existiu antes. A mulher existia, mas a mãe, nunca. Uma mãe é algo absolutamente novo.*
>
> **(Osho)**

> *A saúde da mulher tem sido um campo de grande preocupação e discussões ao longo de várias décadas. A vivência gestacional é um período muito peculiar na vida de uma mulher, e o nascimento do filho é uma experiência única, portanto merecem ser tratados de forma singular e especial por profissionais qualificados, pela equipe multiprofissional, por gestores e pelo governo.*
>
> **(VIEIRA, 2011)**

A partir do momento que uma mulher descobre que está grávida, um turbilhão de emoções começa a surgir. Em algumas, por sonhar e esperar esse momento a um bom tempo, em outras, por não se ter planejado. E as emoções continuam pelo fato de algumas serem mãe de primeira viagem, e outras por já terem filhos e apesar disso ser uma coisa totalmente nova e diferente, afinal, nenhuma gestação é igual a outra. Mas a verdade, é que de um jeito ou de outro, já sendo mãe ou não, todas elas vão ver aquele resultado “umas dez vezes” para ter certeza se está correto mesmo, e é logo após isso que a

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

ficha cai, e a pergunta que fica é: e agora, o que fazer? Qual será o próximo passo?

Pensando, justamente, em ajudar essas gestantes é que foi criada a Oficina com Gestantes, um projeto que tem como objetivo desenvolver encontros preventivos e educativos para essas mulheres. A ideia surgiu quando se começou a observar que, juntamente com o desenvolvimento do bebê, as mamães começavam a indagar alguns comportamentos e emoções, e a preocupação no sentido de “será que outras gestantes também sentem isso?” e “será que sentem na mesma intensidade que eu?”. As dúvidas surgiam e junto delas vinha acompanhada um misto de emoções.

Minha experiência em oficina com gestantes

Tudo começou no momento que fui convidada a fazer parte da equipe do CRAS – Centro de Referência da Assistência Social no município de Salgado de São Felix-PB, que tem como objetivo prevenir situações de riscos e fortalecer os vínculos familiares e comunitários. E percebendo a necessidade de um diálogo com fins de ajudar as gestantes que eram acompanhadas pelo município, criamos a Oficina de Gestante. Os encontros eram feitos em quatro locais diferentes devida a estrutura geográfica do município que impossibilitava um único encontro, devida a distância que existia entre a zona urbana e rural. Na cidade, o encontro era realizado no próprio espaço do CRAS, enquanto na zona rural o encontro era feito no PSF (Programa Saúde da Família) da área. Cada mês era conversado sobre um tema diferente e dentro desse tema, cada gestante tinha sua vez de falar, seja para relatar alguma experiência ou

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

para perguntar algo que ela gostaria de saber sobre o assunto abordado.

Os encontros da Oficina de Gestante eram muito ricos por se tratar de temas do dia a dia, assim como tratava de temas preventivos.

A Oficina de Gestantes foi ganhando destaque pela assiduidade na participação das gestantes, e elas mesmas se encarregavam de convidarem outras gestantes para participarem, algumas relatavam que gostavam demais daquele momento, pois podiam se abrir e partilhar momentos que não se sentiam confortáveis de conversar em casa. Outras, relatavam 0que gostavam de ir pelas informações e por poder tirar dúvidas direto com os profissionais, tendo em vista que às vezes nas consultas, devida a correria não se tinha um tempo de qualidade.

Estrutura dos encontros

Os encontros eram feitos de forma mensal, tinham duração de 2 horas e eram realizados no espaço do CRAS (zona urbana) e no PSF da área com as gestantes da zona rural, onde as cadeiras eram distribuídas de forma circular para que todas pudessem se ver facilitando a comunicação.

Inicialmente, era feita a apresentação do grupo caso houvesse alguma gestante nova e em seguida era falado sobre a importância do sigilo, tendo em vista que, por se tratar de uma cidade pequena, muitas se conheciam e era uma forma delas se sentirem mais seguras de que as informações compartilhadas ficariam

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

ali no grupo. Depois disso, era feito o momento de dinâmica em forma de “quebra de gelo”, para que elas se sentissem mais à vontade. O momento seguinte era o da palestra sobre o tema específico para aquele encontro.

As palestras eram oferecidas em forma de roda de conversa, tanto por mim que era a técnica responsável pela oficina e acompanhava o grupo em todos os encontros, como por outros profissionais convidados para abordarem alguns temas específicos. Durante essa roda de conversa, o profissional iria abordar a temática falando da importância em se falar sobre esse tema específico no processo da gestação e eu, enquanto psicóloga e técnica responsável pelo grupo, focava nas emoções independente do tema abordado e após a fala do profissional, era aberto o espaço para que cada uma tivesse a vez de voz. Nesse momento, elas falavam algumas experiências sobre o tema, assim como poderiam tirar dúvidas também.

Após esse momento de debate sobre o tema, o encontro era encerrado com um lanche e com uma foto que era impressa para o mural da Oficina que existia no CRAS.

Como era uma oficina desenvolvida pelo CRAS que pertence à secretaria de Assistência Social e uma parceria com a Secretaria de Saúde do município, eram distribuídos repelentes às gestantes a cada 2 meses e kit maternidade quando a gestante estivesse com 8 meses.

Geralmente em meses com datas comemorativas, como por exemplo, São João, Dia das mães, Natal, os

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

encontros seguiam a mesma estrutura, porém, no final era feita uma confraternização em elucidação das datas. Neste momento aconteciam brincadeiras e sorteios de brindes.

Durante os encontros era falado sempre sobre a importância da participação do pai nos encontros e nos atendimentos do pré-natal, para entender melhor o processo da maternidade, assim como para tirar dúvidas. Infelizmente a participação dos pais nos encontros, era em um número pequeno.

Temas abordados

Os temas abordados para os encontros foram elaborados a partir de uma pesquisa feita entre os profissionais da saúde que atendiam a demanda e que eles percebiam a necessidade de se falar sobre cada assunto. Sendo assim, foi construído um cronograma com a visão de uma equipe multidisciplinar. Segue abaixo alguns temas que foram levantados pela equipe para serem abordados nos encontros:

- comunicação mãe-bebê;
- saúde Bucal na gestação;
- modificações corporais e emocionais na gestação;
- orientação nutricional (alimentação saudável, suplementação de vitaminas etc.);
- depressão pós-parto;

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

- prática de atividade sexual na gestação, incluindo prevenção das DSTs/AIDS;

- ansiedade, medos e fantasias referentes à gestação e ao parto;

- importância do pré-natal;

- desenvolvimento da gestação (etapas);

- sintomas comuns na gestação e orientação às queixas mais frequentes;

- preparo para o parto – sinais e sintomas, planejamento, transporte, recursos necessários, apoio familiar e social;

- aleitamento materno – incentivo e orientações as mulheres que não poderão amamentar;

- cuidados após o parto com a mulher e o recém-nascido;

- importância dos testes de triagem (teste do pezinho, teste do olhinho, teste da orelhinha) e das vacinas;

- benefícios legais que a mulher tem direito, incluindo a Lei do acompanhante;

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

- sinais de alerta e o que fazer nessas situações (sangramento vaginal, dor de cabeça, dor abdominal, cansaço, febre);

- prática de atividade física na gestação de acordo com os princípios fisiológicos específicos para gestante;

- autoestima pós gestação;

- como administrar o papel de mãe, esposa, profissional e dona de casa;

- importância da rede de apoio familiar.

E a partir de cada temática dessa, se começava a ter um olhar individual para cada gestante, levando em consideração cada história de vida e cada necessidade de forma individualizada.

Algumas eram encaminhadas para acompanhamento psicológico, outras para nutricionista, outras para o dentista e assim de acordo com cada necessidade que ia se percebendo durante os encontros. E era por esse motivo que se fazia tão importante o trabalho em equipe nessa oficina.

Sabemos que ser mãe não é uma tarefa fácil, e desde a descoberta já acontecem transformações, por isso a importância de uma oficina voltada para gestante, é um espaço dedicado a proporcionar conhecimento sobre vários assuntos relacionados tanto ao período da

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

gestação, quanto ao pós-parto, repassadas por uma equipe multiprofissional.

Nossa intenção é de que cada gestante se sinta acolhida para falar sobre os seus medos e frustações, assim como também, possibilitar a riqueza de um contato em grupo, onde se percebe que cada gestante não está sozinha, contribuindo assim para uma gestação acolhedora e cheia de significados. Afinal, é um momento que marcará a vida dessas mulheres.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 16

OFICINA DAS EMOÇÕES COM MULHERES

Por Karen Generoso

> *Todo o meu ensinamento é orientado em direção à totalidade. Eu digo "seja inteiro e não seja perfeito". E a diferença é gigantesca. Quando digo "seja inteiro", significa que aceito as suas contradições, aceito que você seja inteiramente contraditório. Quando digo seja inteiro, não estou lhe dando uma meta, um critério ou um ideal; não quero criar nenhuma ansiedade em você. Simplesmente quero que, onde quer que você esteja nesse momento, seja você quem for e o que estiver fazendo, que faça com inteireza. Se você está triste, fique realmente triste; se está bravo, fique realmente bravo – isto é ser inteiro. Mergulhe de forma total no que estiver vivendo. A ideia de perfeição é diferente; na verdade, mais que diferente, é algo diametralmente oposto. Os perfeccionistas dirão: "Nunca fique bravo; sempre tenha compaixão. Nunca fique triste; seja sempre feliz". Eles escolhem uma polaridade em detrimento da outra. Já no estado de totalidade, nós aceitamos as duas polaridades: os altos e baixos, as subidas e descidas. Totalidade é plenitude.*
>
> **(Osho)**

Pensar em uma oficina das emoções para as mulheres é pensar em empoderamento. Sim, empoderar mulheres que ainda vivem sob a ótica de submissão é o nosso papel enquanto profissionais e seres humanos. Os grupos de mulheres aos quais tenho convivido me

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

mostram um peso, um cansaço, mas ao mesmo tempo, uma vontade de ir além, um desejo de vencer e de serem reconhecidas por seu esforço e entrega, que me fazem ter cada dia mais gana de estar com elas e ser com elas, existir com elas. Emoção, segundo

> *o dicionário online de português, é um substantivo feminino que significa reação moral, psíquica ou física, geralmente causada por uma confusão de sentimentos que, diante de algum fato, situação, notícia etc., faz com que o corpo se comporte tendo em conta essa reação, expressando alterações respiratórias, circulatórias; comoção*.

A partir dessa definição partimos do pressuposto que as emoções estão presentes a todo o momento em nossa rotina, não conseguimos desprezá-las um momento sequer. Sejam elas boas ou ruins, verdade seja dita, não conseguimos nos desprender. O nosso corpo fala por nós, mesmo que a nossa intenção seja contrária.

Consigo listar aqui queixas relevantes a respeito de ser mulher nos dias de hoje. Escolhi começar pela queixa mais frequente que é a de serem muitas ao mesmo tempo. A mulher tem que dar conta de tudo e ainda terminar a noite sorrindo, perfeita e com um bom humor invejável. Mas será que é isso mesmo? Não escolhi esse trecho do Osho aleatoriamente, escolhi por acreditar que entender e vivenciar o que estamos sentindo é parte essencial da nossa existência. Valorizar os nossos sentimentos faz com que tenhamos uma caminhada mais agradável, o que não quer dizer fácil. Entrar em contato com o que realmente sentimos e nos deparar com o mais profundo do nosso ser é uma tarefa

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

árdua, porém, se torna prazerosa quando entendemos que não estamos sozinhas.

Em oficinas, alguns sentimentos vêm à tona como verdadeiros furacões e ali, são permitidos, acolhidos e compreendidos. Vemos mulheres que tiveram a sua infância perdida, ou esquecida, que se entregaram totalmente a uma rotina robotizada, sem sentido, com muita frustração, mágoa e rancor. Falas como “deixei tudo para ser mãe, esposa, trabalhadora e dona de casa” são corriqueiras e sempre aparecem com um semblante pesado, carregado de sonhos postergados por colocar o outro em primeiro lugar.

Crenças enraizadas

Os encontros me mostram mulheres que já têm uma idade mais avançada e agem dessa forma por terem tido uma criação nesse sentido, uma criação submissa, em que nasceram para serem exatamente como são. E isso tem causado um adoecimento visível e uma busca incessante de meios para se libertarem dessa crença imposta pelos pais delas. Sem perceber, desenvolvem uma rotina de imitação dentro da própria casa, com pensamentos machistas e submissos, além de se sentirem culpadas quando se “rebelam” e tomam atitudes que não condizem com as ações habituais. Unindo a isso, encontramos mulheres com a autoestima muito baixa, sem forças e até mesmo sem vontade de se arrumar para sair de casa. Essas são as casadas. Já as que se encontram solteiras - por qualquer motivo que seja - que frequentam as oficinas, também tem suas lamúrias no sentido de idealizarem um corpo perfeito, um emprego perfeito, um casamento perfeito, sempre

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

acreditando que a grama do vizinho é a mais verde. Em contrapartida, são mulheres solteiras que também estão com baixa autoestima e acabam aceitando migalhas que a sociedade oferece.

Desmistificando essas crenças

Nós, enquanto facilitadores de oficinas devemos, da maneira mais suave possível desmistificar essas crenças, mostrando que a mulher é muito mais do que ela está vivendo no momento. Mostrando que ser mulher é ter direitos, ser mulher é ter voz ativa, ser mulher é se sentir amada e, em primeiro lugar, por ela mesma. Ser mulher é gritar liberdade, ser mulher é ser o que ela quiser, onde e quando ela quiser.

Idealização da oficina

Trabalhei algum tempo no CRAS (Centro de Referência da Assistência Social) de minha cidade e pude ter contato com alguns grupos e confesso, o grupo de mulheres era o meu “xodó”. Estar em contato com realidades que se diferenciavam do que eu tinha como referência me fez crescer e amadurecer, e a partir desse encontro, comecei a busca em ser uma pessoa melhor.

Não estando mais nesse contexto de trabalho, surgiu a ideia em criar a oficina das emoções para mulheres. Dar a oportunidade para que outras mulheres tenham condições de se conhecerem mais intimamente, e conhecerem também outras companheiras de luta.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Prática da oficina

Durante as oficinas, realizo práticas voltadas para o cotidiano e para um resgate de mulheres idealizadas, mas que acabaram sendo deixadas de lado. São práticas que consigo reflexões de uma grandeza, além de liberdade para dizer o que está gritando dentro delas. São momentos em que preconceito, julgamento e discriminação não cabem entre o grupo. O que realmente cabe é a cooperação, a escuta, um olhar humano de mulher pra mulher, aquele olhar companheiro, amigo, acolhedor.

A confiança é algo que temos como prioridade, além disso, sempre conversamos sobre como é importante respeitar o momento que as outras estão passando. Importante respeitar também as decisões tomadas durante a jornada de cada mulher participante. A oficina se baseia em deixar a mulher em um momento reflexivo e descontraído, que encontre um lugar de acolhimento e relaxamento. Sabe-se que a oficina é apenas o início do autoconhecimento, o início de uma permissão para encarar feridas que precisam ser curadas. Por que não um grupo permanente? Um grupo sólido onde as fraquezas possam ser expostas, encaradas e superadas. Podemos partir de uma pequena experiência, com algumas horas de oficina e transformar em algo concreto, real. Basta termos coragem e persistência, e isso, as mulheres têm de sobra.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Atividades desenvolvidas

No início da oficina, há um acolhimento, em que as mulheres presentes se apresentam descrevendo como estão se sentindo quando chegaram e quais as expectativas para o longo das horas em que estaremos juntas. Em seguida, como forma de relaxamento, de olhos fechados e uma música de fundo, elas ouvem uma história e são convidadas a entrar em um clima mais introvertido, mais concentrado, com o objetivo de estarem em contato consigo mesmas, sem interferência. A história é baseada em um livro para crianças, porém muito bem aproveitada para as mulheres que ali se encontram. A partir dessa história, peço que as mulheres façam relatos orais do que sentiram nesse momento.

Para descontrair, fazemos a encenação do livro "O grande rabanete", da Tatiana Belinki, que é um livro muito rico tanto em descontração, quanto em reflexão. Tenho tido feedbacks incríveis a respeito dessa proposta nas oficinas. A história proporciona um olhar diferenciado à situação após o final do livro, permite que pré-julgamentos sejam expostos e ressignificados. Dando continuidade à ressignificação de pré-julgamentos, distribuo plaquinhas para cada uma com palavras tais como: "Liberdade", "Mudança", "Alegria", "Tristeza", "Amizade", "Amor, "Raiva", "Confiança", "Autoconfiança", "Segurança", "Insegurança", "Aceitação", "Amor próprio", "Atitude", para que elas recebam aquela palavra e reflitam acerca do que leram. Acredito que esse seja um momento alto da oficina, pois elas recebem palavras que não esperam, palavras cheias de definições populares e usadas, muitas vezes de forma descuidada. Em um lugar em que expressar emoções é valorizado, a tendência é a

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

sinceridade e a abertura do coração. Posso dizer que esse é o momento do choro livre, rasgado, espontâneo, extravasado, libertador.

Pegando esse gancho, utilizo a brincadeira da “Batata Quente” adaptada. Cada uma ali presente escreve algo que a incomoda ou irrita. Essas frases são colocadas dentro de uma caixa e, sentadas em círculo, ouvimos uma música e passamos a caixa. Em determinado momento, paro a música, e onde a caixa parou, a pessoa pega aleatoriamente uma frase, lê e comenta. As frases não são identificadas, então, caso a pessoa pegue a sua própria frase, não tem problema, pois, a cada frase lida, além de a própria pessoa tecer seus comentários, outras pessoas podem fazer seus apontamentos, caso ache necessário e pertinente.

Não pensem que na oficina temos apenas momentos tristes. Na verdade, em cada atividade proposta, consigo enxergar em cada mulher ali presente, uma ansiedade saudável, uma curiosidade a respeito do que vem a seguir. Percebo que quando as atividades são propostas de maneira lúdica, os resultados são mais profundos e que, o que elas necessitam mesmo, é de momentos em que possam se despir do mundo lá fora e serem elas mesmas, independente do que as levou a participar. Percebo mulheres sedentas por um espaço delas, para elas. Sedentas por ter direito a voz, a expressão, a descontração, ao riso solto. E essa é a proposta inicial, fazer com que elas entrem em contato com o seu mais íntimo, com a sua essência, e ao mesmo tempo estarem amparadas em um ambiente propício de escuta e reciprocidade. Um ambiente onde nem sempre será um encontro de semelhantes, mas ter a

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

oportunidade de estar entre diferentes, com um objetivo em comum.

Os benefícios de uma oficina das emoções são incríveis, traz um bem-estar tanto físico, quanto psicológico que merece ser valorizado. Esse bem-estar não acontece somente com as mulheres que participam da oficina, mas para nós que estamos à frente desse trabalho. Quanto aprendizado, quanta troca, quanta riqueza. Uma explosão de sentimentos que nos proporciona amadurecimento.

Para finalizar a oficina, gosto de deixar uma lembrança confeccionada por elas próprias como forma de agradecimento pelo belo momento que passamos juntas. Assim produzimos cartões de enfrentamento. Entrego papéis dentro de envelopes com uma frase pré-determinada: “quando eu me sentir triste, desmotivada, vou procurar...”, e peço que elas completem. Entendo que essa é uma maneira de ajudarmos umas as outras a evoluir de maneira mais leve. Ao pegar seu envelope com aquela frase, ela poderá resgatar aquelas horas em grupo e produzir lembranças saudáveis.

Um abraço coletivo também é sugerido para fortalecer as relações e vínculos formados ali.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 17

OFICINA DAS EMOÇÕES COM PAIS: CUIDANDO DE QUEM CUIDA

Por Emanuelle Rios

> *Semeia uma ação e colherás um hábito; semeia um hábito e colherás um caráter; semeia um caráter e colherás um destino.*
>
> **(Napoleon Hill)**

Introdução

A importância em trabalhar a educação emocional e o bem-estar psicológico das crianças e de suas famílias tem sido cada vez mais presente, atualmente.

As emoções fazem parte das nossas vidas, da nossa interação com o mundo. Elas servem para nos comunicar com o meio e com os outros. Somos capazes de identificar os sinais corporais de determinadas emoções para evitarmos consequências negativas ou perigosas. Comunicarmo-nos, seja pelos sinais do nosso corpo ou pela expressão facial de cada um e, muitas vezes, nem precisamos falar para sermos compreendidos.

Cada um de nós traz para a vida adulta grandes decisões da nossa infância que acabam influenciando no nosso estilo de vida, nas nossas crenças diante do que

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

somos, diante do mundo que nos cerca, das pessoas e do futuro. Nossos filhos quando chegam ao mundo, começam a buscar a sua importância no mundo, a desenvolver os estilos de vida deles, suas crenças, identidade, aceitação etc. Quando se fala em criação e educação de filhos tudo isso está diretamente ligado com a bagagem que os pais trazem durante toda a sua vida, principalmente na sua primeira infância (0-6 anos de idade).

Os pais são os principais agentes de transformação na vida das crianças, sendo os formadores do desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental deles. Possuem grande impacto na vida das crianças como um todo, pois é através deles que os filhos aprendem e desenvolvem maneiras de ser, agir e se comportar no mundo.

De acordo com Rodrigues (2015) a personalidade é desenvolvida através dos relacionamentos nos primeiros anos de vida do sujeito. Através das pessoas que cuidam da criança por meio do acariciar, pegar, embalar, do cuidar, estão na verdade, mostrando o mundo. A depender do comportamento e funcionamento dessas pessoas para com a criança, ela terá a sensação de segurança, pois tem aprendido que o mundo é seguro. Já uma criança que não obteve os mesmos cuidados e atenção, que foi criada num ambiente onde os cuidados primários foram negligenciados pode vir a aprender que o mundo é perigoso, instável, estressante e se sentirá inseguro durante a sua vida.

Segundo Bee (1997) pesquisas mostram que a primeira infância (0-6 anos) é de extrema importância

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

para um desenvolvimento infantil saudável. Essa fase inicial da vida é crucial para a constituição cognitiva, física e emocional da criança.

Assim, faz-se extremamente necessário que os pais desenvolvam para si habilidades de vida importantes para o sucesso na vida como um todo, principalmente no que diz respeito à sua família. E isso envolve o que chamamos de Educação Emocional.

A Educação Emocional ou Inteligência Emocional intitulada na década de 90 pelo psicólogo Daniel Goleman (2012) é definida como:

> *a capacidade de identificar as nossas próprias emoções e a dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos.*

Goleman (2012) coloca a família como sendo a "nossa primeira escola de aprendizado emocional". Para ele não basta apenas educar um filho pelo seu intelecto. É necessário que acesse questão relacionada à personalidade que antes era ignorada, é imprescindível mexer com a emoção.

Pensando no bem-estar da família como um todo, a oficina das emoções para pais tem como objetivo desenvolver habilidades socioemocionais com as pessoas em que as crianças possuem maior vínculo afetivo: seus pais/cuidadores!

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

O que é a Oficina das Emoções para pais?

É um trabalho em grupo que tem como objetivo desenvolver e auxiliar os pais na construção da resiliência, autoestima, regulação emocional e comunicação assertiva com os filhos através da aprendizagem sobre o desenvolvimento infantil e de habilidades socioemocionais.

O que é esperado na execução das atividades

- Psicoeducação sobre a importância da promoção da saúde emocional;
- conhecimento sobre as Emoções e como são expressadas no corpo;
- autorregulação emocional;
- falando sobre Empatia: Alicerce para o trabalho da formação emocional;
- aprendendo a se acalmar para ensinar e dialogar;
- aprender o Autocontrole para ensinar aos filhos;
- automotivação para mudança;
- Conexão e conversação familiar mais harmônica e coesa.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Como funciona

Para uma boa execução e manejo do grupo é aconselhável a quantidade de no máximo 20 pessoas para discussões, atividades práticas e vivências.

A quantidade de metas propostas na oficina precisa ser trabalhada em vários encontros.

A oficina para pais pode ser realizada em dias alternados com as datas e horários dos encontros previamente agendados com o grupo. Para isso, é necessário organizar com os integrantes melhor dia e horário em comum acordo.

Os encontros podem ser realizados com duração de 2h e podem ser divididos entre 2 a 3 encontros (fica a critério do manejo do facilitador). Ao utilizar apresentação de slides para explanação de conteúdo, aconselha-se algo bem dinâmico para evitar desmotivação e monotonia no grupo.

Etapas

1º) Encontro:

- **Apresentação e dinâmica quebra-gelo:** conhecendo os integrantes do grupo com a dinâmica musical “Lá vai a bola, girar na roda...” A pessoa em que a bola parou com o final da música se apresenta falando seu nome e uma qualidade sua.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

- ✓ **Apresentação sobre os temas iniciais:**

- ✓ psicoeducação sobre a importância da promoção da saúde emocional;

- ✓ conhecimento sobre as Emoções básicas (Nojo, medo, raiva, tristeza, alegria e amor) e como são expressadas no corpo;

- ✓ autorregulação emocional.

- **Atividade de reflexão sobre cada emoção** (construção ao decorrer dos encontros de um caderno das minhas emoções. Ao final dos encontros finaliza com o recebimento do certificado e o caderno completo encadernado): O que me tem feito sentir...(emoção trabalhada).... nas últimas semanas ou dias? O que isso significa para mim?

Pode-se inserir para casa a atividade chamada curtograma cujo objetivo é pensar e identificar as coisas que tem e gosta de fazer, além das coisas que faz e não gosta e outras que não gosta e nem faz. O intuito é refletir sobre: as coisas que têm feito têm gerado emoções agradáveis ou desagradáveis de sentir? Quando realizamos coisas que nos fazem sentir bem-estar desenvolvemos regulação emocional e saúde mental.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

2º) Encontro:

- ✓ revisão do encontro anterior e da atividade de reflexão (Curtograma);

- ✓ tópicos a serem trabalhados do dia:

- **falando sobre Empatia:** Alicerce para o trabalho da formação emocional; Vídeo sobre Empatia (Se você pudesse calçar os sapatos do outro, de quem você calçaria?);

- **atividade:** "Você conhece bem o seu filho?" cujo objetivo é fazer com que os pais reflitam sobre o quanto estão envolvidos na vida dos filhos, o quanto sabem sobre o mundo deles. Além de ter que falar como sendo o seu próprio filho diante de uma situação de conflito, por exemplo, exercitando a empatia. Essa atividade faz com que os pais percebam o lugar enquanto filho podendo desenvolver conexões mais fortes e saudáveis. Para execução da atividade é necessário que todos fiquem em pé e em círculo. Ao som da música passa-se no círculo uma caixa com perguntas e, quando parar a música, a pessoa que estiver com a caixa pega uma pergunta e responde como se fosse o próprio filho. Ao responder entrega a caixa ao facilitador e sai do círculo. O objetivo é que todos os participantes respondam uma pergunta. No final abre-se para falarem sobre a atividade, suas

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

emoções, pensamentos, sensações, reflexões e aprendizagens;

- aprender o Autocontrole para ensinar aos filhos; (Importante explicar sobre o cérebro na palma da mão do Daniel Siegel, autor do livro: o cérebro da criança, para entender sobre emoções x pensamento e sobre o cérebro reptiliano);

- aprendendo a se acalmar para ensinar e dialogar: Aprendendo estratégias de relaxamento e respiração para lidar com situações conflitantes e emoções desagradáveis de sentir. Dinâmica de relaxamento ou técnica de Atenção plena para realizar com o grupo.

Atividade para realizar em casa: Escolha um lugar calmo em casa para começar a realizar atividades de relaxamento. Com os filhos você poderá fazer o mesmo, além de desenvolver um cantinho da calma para toda a família se acalmar em situações de conflito ou quando achar necessário.

3º) Encontro:

- ✓ discussão sobre a realização da atividade individual e familiar;

- ✓ tópicos a serem trabalhados do dia:

  - automotivação para mudança: explanar e discutir sobre o assunto. Lista de coisas,

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

situações e pessoas que o deixa motivado. O que você faz atualmente te motiva a crescer?

Conclusão

Conexão e conversação familiar mais harmônica e coesa diante dos temas, encontros, aprendizagens e reflexões:

- o que levarei para ter um ambiente familiar mais saudável e harmônico?

- Quais mudanças percebo em mim que mudará a maneira como me enxergo e vejo minha família, meus filhos?

Conclui-se com o grupo em círculo falando uma palavra que traz um significado para aquele momento final e diante de tudo que foi aprendido.

> *As pessoas tornam-se pais sem que ninguém as tenha ensinado como dar conta desta responsabilidade.*
>
> **(Sidman, 2001, p.250)**

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 18

OFICINA DA SAÚDE MENTAL

Por Claudia Valverde

Você é o seu próprio lar

(Francisco, el Hombre)

Lar deve ser um local de harmonia e paz, onde se vive e se sinta bem. E como anda o seu lar? Arrumado? Bagunçado? Precisando de cuidados?

Diante da necessidade observada profissionalmente em desmistificar, pautar, despertar e plantar sementes de importância sobre o cuidado que devemos ter com a saúde das emoções, dos sentimentos e das relações, idealizei a oficina recheada de carinho para estar, nos mais variados espaços agregando e ajudando adolescentes, jovens, adultos, comunidade escolar, deficientes auditivos, profissionais da área da saúde ou não, com os mais diversos públicos, em todos os lugares, a cuidarem de seus lares. Acrescentei na oficina da saúde mental as vivências, trocas, dúvidas, relatos adquiridos ao longo das minhas andanças psicológicas, nesses quatro anos de formada, ministrando palestras, rodas de conversa, em eventos nas ruas e praças, semáforos, entrevistas, reuniões e principalmente estando voluntária na campanha nacional Janeiro Branco desde o ano de 2016 quando ainda residia no estado de Roraima.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Posso afirmar que esta oficina é uma semente da campanha Janeiro Branco, idealizada por psicólogos de Uberlândia - Minas Gerais no ano de 2014. Projeto que se dedica a mostrar às pessoas que todos nós somos compostos de conteúdos psicológicos e subjetivos e nossas vidas, necessariamente, são estruturadas em torno de questões mentais, sentimentais, emocionais, relacionais e comportamentais. Destacando que a subjetividade humana possua lugar de pauta em nossa cultura e em nossos cotidianos, pois não podemos passar a ser vítimas de nós mesmos e de quem não dá a devida atenção às próprias necessidades psicológicas e as necessidades psicológicas dos outros.

Saúde mental sem tabu, como funciona?

> *A Organização Mundial de Saúde Mental (OMS) considera que saúde é o "estado de completo bem - estar físico, mental e social", e não apenas a ausência de doenças.*
>
> **(Amarante, P. 2007)**

A oficina da saúde mental é um espaço acolhedor e dinâmico onde alguns dos participantes chegam receosos, apreensivos, mas que ao longo da oficina passam a estar confortáveis e dividindo suas histórias, angústias, medos e sonhos. Já, outros veem a oportunidade de colocar pra fora tudo ou quase tudo que está engasgado, ou incomodando no momento ou há anos. Há choro, abraços, sorrisos, gargalhadas, reflexões, empatia, colaboração e afeto.

> *Bilhões e bilhões de seres humanos ainda vivem sem saber reconhecer, compreender e processar, de forma saudável e adequada, em si mesmos, o*

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

ciúme, a inveja, a solidão, o medo, o tesão, a angústia, o luto, a raiva ou a saudade.

(Abraão, L. 2018)

Iniciamos formando um círculo, sentados sob um tapete, com a apresentação individual de cada participante. Prossigo com minha fala sobre a temática de saúde mental, tiramos as dúvidas, e dou continuidade com a primeira dinâmica. Ao todo, são três dinâmicas no decorrer da oficina que variam conforme o público ao qual esteja trabalhando. Logo após a primeira dinâmica abro espaço para que tirem suas dúvidas e, seguimos dialogando sobre saúde e realizando as atividades que estimulem os participantes a olharem para dentro de si.

Algumas dinâmicas são: que livro eu sou? Como me vejo? Rasgar a página; balão da vida; colocando tudo na lixeira; o que tem de ruim aí dentro? Qual o sentimento a ser cuidado? Planejando o próximo passo, entre outras.

Eu estou meu próprio lar.

(Francisco, el Hombre)

Costumo dizer que saúde mental além de tudo que já foi citado anteriormente, é escolha. É escolher viver a vida da maneira mais saudável possível, com qualidade, do seu jeitinho. É escolher aprender coisas novas, olhar para dentro, gostar de sua própria companhia, é dar-se tempo diante dos conflitos, é ter tempo para si, realizar aqueles tão desejados objetivos no seu tempo. É buscar por mudanças, melhorias e aperfeiçoamentos. É escolher não se machucar. É procurar ajuda quando necessitar.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

É escolher entre permanecer em determinado problema ou cuidar-se, fortalecer-se, tomar consciência do acontecido e enfrentar o conflito para assim se desprender dele.

Estrutura da oficina da saúde mental

1. **Ambiente:** agradável e acolhedor, composto por almofadas e tapete.

2. **Dinâmicas pedagógicas:** as atividades estarão descritas ao final desta obra em: “Dicas Gerais de Atividades a Serem Utilizadas nas Oficinas, Salas de Aula, Empresas e em Casa”.

3. **Duração:** uma hora e trinta minutos (em média).

4. **Material utilizado:** geralmente utilizo nas oficinas giz de cera ou lápis de cor; papel A4; balões, massa de modelar, material de confecção própria, lixeira, envelopes, canetas, entre outros materiais.

5. **Público alvo:** a oficina se adapta e pode ser aplicada a vários públicos, como os citados inicialmente.

6. **Quantidade de participantes por oficina**: gosto de trabalhar com no máximo 10 pessoas para que possam estar à vontade; a escuta e a troca, bem como, a experiência seja de qualidade e de atenção para todos.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

A recompensa

Ao final da oficina os abraços, as trocas de *WhatsApp* e conversas que se estendem por minutos e até mesmo por horas, são inevitáveis e gratificantes. Confira alguns dos depoimentos dos participantes:

Manhã proveitosa de muita reflexão sobre a temática de conflitos e perseverança da gratidão".

(Via Instagram: @claudiavalverdepsi)

Foi ótimo, aguardando a próxima.

.

(Via Instagram: @claudiavalverdepsi)

Queria agradecer a oficina de ontem, foi muito proveitosa.

(Via Instagram: @claudiavalverdepsi)

Eu participei de duas oficinas. Me senti bem porque naquele momento me senti à vontade e com as conversas entre nós eu fui colocando o que sentia, o que estava me prendendo no passado. Então, a medida que eu ia relatando eu me sentia bem melhor, sentia uma liberdade… a gente vai tendo autoconhecimento, vai vencendo alguns obstáculos, algumas amarras, vai soltando as amarras e me senti mais liberta, melhor, para um novo caminho e uma nova caminhada… daqui pra frente é uma nova caminhada que eu posso fazer com livre arbítrio, escolher ter umas escolhas mais assertivas hoje e pensar no passado, como eu posso melhorar para não incorrer no mesmo erro e cada vez mais melhorar a minha vida, foi dessa forma que me senti… e cada vez que a gente faz um mergulho, um autoconhecimento, a gente vai melhorando cada vez mais.... É muito bom que se faça mais oficinas, momentos como esse, que foram muito importante pra mim.

.

(J.M.S.A., gênero feminino, 47 anos, administradora)

Então, o que foi participar da Oficina com a Cláudia? Foi um divisor de águas, estava terminando a faculdade, sem a mínima

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

perspectiva do que fazer, como fazer e a autoestima reduzida, expus todo meu sentimento, sem medo ou vergonha, assim como os outros integrantes... e com o Feedback da Cláudia pude sentir a motivação chegando a cada palavra que ela colocava, foi enriquecedor passar por aquele momento, uso até hoje cada palavra como incentivo pra mim e com meus pacientes! Deixo aqui o meu muito obrigada Cláudia, você mudou meus sentimentos e o pensamento disfuncional.

(N.M.S.T., gênero feminino, 46 anos, psicóloga)

A cada edição da Oficina surge um novo assunto, o mais emergente naquele público, dentro da perspectiva de saúde mental e, um novo olhar que devo ter sobre o cuidado com o próximo. Já tive a oportunidade de aplicar o projeto de norte a sul do Brasil. E a cada edição percebo o quanto se faz necessário continuar levando a temática a todos os cantinhos desse país.

Sendo um espaço em que vivências são compartilhadas com respeito, aprendizado, construção, conscientização, psicoeducação, trocas e empatia, relatos são partilhados ao longo ou após o evento. São histórias de superação, de dor, de "medo de psicóloga", conflitos internos, familiares, de gênero, profissional.

Além disso, escuto: "eu precisava desse momento"; "posso te dar um abraço?"; "há bastante tempo eu não conversava, guardava os problemas e sofria sozinha"; "eu tenho que aprender a dizer não"; "eu quero começar terapia"; "eu sei que preciso, mas antes eu achava que psicólogo era só pra "doido".

Já outras, repetem suas participações, algumas criaram suas próprias oficinas depois que passaram pela experiência da minha.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

E todos e todas deixam suas marcas, fazem com que eu reflita e tenha vontade de prosseguir. Agrega em minha vida, me enriquece profissionalmente, me permite estar em constante aprendizado e em permanente contato com o outro. Possibilitando a mim mais oportunidades de trabalhos.

E dessa maneira sigo promovendo saúde, qualidade de vida e transformando positivamente vidas. É no que acredito!

Mas, lembre-se: saúde mental é o seu bem mais valioso, que dirige todos os outros. É percepção, questionamento, aprendizado e cuidado com o que está dentro de você. Cuide - se!

Abraço!

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

PARTE 4

ORIENTAÇÕES GERAIS A PAIS E PROFESSORES SOBRE REGULAÇÃO EMOCIONAL

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 19

ORIENTAÇÃO A MÃES E PAIS DE CRIANÇAS DE 0 A 6 ANOS

Por Kahena Ferretti

> *A construção de um mundo melhor passa, necessariamente, pelo aprimoramento das relações de amor entre pais e filhos.*
>
> **(Dr. Marco Aurélio – Quem Ama não adoece)**

Para você que é mãe ou pai, este capítulo é dedicado inteiramente para a prática da educação emocional em família. Através de minhas experiências, acredito que essas são as principais orientações que podem proporcionar uma relação mais saudável entre você e seus filhos e a continuidade do aprendizado sobre as emoções. Então, vamos lá?

Leve seus filhos para participarem de Oficinas das Emoções: sabemos que as mães e os pais quase não têm tempo de criarem essas oportunidades de aprendizado sobre as emoções por meio do lúdico, porque é necessário muito tempo de estudo e preparo. Dessa forma, aproveite quando um profissional capacitado promover oficinas perto de você! E sempre após cada oficina que seus filhos participarem, dê continuidade em casa. Utilize as estratégias que apresentarei a seguir.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Cuide de você: aprenda a identificar os desconfortos e os incômodos que você sente. Conheça suas emoções, para poder educar emocionalmente seus filhos. Aceite-se. Dr. Marco Aurélio (1994, p. 357), diz que

> *a aceitação de nós mesmos implica necessariamente o reconhecimento e a aceitação de nossas limitações e fragilidades.*

Também diz que quando começamos a gostar mais de nós mesmos, nos libertamos das opiniões alheias como o referencial para medirmos nosso valor. Isso vale muito para aqueles que temem a opinião dos outros sobre como educam seus filhos, levando mais em consideração o que os outros dizem, do que aquilo que realmente pensam e sentem. Logo, o primeiro passo é se conhecer, saber de seus limites, mas também de suas maiores potencialidades, de seus valores e do que quer para sua vida e de sua família. O doutor também afirma, que a relação que os pais têm com os filhos dependem em grande parte de sua própria felicidade e bem-estar. Então, cuide de você!

Aceite a infância e lembre-se que educar é um processo para a vida toda: crianças são gentes! Elas pensam, sentem e agem por si mesmas!

> *É preciso que nos convençamos de que não nos compete formar a personalidade dos filhos, e sim criar condições favoráveis e ajudá-los a desenvolver sua própria personalidade e serem pessoas felizes à sua maneira. É preciso bom senso e equilíbrio [...]*
>
> **(SILVA, 1994, p.306.)**

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

É preciso abrir o coração para aceitar que seu filho ou sua filha é quem é e não quem você gostaria que fosse. Vemos muitos pais e mães projetando nos filhos toda a felicidade e sucesso que eles não tiveram em suas vidas. Traçam planos, imaginam conquistas e dão o melhor de si mesmos para os seus amados filhos. E o que ocorre nessa dedicação intensa? Muitas vezes não percebem que em suas ações e intenções, ensinam aos filhos que o mundo atenderá aos seus desejos e fará de tudo para sua felicidade. Porém, sabemos que o mundo não fará isso. Não mesmo! E quando o filho tão pequeno crescer, deparará com a realidade do mundo. E a pergunta que fica é: como ele irá lidar com as frustrações que surgirem naturalmente na vida? Então, aceite a infância e descubra como seus filhos são mais do que você pensa. Busque conhecer os seus filhos! E claro, aproveite isso!

Permita o desenvolvimento natural dos seus filhos: as frustrações fazem parte da vida. A superproteção deseduca, impede o desenvolvimento e contribui para a formação de pessoas fracas, medrosas, superdependentes e infelizes. Os pais acabam aleijando os filhos quando fazem de tudo e mais um pouco por eles. Isso é desde vestir as suas roupas, dar-lhes alimento na boca, quando já têm idade suficiente para isso, até não reconhecer suas emoções como válidas, bem como dizer “sim” quando possível e “não” quando necessário. Evitam conflitos com os filhos e que eles se frustrem ao realizarem algo, movidos pela sensação de que se negarem aos filhos o que eles querem, perderão o amor deles .“Os pais de hoje, inseguros, querem ser amados, mas não se fazem respeitar e ao final não conseguem nem o amor e nem o respeito” (KLINJEY,

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

2017, p. 31). Lembre-se de que precisamos ter coerência com o que queremos e o que fazemos. Agora, proponho um exercício. Se pergunte: “o que eu realmente desejo para o futuro do meu filho? As minhas atitudes permitem que ele se desenvolva e aprenda, para ter esse futuro?”. Estimule a autonomia do seu filho. Permita que ele aprenda a realizar pequenas tarefas do dia a dia, incentivando-o com paciência e comemorando com ele quando conseguir, por exemplo, calçar-se sozinho.

Compreenda as crianças: é preciso compreender as crianças, entender qual a mensagem que ela passa por meio de seu comportamento. Por exemplo, se a criança de 3 anos sempre chora para conseguir algo e os pais imediatamente atendem, ela aprende que é assim que se consegue o que deseja. É compreensível que nem sempre elas saberão se expressar por meio da fala. Mas a medida que cresce, ela desenvolve mais a habilidade da comunicação verbal. Então o objetivo é estimular cada vez mais que as crianças se comuniquem pela fala, seus desejos, suas necessidades, suas opiniões. Então, para compreender seu filho, sempre se pergunte: “Qual a real mensagem ele quer me passar, por meio dessa fala / desse comportamento?”. Entenda as mensagens que seus filhos não dizem em palavras. Entenda qual a necessidade está por detrás do comportamento.

Tenha uma comunicação assertiva: a criança aprende a se comunicar por meio de reforços que os outros dão para ela. Seja gentil e firme ao fazer os comandos. Antecipe sempre quando forem trocar de atividades, como por exemplo: “daqui a 10 minutos vamos tomar banho”. Quando antecipamos,

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

comunicamos que vamos mudar o foco e isso evita de causar surpresas e estresses nesses momentos. Por isso os combinados são extremamente importantes. No momento de educar, é bom saber que: assim como todo adulto tem uma criança interior, toda criança tem um adulto interior, ou seja, ela vai compreender quando você, na linguagem dela, promover um diálogo tranquilo. Encoraje o desenvolvimento da linguagem, conversando, cantando com seu filho, lendo livros em voz alta, incentivando a resposta dele ao conversarem.

Crie um cantinho dos combinados em casa: as crianças compreendem muito mais através do concreto. A palavra escrita, o desenho, acompanhados da fala, registram-se mais claramente na memória da criança. Para as crianças, a rotina é fundamental. Se sua família não tem uma rotina, então agora é a hora de vocês criarem uma. Tenham os combinados da família, produzidos com a participação da criança. É importante que esses combinados estejam visíveis e ao alcance das crianças para que elas tenham constante acesso. Isso facilitará muito a comunicação entre vocês.

Estimule a mentalidade de crescimento: mostre para seu filho que ele é muito maior do que os próprios erros e que consegue aprender tudo o que precisar. Grave na memória dele que você valoriza a pessoa dele, independente se erra ou acerta.

> *Na verdade, cada palavra ou ação manda uma mensagem. Diz às crianças [...] como devem pensar a respeito de si mesmos. Pode ser uma mensagem de mindset fixo, que diz: Você tem características permanentes e eu as estou avaliando. Ou pode ser uma mensagem de mindset de crescimento, que diz:*

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

> *Você é uma pessoa em desenvolvimento e eu tenho interesse em seu desenvolvimento.*
>
> **(DWECK, 2017, p. 187)**

Muitas vezes, os pais sem saber o que fazer e falar, acabam escolhendo educar da forma com que foram educados.

> *Da próxima vez que você se vir em posição de castigar, pergunte a si mesmo: Qual mensagem que estou mandando? Vou julgar e castigar? Ou: Vou ajudar a pensar e aprender?*
>
> **(DWECK, 2017, p. 202.)**

Então, crie um ambiente familiar de aprendizado, pois,

> *se os pais querem dar um presente a seus filhos, a melhor coisa que podem fazer é ensiná-los a amar desafios, ficar intrigados com erros, desfrutar do esforço e se manter aprendendo.*
>
> **(Idem, p. 190)**

Compreenda sobre as emoções: a criança aprende muito por observação e por experiência. Então, se ela não puder experimentar as emoções, certamente ela não saberá lidar com elas. Se você disser repetidas vezes: "*não chore, pare com isso, que bobagem, mas é por isso que você está chateado?"*; ela vai compreender uma mensagem, que com certeza não deve ser a que você quer passar. Ou seja, ela entende que: *"o que eu sinto não é importante, logo, eu não sou importante".* O Dr. Marco Aurélio explica, por exemplo, que chorar é importante para a saúde, pois "a razão pela qual o choro é benéfico decorre da descarga muscular que provoca, dando vazão à toda tensão do corpo" (1994, p. 82). Por

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

isso, quando seu filho chorar, busque compreendê-lo. Acolha o seu choro, demonstre compreensão e busquem juntos, soluções para os problemas que surgirem. É urgente a necessidade de acolher, aceitar, compreender e gerenciar as emoções, pois a incapacidade de expressar e vivenciar as emoções é um fato importante que desencadeia muitas doenças, como afirma o Dr. Marco Aurélio.

Regule o uso das tecnologias: o uso excessivo da tecnologia tem prejudicado o desenvolvimento do cérebro das crianças. É recomendado por médicos e especialistas, que crianças de 0 a 2 anos não tenham contato com as telas e de 2 a 6, tenham contato de até 1 hora por dia. Evite o uso durante a noite, pois prejudica o sono. E quando pais e crianças dormem mal, o humor fica alterado e o clima familiar mais estressante. Substitua esse uso por jogos educativos e momentos de brincadeira com seus filhos.

Brinque sobre emoções: crie algum momento no dia para brincarem juntos. Seja de massinha, montando as expressões e conversando sobre elas; seja de mímica das emoções; seja de quebra-cabeça, dominó, dado, jogo da memória das emoções; seja desenharem e colorirem expressões. Isso é colocar no vocabulário da família as emoções, facilitando que sejam vistas como naturais na vida, estimulando a inteligência emocional. Além de proporcionarem ótimos momentos em família. Jane Nelsen diz que a maior parte do desenvolvimento emocional e da linguagem acontece naturalmente, quando pais têm tempo de brincar e conversar com as crianças (2018, p. 102).

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Crie um cantinho das emoções em casa: essa é a uma estratégia que criei e tive resultados incríveis. É um Cantinho Especial de Acolhimento e Gerenciamento das Emoções, onde é preciso saber observar, escutar e compreender. Essa ferramenta é para aprender e ensinar um diálogo diferenciado: falar sobre emoções. O objetivo é sair do cantinho aprendendo a nomear o que sentiu, ter consciência dos motivos e resolver a situação.

As crianças reconhecem nesse cantinho, um verdadeiro espaço para se sentirem confortáveis para falarem sobre elas. Para isso é imprescindível que você prepare um local apropriado para isso. Escolha um cantinho na casa de vocês, com algum lugar para se sentarem. Dê preferência a um local que seja mais reservado. Coloque nesse local um Painel com as expressões das emoções. Você pode confeccionar junto do seu filho, desenhar, pintar, colar imagens, ou colocar fotos da criança fazendo as expressões das emoções.

As emoções que você pode colocar são as mais comuns nas crianças, como: alegria, raiva, tristeza, nojo, medo, ansiedade, ciúmes, amor, vergonha, curiosidade. Posso colocar outras coisas? Pode sim, claro! Como uma maleta das emoções, ou caixinhas das emoções, com objetos que as crianças gostem, que as ajudem a acalmar. Quando utilizar? Todas as vezes que vocês precisarem falar sobre as emoções nos momentos de tensão emocional; todas as vezes que você ou seu filho quiserem falar algo mais íntimo, sobre si mesmos; todas as vezes que for preciso fazer uma intervenção educativa. “Como utilizar?” Para utilizar, é preciso ter tempo para conversar. Essa conversa não pode e nem deve ser apressada, com horário para acabar. Tem que ser com dedicação. Estar inteiro ali, com o real propósito

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

de auxiliar sua criança. São feitas perguntas, como: o que aconteceu?; mostre para mim o que você está sentindo aqui no painel; o que você pensa sobre isso que aconteceu?; como podemos fazer da próxima vez? Etc.. São importantes alguns detalhes: não force a criança a conversar, dê um tempo para ela; não espere respostas certas ou erradas, pois o objetivo é proporcionar um diálogo e um espaço em que vocês se conheçam; use-o também, quando estiver com as emoções te dominando e mostre que você também está se esforçando. E sempre valide os sentimentos do seu filho! Você pode dizer frases como: eu entendo que você esteja se sentindo triste/ com raiva/ com medo/ ansioso; eu te entendo e estou aqui com você, para te fazer companhia e te ajudar; entendo que agora você prefere ficar sozinho, vou te respeitar, mas estarei logo ali para o que precisar.

Quando a criança se sente acolhida, ela não precisa mais gritar, bater, para ter a atenção que sente necessidade. Ela sente que tem espaço, tem voz, tem um ambiente preparado para ela, deixando-a assim, mais segura.

> *Infelizmente, a criança muitas vezes se "comporta mal" porque perdeu o senso de aceitação e conexão. O mau comportamento funciona por uma boa razão; isto é, ela recupera a atenção e o envolvimento dos pais, mesmo que a atenção seja negativa. Acredite ou não, crianças não "aprontam" para chamar a atenção. Como todas as crianças precisam de atenção, o que elas realmente procuram é por uma conexão segura e protegida. Quando o seu filho sabe que está conectado de maneira segura com você, o mau comportamento dele irá diminuir.*
>
> **(NELSEN, 2018, p. 25)**

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Outras dicas: indico também a leitura do Capítulo “Orientação para Professores” e “Um pequeno guia de dicas para crianças de 7-11 anos”, que contém diversas dicas práticas que podem ser utilizadas com seus filhos pequenos.

Lembre-se de que o futuro do seu filho é criado hoje. E educar as emoções é a melhor forma de realmente atingir um futuro pleno, de equilíbrio, de realizações e de felicidade. Amar os filhos é compreender suas necessidades, dedicar tempo para conhecê-los, respeitá-los, ter paciência com seu desenvolvimento, é saber educar dentro dos limites educativos, abraçar e dizer que ama, ser o exemplo diário. Por fim, sempre aproveite a companhia do seu filho! Aprenda com ele! Sinta a beleza que é poder ensinar e aprender juntos sobre as emoções! Desejo que tenham inesquecíveis momentos em família!

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 20

MAS E AGORA? COMO COLOCAR EM PRÁTICA?

Por Renata Lela

Um pequeno guia de dicas para crianças de 7-11 anos

Penso que se você é um pai ou uma mãe, você deverá estar se perguntando como colocar em prática tudo que na teoria foi tratado aqui no dia-a-dia com seus filhos e de que forma pode continuar com os benefícios que percebeu que foram conquistados nas oficinas. Mas já se você é um profissional, pode estar se perguntando de que forma pode orientar os pais das crianças e dos adolescentes, que participaram de suas oficinas para que possam agir com seus filhos de forma a continuar com os ganhos do seu trabalho no dia-a-dia, então por aqui você encontrará um guia para ajudá-lo com essas questões.

Vamos começar?

Dicas práticas para pais para cultivarem emoções positivas e regulação emocional com seus filhos

- ✓ **Respiração**

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Aprenda a respirar e ensine seu filho também a conseguir respirar de forma lenta e profunda; utilize de brincadeiras para tal: brinque de bolhas de sabão, de encher bexigas, de cheirar flores e assoprar velas. Crianças aprendem melhor quando brincam e aprender a respirar profundamente, consegue nos devolver toda a capacidade de agirmos com nosso cérebro mais maduro e com menos risco de atitudes impulsivas.

Tomar decisões antes de se acalmar, pode gerar atitudes mais impulsivas e explosivas, por isso ensinar o seu filho a respirar é de fundamental importância para que você consiga que ele utilize essas técnicas quando ele estiver mais agitado e mais desregulado.

- ✓ ***Mindfulness***

- Você já ouviu falar em *Mindfulness? Mindfulness* em inglês quer dizer atenção plena, viver no aqui e agora, no momento presente, trazer sua atenção para tudo que estiver sendo vivido no momento e não no futuro ou no passado.

- Algumas brincadeiras que você pode fazer para trabalhar isso com as crianças são: colocar uma almofada na barriga, respirar profundamente e contar quantas vezes a almofada ou até mesmo o bichinho de pelúcia subiu; Brincar de estátua e criar desafios para ver quem consegue observar mais detalhes em uma ida ao parque mantém o foco no aqui e no agora e faz com que a criança

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

esteja no momento presente e admirando o que está acontecendo naquele momento.

- ✓ **Pausa positiva**

Aposto que você já deve ter ouvido falar sobre cantinho do pensamento e sobre fazer a criança ficar de castigo para que ela reflita e aprenda sobre o que ela fez de errado. Estou certa? Mas quando falamos em termos de regulação emocional, o que precisamos é fazer com que a criança consiga regular as suas emoções e recuperar a capacidade de conseguir agir de maneira equilibrada e menos impulsiva diante de emoções negativas e desafios, não é isso mesmo? Como vou conseguir que ela aprenda tais ensinamentos se deixo a criança sozinha em um cômodo pensando em situações, que muitas vezes ela ainda nem tem a capacidade de pensar e refletir acerca do que fez de errado?

Então, se você não conseguiu responder essa pergunta, imagine a criança.

Portanto, uma estratégia que consegue de fato ensinar a criança a se regular e se acalmar e também a retomar o equilíbrio para conseguir agir de forma socialmente equilibrada, é a pausa positiva, que consiste em seguir alguns passos para fazer com que a criança de fato consiga refletir sobre o que ela fez e de verdade, aprenda com aquela situação. Vamos ver como?

- Encontre um local da casa que seja tranquilo e que fique longe de objetos perigosos e que possa ser visto por você, adulto. Crie um nome para

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

esse local em conjunto com a criança e tenha o cuidado de realizar todo esse planejamento com a criança tranquila e em um momento em que você também estiver bem e equilibrado.

- Coloque nesse local tudo que você e a criança decidirem juntos que pode ser benéfico para que ela se tranquilize, como um brinquedo de fazer bolhas de sabão, almofadas, algo para desenhar ou colorir, massinha, uma bolinha molinha de apertar, livros de história e tudo o que você perceba que faz bem para a criança. Vocês podem decidir em conjunto sobre o que colocar nesse local.

- Quando começar a perceber que a criança está ficando irritada ou que esteja se desorganizando, procure sugerir de forma respeitosa que ela possa ir até o seu local da calma para que possa ficar mais calma e vocês possam conversar.

- Quando perceber que ela está mais calma converse com ela sobre o que aconteceu, como ela se sentiu, de que forma ela poderia ter agido, enfim, realmente faça um trabalho de aprendizado com a criança.

- Se a criança não quiser ir para o local, não force, mas procure dar o exemplo. Crie você também seu próprio local da calma com seus objetos e quando você estiver irritado ou precisando se acalmar, vá até esse local e procure fazer com

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

que a criança perceba seu movimento de buscar a calma e a regulação de suas emoções.

- ✓ **“Cérebro na palma da mão”**

Essa técnica foi criada pelo psiquiatra americano Dr. Daniel Siegel e está bastante exemplificada em seu livro “O Cérebro da Criança” e conta também com um vídeo na internet com o próprio Dr. Daniel explicando a técnica. A técnica traz de forma bem simples e bem fácil de fazer, até mesmo para crianças menores, a partir dos 4 anos, uma explicação sobre o cérebro utilizando as mãos.

Através da técnica, conseguimos ensinar às crianças e trabalhar também com os adultos, a percepção de que o cérebro da criança é um cérebro ainda imaturo e em desenvolvimento, que somente estará formado por volta dos 24 anos de idade, conforme os estudos mais recentes em neurociência nos apontam.

Além disso, a última região do cérebro a ficar totalmente “madura” é a região do córtex pré-frontal, que coordena todas as funções executivas do cérebro (nossa capacidade de organização, planejamento, atenção, memória, entre outras tão importantes funções, como o controle dos nossos impulsos, fundamental para a regulação das emoções).

O córtex funciona como uma tampa para a amígdala, que é responsável por nos colocar em situações de luta ou fuga e onde temos o funcionamento do nosso cérebro reptiliano, que entra em ativação,

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

quando nos sentimos ameaçados ou exaltados (geralmente o que ocorre na raiva e em momentos de intenso descontrole emocional). Exatamente essa explicação toda, Dr. Daniel Siegel nos traz de forma muito simples e clara e pode ser uma ótima dica a ser praticada com as crianças para que consigam compreender o funcionamento do seu próprio cérebro e conseguir um treinamento de autorregulação do seu impulso, para que se acalme e consiga reagir melhor à raiva ou à frustração.

- ✓ **Escuta ativa**

Escuta ativa simplesmente quer dizer escute com atenção e sem julgamentos. Apenas acolha o que a criança lhe diz e valide, como por exemplo: “estou percebendo que você está muito irritado”, “estou achando que você está com muita raiva porque seu amigo disse aquilo a você”.

Um outro ensinamento do Livro “O Cérebro da criança” trata da integração entre nossos dois hemisférios cerebrais, o esquerdo que é mais racional, lógico, mais literal e organizado e muito linguístico, por concentrar áreas que cuidam dessas funções cerebrais e o direito que é o cérebro mais emocional, sentimental, menos racional. Quando dou à criança a possibilidade de que ela sinta e verbalize ao mesmo tempo, consigo integrar os dois hemisférios cerebrais, fazendo com que aquele aprendizado sobre as emoções possa ser de fato mais efetivo para ela.

Nomear as emoções e não julgar os sentimentos da criança também é de extrema importância, pois não

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

sabemos de fato o que a criança está sentindo. A escuta precisa ser empática e sempre pelo ponto de vista da criança e nunca pelo do adulto.

- ✓ **Erros são uma ótima oportunidade de aprendizado**

Vivemos em uma sociedade que tende a crucificar o erro e até mesmo algumas emoções, como se não houvesse possibilidades de reparação ou aprendizados com eles. Temos uma tendência a fazer com que a criança peça desculpas por sentir raiva, a obrigar a criança a pedir desculpas para o amigo, como se quando obrigássemos, ela fosse de verdade aprender o que de fato é o perdão.

No entanto, o perdão e a reparação podem ser ensinados através das verdadeiras vivências empáticas, exercitando o olhar da criança pelo outro e pelo que causou ao outro e permitindo que a vontade do pedido de desculpas seja de fato algo natural e que parta do verdadeiro sentimento de arrependimento dela.

- Não obrigue uma criança a pedir perdão ou desculpas, ao contrário, provoque com perguntas, como: “como será que seu amigo se sentiu quando você disse aquilo a ele?”, “como podemos dizer isso a seu amigo?”, “o que podemos dizer a ele?”.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

- Sempre construa as soluções em conjunto com a criança, dê a ela possibilidades de escolha do como reparar o que fez de errado.

✓ **Procure entender a crença por trás do comportamento da criança**

Quanto menor a criança, menos ela conseguirá expressar o que sente verbalmente, e mesmo quando conseguir, ainda terá pouco repertório para tal verbalização, pois voltamos a lembrar que seu cérebro ainda está em maturação, assim como seu repertório de habilidades sociais e de vida que vem sendo desenvolvidos.

Portanto, é função do adulto "traduzir" o que a criança quer lhe dizer, muitas vezes através dos comportamentos inadequados. Se a criança diz a um adulto que o odeia, o adulto precisa tentar decodificar a mensagem e entender se ela de fato o odeia ou se está odiando o limite estabelecido, a regra criada (lembrando que regras e combinados devem sempre ser criados em conjunto com a criança) ou está frustrada por receber um comando. Essa tradução deve ser feita e devolvida à criança, como "penso que você está aborrecido e com muita raiva, porque pedi que desligasse a TV e fosse tomar banho".

- Crie com a criança uma roda de escolhas. Rodas de escolhas são como um gráfico de pizza, no qual você coloca todas as opções de possibilidades de resolução de uma situação ou

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

de um problema, junto com a criança. Pode ser feita para que possa ser utilizada em momentos desafiadores, como por exemplo, uma ida ao mercado, a um parque, se isso for algo que cause problemas na rotina da criança, ou em situações do cotidiano, como brigas e discussões entre irmãos. Você pode dividir a roda como se fosse uma pizza e em cada pedaço colocar uma possibilidade de reação da criança, algo como: “andar de mão dada com a mamãe”, “escolher somente uma coisa para comprar”, enfim, todas as possibilidades que podem ser construídas em conjunto com a criança, mas evidentemente guiadas pelo adulto.

No entanto, finalizo talvez com a parte mais importante deste “pequeno guia de dicas”. Seja Exemplo! A neurociência já nos trouxe a descoberta dos “neurônios espelho”, que nos permitem espelhar e absorver o comportamento do outro. Portanto, tudo que quero que a criança ao meu lado desenvolva, preciso primeiro de tudo realizar e desenvolver em mim, adulto responsável por guiar a criança na sua jornada de descobertas!

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 21

ORIENTAÇÃO PARA PROFESSORES

Por Kahena Ferretti

> *Bons professores educam a inteligência lógica, professores fascinantes educam a emoção.*
>
> **(Augusto Cury – Pais Brilhantes, Professores Fascinantes)**

Cada pessoa, podemos assim dizer, é um universo emocional. E estar em uma sala de aula é estar em diversos universos emocionais. Ao mesmo tempo (sem exagero mesmo), sentimos diversas emoções. É uma criança que te abraça, enquanto duas estão brigando e outra chorando no canto, enquanto outra canta, sorri, brinca e por aí vai... e cada situação desperta uma emoção em nós. Sabemos que não é nada fácil estar nesse ambiente, mas que é enriquecedor, isso é inquestionável. O que eu descobri na prática, é que para lidar melhor nesse ambiente, é preciso urgentemente, que os professores iniciem o trabalho de Educação Emocional! O fato é que vamos lidar com as emoções, de forma atenta ou não. Então, já que é assim, que tal aproveitarmos essa oportunidade?

Quais são os benefícios da educação emocional para a criança? Vou listar alguns dos benefícios que são mais imediatos: saber identificar o que está sentido e relacionar às situações que vivenciar; saber mais sobre si mesma, o que gosta e o que não

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

gosta; ter uma comunicação mais clara; lidar melhor com as frustrações; desenvolver a empatia, se importando com o outro; ter mais otimismo para lidar com os desafios; ter mais persistência; concentrar-se melhor; adiar as satisfações imediatas para alcançar o que quer e ter mais paciência.

Como aplicar na prática a educação emocional? Através da Alfabetização Emocional, que consiste em 5 etapas:

1º Autoconsciência: identificar e nomear o que sente: é reconhecer um sentimento quando ele ocorre e ter a capacidade de gerenciar os sentimentos em cada momento. Está relacionado à observação de si mesmo, saber o que pensa, sente e como reage perante as situações.

2º Autorregulação: lidar com as emoções e sentimentos: está relacionado à regulação emocional, saber expressar-se conforme o meio, compreender os motivos dos sentimentos e ter mais autoaceitação.

3º Autonomia emocional: saber se automotivar para melhorar-se sempre: está relacionado a adiar as satisfações imediatas; criar expectativas realistas para si mesmo; ter maior tolerância às frustrações; mais aptidão para aprender; melhor compreensão das consequências das ações; maior autoestima e persistência.

4º Empatia: arte de escutar: está relacionado a entender as emoções nos outros; maior capacidade de ouvir os outros; maior sensibilidade de se colocar no lugar dos outros.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

5º Lidar nos relacionamentos: desenvolver a habilidade social: está relacionado à maior capacidade de analisar e compreender os outros; melhoria na resolução de conflitos; comunicação mais assertiva; saber quando comunicar seus sentimentos.

Para os professores, é muito comum saber sobre o Ambiente Alfabetizador. Mas minha proposta é que você crie na sua sala de aula, o que eu chamo de Ambiente Alfabetizador Emocional, em que consiste na mesma ideia do Ambiente Alfabetizador, porém, com foco nas emoções. A ferramenta que contempla todas essas etapas da Alfabetização Emocional é o Cantinho das Emoções (ver no Capítulo Orientação para Pais de Crianças de 0 a 6 anos). Foi a que eu mais usei e obtive resultados com as crianças.

Coloque as emoções na rotina: ou no início, ou no final do dia, faça uma roda de conversa, disponibilizando cartas ou palitoches com as expressões, para que cada criança diga como está se sentindo. Acolha suas falas e ensine a turma a acolher também.

Crie oficinas das emoções no formato escolar: coloque no cronograma, sempre que possível, pelo menos um momento de 50 minutos na semana, para realizar as oficinas.

Tenha uma maleta das emoções: todas as vezes que for falar sobre emoções, retire dessa maleta o material do dia. Isso proporcionará um diferencial, despertando a atenção da turma.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Adapte toda e qualquer brincadeira e jogo: trilhas, dominós, quebra-cabeça, jogo da memória, lince, dado; qualquer jogo e brincadeira que você imaginar é possível adaptá-la ao tema das emoções. E só por aí, você já tem muito material para trabalhar as emoções no dia a dia. E o melhor: é possível, ao ensinar algum conceito do currículo, incluir as emoções nas atividades. Por exemplo: em um mesmo jogo, você pode trabalhar as cores, os números e as emoções. Pense nisso e permita-se criar!

Conte muitas histórias: qualquer história, desde que seja educativa, pode ser utilizada para ensinar sobre as emoções. Para escolher, faça-se as seguintes perguntas: qual o tema central da história? Quais emoções ou sentimentos aborda de forma direta? Quais sentimentos ou emoções não estão explícitos, mas implícitos? Quais valores estão em destaque? Qual relação com as habilidades socioemocionais posso fazer? Reflita sobre cada história e evidencie as emoções presentes. Durante a contação de histórias, faça perguntas como: *"o que será que o personagem está sentindo?"; "o que será que ele vai fazer agora, depois disso que aconteceu?".*

Tenha um personagem referência: tenha um fantoche especial para conversar com a turma sobre as emoções, em que ele fala sobre si, sobre o que sente e pensa diante das situações. Isso aproxima as crianças e faz com que elas também se expressem mais.

Promova momentos de relaxamento e concentração: use dinâmicas como amiguinhos da

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

respiração; dinâmica do silêncio; pausa para ouvir os sons do ambiente.

Para criar o planejamento: identifique o contexto da sua turma, respondendo essas perguntas: quais são as maiores dificuldades da minha turma? Quais habilidades socioemocionais os alunos precisam aprender ou praticar? Como está o comportamento das crianças? Qual habilidade socioemocional será o foco dessa aula? A partir das respostas, utilize do lúdico e as ferramentas indicadas nesse livro.

Aprenda constantemente: a educação emocional ainda não é uma disciplina que estudamos na Pedagogia e em outras Licenciaturas. Então, busque por você mesmo as informações e os conhecimentos sobre Inteligência Emocional. Para ser um Educador Emocional, você precisa se capacitar constantemente para isso. E a melhor notícia é que esse é um conhecimento que beneficiará todas as áreas de sua vida.

Estabeleça a parceria com as famílias: Nas tarefas e nos projetos que envolvam atividade de casa, que tal criar a oportunidade de as famílias terem contato com as emoções? Crie tarefas em que as emoções estejam presentes.

Acredite, você faz a diferença: Acredite no seu poder de influenciar a vida de cada aluno! Utilize-o com sabedoria e responsabilidade.

Faça, mesmo se você for o único na escola! Por experiência própria, digo: se você, assim como eu,

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

pensa que é possível, vai devagar, mas vai! Faça, mesmo que sozinho e um pouco de cada vez, se realmente acredita que Educar Emoções Transforma! Não vamos com isso, mudar o mundo, mas com certeza, vamos fazer a diferença na vida das crianças. Com o tempo, os outros profissionais perceberão evoluções em suas turmas e iniciarão a educação emocional! Logo, você será uma referência! E o mais importante é sabermos que com esse trabalho, o nosso papel é de semear!

Outras dicas: indico a leitura dos capítulos "Orientação para pais de crianças de 0 a 6 anos" e "Um pequeno guia de dicas para crianças de 7-11 anos". Lá contém dicas que são aplicáveis também na sala de aula.

Eu acredito que é possível, sim, ser um educador emocional na escola! Para isso, não se esqueça: você precisa também se educar emocionalmente nesse processo. Ensinando, você aprenderá! Experimente e vivencie os benefícios, por você mesmo!

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

PARTE 5

MARKETING PROFISSIONAL

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CAPÍTULO 22

PARCERIAS E DIVULGAÇÃO: "COMO FAZER NOSSO MARKETING PROFISSIONAL DE FORMA ÉTICA?"

Por Camila Conejo

Ao pensar em criar uma oficina das emoções ou até mesmo quando já temos uma pronta, surge a principal dúvida: onde divulgar? Para quem? Será que é possível atingir o número de inscritos? E por aí vai, são diversas dúvidas que deixam o profissional angustiado.

Primeiramente, temos que superar nossas próprias barreiras mentais e acreditar que todos nós somos capazes de enfrentar as crenças limitantes, pois toda e qualquer ideia que tivermos é válida, e podemos fazer uma oficina de sucesso, basta ter empenho e dedicação. Portanto, com a oficina montada, o primeiro passo é identificar: qual o seu público alvo? Qual é a dificuldade desse público? Ao pensarmos em uma oficina para crianças sobre o medo, o público-alvo seria de pais que enfrentam dificuldades com os filhos que sentem medo do escuro, dentista, monstros etc., ou seja, que estão tendo problemas com algum temor e provavelmente poderiam inscrever seus filhos na oficina do medo.

Constatado o público, temos que nos relacionar com esse público transmitindo nossos valores, ter uma página no *facebook, instagram*, e-mail ou outras redes sociais que você sinta-se confortável em usar, e que

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

esteja a disposição para responder as dúvidas e comentários que possam surgir, com muito cuidado para não ser ríspido e preservar a ética profissional.

Depois de certificar qual o meio de divulgação que irá usar, inicia-se a criação de um folder, que pode ser feito por um design gráfico ou no programa *Power Point* e no aplicativo *Canva*, ambos são acessíveis. Feito isso, é aconselhável a parceria com os profissionais próximos que tenham afinidade com você: psicólogos, nutricionistas, pediatras, fonoaudiólogos etc. para que eles ajudem na divulgação da oficina, seja no consultório ou nas redes sociais.

Na publicação do folder, é ideal que tenha um texto sucinto do que se trata a oficina, visto que é nesta parte onde você começará a mostrar ao público alvo qual o intuito de uma oficina das emoções e qual a sua função.

Se possível, grave vídeos curtos, de até três minutos, falando sobre a oficina; sobre as emoções; o impacto das emoções em nossas vidas; a importância de saber reconhecê-las etc.; e que crie expectativas sobre a oficina. Através dos vídeos você irá criar o conceito de valor, aonde as pessoas virão a conhecer como é o seu trabalho, e consequentemente irão dar valor no que você faz, pode ser por meio dessa divulgação que o seu público alvo consiga perceber os benefícios de participar de uma oficina. Essa clareza os deixam felizes por reconhecerem que é algo realmente interessante e que vai fazer diferença em suas vidas ou na vida dos seus filhos, logo a percepção do seu trabalho se torna maior

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

do que a percepção sobre o custo que vai ser gerado sobre ele.

Outra opção é fazer parcerias, unir o tema da sua oficina com profissionais que agreguem e tenham afinidades com o tema, como por exemplo: Oficina da Raiva e Ansiedade ter a participação de uma professora de yoga, Oficina do Nojo com uma nutricionista, Oficina para Mulheres com maquiadoras. Outra estratégia é fazer uma apresentação sobre a sua oficina em lugares que atinjam seu público, como oficinas para crianças e adolescentes em escolas, para empresas: Oficinas no Dia da Mulher.

Quando o seu público percebe o seu valor enquanto profissional, através dos seus conteúdos; postagens; e em relação ao que você fala e transmite, ele vai perceber os benefícios que seu serviço traz. Dessa maneira, criamos um bom relacionamento com as pessoas e fazemos com que quando divulgarmos, ela estará engajada e poderá fazer a inscrição, diferentemente, se não fizéssemos nada do que foi descrito acima e só fosse efetuada uma publicação dizendo que seria realizada uma oficina das emoções, no dia x, por x valor, no x lugar. Percebe como não há conexão do leitor com a postagem e não desperta interesse? Isso acontece porque não tem nenhum conceito de valor sobre o que foi postado, e esses casos acontecem com alguns profissionais que divulgam a oficina dessa forma e têm poucos inscritos e acabam desistindo de fazerem outras vezes.

Temos que pensar sempre além, não somente no que será publicado, mas em gerar valor para o possível

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

cliente, como também trazer um conceito de experiência, “que experiência você quer causar no seu cliente ao realizar uma oficina?”. Precisamos a todo o momento refletir no que podemos fazer de diferente, colocar-se no lugar do outro e imaginar como ele gostaria de estar vivendo aquela experiência, a ideia é que a pessoa se sinta acolhida e confortável no ambiente em que se encontra.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

PARTE 6

DICAS GERAIS DE ATIVIDADES PARA SEREM UTILIZADAS NAS OFICINAS, SALAS DE AULA, CONSULTÓRIOS, EMPRESAS E EM CASA

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

ATIVIDADES

Nome	Descrição
Apresentação "O Nome"	Cada um diz seu nome e explica por que recebeu este nome. Depois que todos tiverem falado, sorteia-se os crachás com os nomes das pessoas e cada um deve achar o dono do crachá que sorteou. Duração 20 min. Pág. 63.
Árvore da Amizade	Material utilizado: papel sulfite, papel pardo, recortado em formato de folha, tinta guache, canetinha colorida, cola, tesoura. Passo a passo: momento 1: pegar papel pardo recortar em formato de árvore, recortar papel sulfite em formato de folhas e construir árvore da amizade, colando as folhas recortadas e escrever palavras com atitudes que devemos ter para fortalecer nossa amizade e assim vamos construindo árvore da amizade. Duração 25 min. Pág. 83.
Árvore da Gratidão	Objetivo: desenvolver na criança o espírito da gratidão e fazer com que ela reflita sobre as coisas que ela pode ser grata todos os dias, além dos benefícios que gera quando temos um coração e um comportamento grato. Duração 40 min. Pág. 75. Materiais necessários: Papel cartão marrom para confecção do tronco em conjunto. Cartolinas verdes para corte em formato de folhas onde cada criança irá escrever sobre coisas que as deixam gratas.
Atividades da alegria	Material: folha eva, colas coloridas, brilhos diversos, confetes e balões. Passo a passo: momento 1: Utilização da folha eva, com colas coloridas, brilhos. Deixando fluir toda a criatividade. Momento 2: cada participante deveria encher os balões. Ponto importante para trabalhar a respiração. (Momento de relaxamento) e colocar as impressões do que estão sentindo. Duração 20 a 30 min.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Atividade da Raiva	Material: argila, pratos de papelão pequenos, prato de papelão grande. Modo de fazer: com a argila, fazer um vulcão (Utilizar uma garrafa de refrigerante pequena com 237ml, colocar metade de vinagre branco e a outra metade de detergente transparente e uma colher de corante vermelho, acrescentar uma colher bem cheia de bicarbonato quando for fazer a apresentação, mexer bem). Colocar em um prato grande de papelão, fazer a montagem ao redor da garrafa com formato de um vulcão. Em seguida fazer bolinhas de argila e colocar nos pratos pequenos, referente a quantidade de participantes). Solicitar para que na argila eles se expressem e usem a criatividade de forma livre. Duração: 20 a 30 minutos. Pág. 73.
Atividade da Tristeza	Material: papel madeira, tinta guache, canetas hidrocor, pincéis. Passo a passo: momento 1: Solicitação para ser realizado desenhos que representem o que estão sentindo. Utilização do papel madeira com as canetas hidrocores coloridas e tintas guache. Duração 20 a 30 min.
Atividades do Medo	Material: momento 1: papel madeira, tinta guache, pincel, caixa grande de papelão, cápsula, corante e arroz. Modo de fazer: caixa de papelão coberta com papel madeira, formando a (Caixa dos medos) onde ocorre a utilização da tinta guache e dos pincéis. Observado que nessa atividade existi muito diálogo sobre o medo do outro. Momento 2: com 4 tipos de corantes coloridos, pintar os grãos de arroz, na qual cada cor representa uma relação com os medos, de como saber lidar, fazendo sua cápsula com o que mais precisa, como, por exemplo: bravura, calma, pensamentos positivos e confiança. Duração 20 a 30 min.
Atividade do Nojo	Material: bolinhas em gel, pratos de papelão pequeno e massinha caseira. Modo de fazer: as bolinhas em gel têm um tempo para sua formação, o ideal é colocar na água assim que iniciar as outras oficinas para já está pronta quando iniciar a oficina do nojo. Uma experiência de

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

	texturas diferentes com a bolinha em gel e em seguida a massinha caseira. Relacionando com essa emoção. Massinha caseira (Receita: 4 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de água e meia xícara de óleo, colocar aos poucos o corante). Nesta atividade envolve muita interação com a produção e uma continuidade sobre como lidar com o nojo. Duração 20 a 30 min.
Caixa do Medo	Confeccionar uma Caixa com vários insetos que podem dar a sensação de medo nas crianças. Deixar que possam tocar e verbalizar se sentem medo daquele inseto ou se conhecem alguém que sente. Trabalhar o respeito ao medo do outro e a empatia. O objetivo da caixa é que a criança inicialmente enfrente o medo do desconhecido ao colocar a mão em um local que ela não sabe o que tem dentro, e ao retirar o objeto enfrentar o medo de ficar com ele na mão e falar do seu sentimento sobre o que foi retirado. Duração 15 a 20 min. Pág. 34, 43 e 72.
Caixa do nojo	Faça uma caixa de papelão com uma abertura para entrar a mão da criança. Esta abertura pode ter um tecido como uma cortina ou Eva para que a criança não veja o que tem dentro. Com as vendas nos olhos cada criança coloca a mão na caixa para sentir a sensação. Pode ser feita várias caixas ou pode se ir trocando os potes internos. Nos potes pode ter macarrão cozido para simular minhocas, uvas sem casca para simular olhos, amoeba, farinha, etc. Duração 15 a 20 min. Pág. 48.
Confecção de mandalas com materiais naturais	Previamente, levo em potes separados materiais naturais como exemplo: temperos (orégano, pimentas variadas, louro, alecrim etc.), Especiarias (canela em pau, cravo, aniz etc.), Ervas aromáticas (erva doce, camomila, lavanda etc.), Café em grãos, semente de chia e linhaça, folhas, sementes e flores descartadas pela natureza, serragem colorida entre outras. Utilizo um molde recortado em círculo com cartolina branca no tamanho de aproximadamente 22 cm de circunferência. Disponibilizo cola branca em copinhos descartáveis com palitos de sorvete para colar os materiais selecionados pelos participantes.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

	Livremente a confecção da mandala acontece de modo a perceber e explorar todos os materiais escolhidos (aromas, cores, formas e texturas). Duração: 30 min à 1h. Pág. 113.
Confecção de mandalas 4 pontas	1º Passo: junte os palitos. Faça dois nós com a lã no meio dos palitos; 2º Passo: dê três voltas nos palitos em sentido anti-horário. Abra os palitos; 3º Passo: faça o formato de uma cruz com os palitos. Passe a lã várias vezes, primeiro da direita para a esquerda diagonalmente e depois da esquerda para a direita. A intenção é cobrir o centro dos palitos. Não corte a lã; você continuará a tecer com ela; 4º Passo: teça sua primeira volta. Trabalhe no sentido anti-horário, movimentando a lã para o palito ao lado e fazendo uma volta com a lã no palito. Vá novamente para o palito e faça a mesma coisa, até finalizar uma volta. Continue assim até você achar que já está com um bom tamanho; 5º Passo: corte até 5 cm da lã e faça um nó no verso dos palitos; 6º Passo: troque de cor amarrando um nó com a linha de nova cor na antiga, quantas vezes você quiser; 7º Passo: finalizando a mandala. - Corte o resto dos palitos, de modo que deixe apenas um palito na medida de 4cm; Corte 10 fios de lã com 15 cm. - Amarre com uma lã os fios cortados com o palito que sobrou. - Dê voltas com a lã com o intuito de cobrir o palito e os fios de lã. Materiais: 2 palitos para algodão doce; 4 novelos de lãs com cores diferentes; 1 tesoura; 1 alicate para artesanato. Duração:30min a 1h. Pág. 113.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Curtograma	Preencher um primeiro quadrante com atividades que gosta e faz e no segundo quadrante as atividades que gosta e não faz, no terceiro quadrante listar o que faz e não gosta e no quarto quadrante o que não gosta e não faz. Uma vez listadas as atividades, a pessoa deve procurar aumentar a frequência das atividades que gosta e não faz no seu cotidiano, bem como diminuir as atividades que faz e não gosta (quando possível. Duração: 25 min. Pág. 64.
Figuras nojentas	Apresente fotos de coisas que remetam o nojo como: Barata, minhoca, lixo, cocô, vômito, sujeira, secreção, sopa com mosca, alimento estragado, água suja, esgoto etc. Após expor figuras que trazem nojo você pode fazer as seguintes perguntas: - Como percebem que os outros estão com nojo? - Você tem nojo de que? - O que você pensou quando viu estas figuras? - O que você faz ou pensa para diminuir ou enfrentar o nojo? - Você acha que é possível tornar o nojo uma emoção agradável? Duração: 10 a 15 min. Pág. 47.
Expressão das emoções – mãos na massa	Uso de folha em branco do tipo cartolina (dividida ao meio); oferta de lápis de variadas cores, canetas hidrográficas, revistas de variedade diversas, cola, tesoura sem ponta. Solicitar que a pessoa pense a respeito de suas emoções (preferencialmente ofertar após processo de psicoeducação) e que usando o material disponível expresse um desenho livre sobre suas emoções. O facilitador pode nortear: dê uma forma a sua emoção, uma cor, um símbolo. Contudo enfatize que não há certo ou errado, basta deixar a criatividade emergir. Duração: 15 min. Pág. 101.
Expressando as emoções negativas (medo)	Uso de bexiga e canetas hidrográficas, permanente. Solicite aos participantes que enchem a bexiga; e após isso, ofertar as canetas para realizarem a “cara” de sua emoção – sugestão medo; pode ser também raiva; tristeza ou a que desejar. O facilitador pode nortear: dê uma expressão, pontuando associações as reações faciais. Após isso, coloque uma música (ver tabela de sugestões) e solicite brincar com a bexiga – fazendo alusão ao lidar com aquela

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

	emoção. Oferte um tempo para explorar o espaço utilizando a bexiga – se for em grupo permita que troquem as bexigas. Ao final da música solicite que estourem a bexiga de uma forma irreverente, podendo ser inclusive em grupo; exemplo: um abraço coletivo. Duração: 10min. Pág. 101.
Expressando as emoções negativas (raiva)	Uso de papel tipo crepom colorido – solicitar que os participantes pensem a respeito de suas emoções negativas (principalmente utilizado na expressão da raiva) e ofertar o papel crepom. Ao som de música expressiva (ver tabela de músicas sugeridas) solicitar que rasguem o papel em vários pedaços e joguem para cima, deixando o ambiente bagunçado. Ao final dessa 'explosão' fazer alusão as emoções (passam e deixam uma bagunça se não forem bem expressadas); solicitar no segundo momento que produzem uma arte utilizando a colagem dos papéis coloridos em folha de cartolina (cortada ao meio)– oferta de ressignificar a forma de conduzir e expressar sua emoção (fazer associação, por exemplo: raiva). Duração: 10 a 15 min. Pág. 101.
Expressando as emoções negativas (tristeza)	Com uso de massa de modelar (várias cores); solicitar ao participante que faça um boneco (associar a um monstrinho) da emoção trabalhada (pode ser tristeza) – pode ser feito uma forma abstrata com a massa de modelar; e ao final da confecção – ofertar um pedaço de barbante do tamanho suficiente que dê para se fazer uma 'coleira' no boneco. Fazer alusão que nós quem devemos ter uma função de domínio de manejos sobre a emoção – utilizando a coleira como forma de controle. Duração: 10 a 15 min. Pág. 101.
Mãozinha do Autocontrole	Confeccionar a mãozinha da criança no papel, pode-se colocar um palito de churrasco para ficar mais apresentável e escrever nos 5 dedinhos os passos para o autocontrole, conforme orientações do Cadernos de Atividades do Programa de Educação Emocional Positiva. Duração: 25 min. Pág. 35.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Meditação do Pensamento como malas do Aeroporto	Pedir que as crianças se sentem de pernas cruzadas, com as costas alinhadas. Inicialmente solicitar para que percebam sua respiração. Como está no momento? Apenas observar. Agora pedir para observar os pensamentos chegando, como se estivesse olhando para a esteira de mala no aeroporto. Fazer as seguintes perguntas: Você pegaria qualquer mala?/ Pegaria uma mala que não é sua?/ Comparar com os pensamentos, explicando que nem todos os pensamentos são coisas nossas, imagine que são como malas, que vem e vão, e que não precisamos pegar. Continuar observando os pensamentos e respirando. Finalizar elucidando que a mente sempre traz os pensamentos, assim como as esteiras dos aeroportos sempre trazem as malas, mas que ao invés de pegar os pensamentos apenas deixe ir, solte-os na esteira, e assim você fica mais leve e não precisa brigar com eles. (VITOR FRIARY, 2018). Duração: 10 a 15 min. Pág. 59.
Meditação do Chocolate	1. Abra a embalagem. 2. Sinta o aroma. Deixe-se envolver por ele. 3. Quebre um pedaço e olhe para ele. Deixe que seus olhos realmente absorvam sua aparência, examinando cada borda e ranhura dele. 4. Coloque-o dentro de sua boca. Tente mantê-lo em sua língua e deixe-o derreter, percebendo qualquer tendência de sugá-lo. O chocolate possui mais de 300 sabores distintos. Veja se você consegue sentir alguns deles. 5. Se você notar sua mente divagando enquanto faz isso, simplesmente perceba para onde ela foi e, gentilmente, escolte-a de volta para o momento presente. 6. Depois que o chocolate tiver derretido completamente, engula-o lenta e intencionalmente. Deixe-o escorregar por sua garganta. 7. Repita esse procedimento com o próximo pedaço. 8. Como você se sente? É diferente do habitual? 9. O chocolate foi mais saboroso do que se você o tivesse comido na costumeira velocidade acelerada? Duração: 10 a 15 min. Pág. 114.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Meditação em um instante	O bonequinho do vídeo explica o passo a passo: se sente em um lugar tranquilo, em que você saiba que não será interrompido. Se sente com as costas retas, sem tensão, os pés assentes no chão, paralelamente, confortável, e as mãos em posições equilibradas. Se lembre de não ficar tenso portanto, prefira posição confortável. Como diz o bonequinho, não precisa se dar um nó em si mesmo. O importante é que o fluxo da sua energia possa fluir livre e continuamente. Feche os olhos e ponha atenção na sua respiração. É mais fácil de olhos fechados, mas há quem prefira meditar fixando um ponto - questão de escolha. E respire, pausadamente: inspire, segure um pouquinho, expire, segure outro pouquinho, e continue assim até o relógio avisar, um minuto, só. É inevitável pensar, criar imagens na cabeça, especialmente quando a gente está meio agitado de todas as solicitações do dia a dia. Mas, observe, só observe esses pensamentos, e deixe-os, conscientemente, de lado, para depois. E respire, observe sua respiração, os tempos de inspiração e expiração, os tempos de parada entre esses movimentos. Pouco a pouco a sua mente vai se acalmar, eu garanto. E treinando todo dia um pouquinho, meditar vai ficar fácil. O melhor de tudo é que com a meditação de um instante você vai conseguir meditar em qualquer lugar - no ônibus, na reunião chata das segundas feiras, fazendo o almoço, andando na rua (sim, quando você estiver mais treinado vai conseguir o mesmo efeito da meditação instantânea se estiver andando). Você verá que, meditando assim seu dia ficará mais suave, seus problemas mais leves e sua vida, bem mais feliz. Link do vídeo: https://youtu.be/YZWgKOSiQHY Duração: 1 a 5 min. Pág. 115.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Meditação da Gentileza Amorosa	Sentado confortavelmente, permita que a sua atenção vá gradualmente para a respiração…A respiração que vem e vai por ela mesma, aprofundando-se dentro do seu corpo…Leve alguns momentos focando sua atenção no ritmo de sua respiração…Volte-se gentilmente para dentro, começando a direcionar para você mesmo todo o cuidado com o seu bem-estar…Comece a olhar para você mesmo como se você fosse somente a sua criança. Tenha compaixão de você mesmo… Silenciosamente em seu coração diga, “Possa eu estar livre de todo o sofrimento. Possa eu estar em paz…”Apenas sinta a respiração respirando no espaço aberto do seu coração enquanto olhamos para nós mesmos com gentileza e carinho…Permita que o seu coração, silenciosamente, sussurre as palavras de compaixão que curam, que abrem. “Possa eu estar livre de todo o sofrimento. Possa eu estar em paz…”Permita a você mesmo ser curado…Sussurrando para você mesmo, deseje o seu próprio bem-estar… “Possa eu estar livre de todo o sofrimento. Possa eu estar em paz…”Repita gentilmente em cada inspiração, para dentro do seu coração, “Possa eu estar livre de todo o sofrimento.” E em cada expiração, “Possa eu estar em paz”…Com a próxima inspiração, “Possa eu estar livre de todo o sofrimento”. Com a expiração seguinte, “Possa eu estar em paz”…Repita estas palavras devagar e gentilmente em cada inspiração, em cada expiração. Não como uma oração, mas simplesmente estendendo amor e carinho para você mesmo…Note qualquer limite ou resistência a este amor, a esta compaixão, a esta vontade de ver e ser o todo, de ser curado…“Possa eu estar livre de todo o sofrimento. Possa eu estar em paz…”Continue neste ritmo, aprofundando a alegre compaixão e a gentileza amorosa que vem e se expande em cada respiração. Duração: 15 a 30min. Pág. 115.
	Cada um desenha a si mesmo e os sentimentos que sente em cada região do corpo individualmente ou

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Meus sentimentos?	até mesmo quais emoções está sentindo no momento, depois dividem em grupos e se apresenta individualmente nome, idade e explica seu desenho para o grupo. O grupo escolhe um dos desenhos que os represente e justifica, ou cada um apresenta seu próprio desenho. Duração: 30 min. Pág. 65.
Obstáculos	Materiais necessários: *Fólios, canetas e um quadro negro com marcador ou giz.* O facilitador introduz a dinâmica explicando que eles precisam pensar em situações em que não se sentem satisfeitos com uma conversa ou processo comunicativo. Cada pessoa compartilha com o grupo e, em conjunto, identifica quais elementos ou situações levaram ao fracasso. Então, um dos exemplos apresentados é imitado. Pode ser individualmente ou em grupos. A pessoa cujo exemplo está sendo feito deve alterar o estado das figuras para uma comunicação assertiva. Finalmente, é realizado um debate em que todos podem expressar suas opiniões e sentimentos. Duração: 45 min. Pág. 63.
O meu medo de cara nova	Material: folha A4/Lápis de cor/Lanterna A criança desenha o que tem medo no papel, e liga a lanterna para ‘’ iluminar o escuro’’ e então desenha o que tinha medo em um novo formato com partes engraçadas. Por exemplo: se o medo é de monstro inicialmente é desenhado o monstro como ela realmente vê, e após ligar a lanterna, desenhar um monstro desajeitado, que anda torto, com um olho maior que o outro, com bico de papagaio, rabo de galo, pés de pato, asas de passarinho etc. De forma que a imagem de um monstro assustador, arrepiante passe a ser simpática e a criança comece a vê-lo com um olhar diferente. É importante aproximá-la de histórias mais fáceis para compreensão do que lhe causa medo, e o monstro que até então estava só em histórias feias, que era perigoso, pegava crianças e assustava passa a ser engraçado e divertido. Ao finalizar essa atividade pergunte a criança como

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

	ela se sente agora? Como está o nível do medo? Se possível use um termômetro do medo para “medir” de 0 a 10 o antes e o depois da intensidade da emoção. Duração: 30 a 40 min. Pág. 43.
Pisar no cocô de massinha	Cada criança terá um pote de massinha e fará o formato de um cocozinho que será colocado numa lona, na qual as crianças com os olhos vendados, jogam o dado e dá o número de passos correspondente com o objetivo de não pisar no cocô. No final das atividades fazemos uma roda de conversa para ouvir como todos se sentiram, o que pensaram para enfrentar ou para se afastar e assim conversar sobre as situações que realmente devemos ter nojo e outras não. Duração: 15 a 20 min. Pág. 48.
Plaquinhas para reflexão	Distribuição de plaquinhas com palavras de uso cotidiano para serem refletidas. Duração: 30 minutos. Pág. 130.
Pote da Calma	O Pote da calma pode ser encontrado facilmente na internet. Consiste em confeccionar com as crianças durante a oficina um instrumento que os ajudem a regular suas emoções. Usa-se potinho, cola glitter, água morna, lantejoula, corante e após, incentivar as crianças que sempre que estiverem se sentindo muito irritadas, ou até muito tristes, podem utilizar seu pote da calma para ajudar a regular suas emoções. Duração: 15 a 20 minutos. Pág. 35.
Potinho da Gratidão	O Potinho ou caixinha da gratidão consiste em confeccionar com as crianças durante a oficina um instrumento, caixinha ou potinho, que ela levará para casa e diariamente irá escrever num papel coisas boas que aconteceram durante o dia, pela qual é grata, e colocar no potinho. No final de cada semana irá ler as coisas boas que aconteceram com ela. È importante estimular a realização dessa atividade em companhia dos pais. Duração 20 a 30 min. Pág. 59.
Relaxamento Final de Oficina	Utilizar técnicas de relaxamento ao final da Oficina. Pedir para se deitarem no chão, em almofadas ou tapetes, fecharem os olhos e apenas escutarem a fala do profissional e sentirem seus corpinhos. Sugiro pedir para tocarem seus braços, pernas, olhos, boca,

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

	sentir sua respiração e ao final se abraçarem e serem gratos por suas vidas. Duração 5 a 10 minutos. Pág. 35.
Relaxamento Muscular Progressivo	Isso é feito com movimentos de contrair e relaxar diferentes grupos musculares em seu corpo. a. Rosto – torcer o nariz e testa como se cheirasse algo fedido e, em seguida, proceda ao relaxamento do rosto. Repetir três vezes. b. Mandíbulas – cerrar suas mandíbulas com força como se ela fosse um cachorro pendurado em um osso e, em seguida deixe a mandíbula completamente solta, para libertação do osso imaginário. Repetir três vezes. c. Braços e ombros – esticar os braços para os lados ou para frente, depois levantá-los acima de sua cabeça e esticar tão alto quanto ela possa. Mantenha por alguns instantes, deixe cair e deixe os braços relaxados. Repetir três vezes. d. Mãos e braços – imaginar que está espremendo uma laranja com uma mão o mais forte que puder, em seguida, deixar a laranja cair no chão, deixando braço e mão moles. Repita três vezes, depois alterne para o outro braço. e. Estômago – deitado de costas, contrair os músculos do estômago tão forte quanto puder, apenas por um momento. Logo após, afrouxar a musculatura e relaxar. Repita três vezes, e depois que faça a mesma técnica em pé. f. Pernas e pés – ficar em pé e pressionar os dedos dos pés contra o chão como se estivesse cavando a areia da praia. Repetir três vezes. Com cada uma dessas técnicas, perceba os resultados positivos de relaxar cada parte do corpo e tenha o objetivo de trabalhar com estes exercícios para alcançar o relaxamento do corpo inteiro. Duração 5 a 10 min. Pág. 113.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Respiração	Assoprar bolinhas de sabão. Respirar dizendo: eu sinto a calma, eu sou a calma. (Livro Educação Emocional Positiva – Miriam Rodrigues). Duração: 10 a 15 min. Pág. 35.
Respiração Diafragmática	Excelente para aliviar os sintomas psicofisiológicas resultantes dos pensamentos disfuncionais. 1.Coloque-se de forma confortável sentado ou deitado. 2.Coloque a mão no abdômen (barriga) próxima ao umbigo. 3.Feche os olhos e concentre-se em sua respiração. 4.Inspire pelo nariz e encha os pulmões de ar, leve-o até o abdômen, percebendo que ele se movimenta. Você pode imaginar que está enchendo uma bexiga que está dentro de sua barriga. Ao inspirar conte até quatro (mentalmente) para que o pulmão e o abdômen fiquem expandidos. 5.Retenha o ar (conte até quatro mentalmente), mantendo a barriga e os pulmões cheios. 6.Expire lentamente pela boca, contando até quatro, esvaziando completamente o pulmão e o abdômen. 7.Reinicie os movimentos após reter os pulmões vazios por dois tempos. Evite excesso de movimento torácico durante os movimentos respiratórios fazendo mais movimentos abdominais. Faça o exercício respiratório por dez vezes, praticando por aproximadamente três a cinco minutos. Caso você sinta tontura ou veja "bolinhas" ao abrir os olhos, saiba que isso é normal e vai desaparecer. Isso acontece, porque o cérebro recebe mais oxigênio do que está acostumado, mas é interessante ir se adaptando ao ritmo de forma que fique confortável. Duração: 5 a 10 min. Pág. 43 e 113.
Respiração diafragmática 2	Material: 2 folhas Papel A4/ 1 folha com a impressão de uma flor e a outra uma vela. É importante ensinar a criança acalmar-se quando sentir medo. Portanto, durante a oficina deve ter um momento para aprenderem a realizar a respiração diafragmática. De forma que estejam sentadas confortavelmente, instrui-las a cheirar a florzinha bem devagar e

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

	profundamente, em seguida soltando o ar pela boca irão apagar a velinha, repetindo até que se sintam calmos. Duração: 5 a 10 min. Pág. 43.
Repelente contra o Medo/ Spray Espanta Monstros	Trabalhamos com a imaginação e fantasia na infância para a utilização dessa atividade. O objetivo é fazer com que a criança confie em si mesma e tenha coragem para enfrentar os seus medos com a ajudinha do repelente. Essa atividade é recomendada para crianças até 7 anos de idade. Pode conversar com a criança que a partir de agora o spray é a sua poção mágica antimonstros, e a noite sempre que sentir medo borrifar embaixo da cama. Materiais necessários: Potinho com tampa de borrifar / água / glitter / purpurina/ essência com cheirinho / lantejoulas / outros que preferir. É importante que durante a execução o facilitador diga que o nosso repelente irá passar por várias transformações (quando você coloca a purpurina sem a água ela adere em todo o potinho, quando insere o líquido ela se mistura com a água não aderindo mais ao pote). No final a criança escolhe no impresso de várias bocas e olhos de monstrinhos para colar no potinho com o nome de cada criança. Duração: 20 min. Pág. 43 e 72.
Semáforo das Emoções	O semáforo das Emoções pode ser encontrado de várias formas na internet, consiste em confeccionar um semáforo, utilizando cores, tintas, papéis coloridos, EVA e trabalhar com a crianças os passos para aprenderem a regular suas emoções. Duração: 20 min. Atividades extras.
Trabalhar a Assertividade	Descreva, crie algumas situações que ocorrem na vida da criança/adolescente/adulto. O que você pode fazer quando alguém não faz o que você quer? Quando você quer dizer não para alguém, o que você faz? Quando você fica com raiva? Você já discordou de alguém? Como foi? Cada um conta como se sente, sugere outras soluções e pensa nas consequências de cada uma. Duração: 30 minutos. Página 91.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

BRINCADEIRAS

Nome	Descrição
Batata Quente adaptada	Cada pessoa escreve uma frase que a irrita ou chateia e coloca em uma caixa. Todos sentados em círculo vão passando a caixa enquanto toca uma música. Toda vez que a música parar, a pessoa em que a caixa parou lê uma frase e comenta. Como as frases não são identificadas, se a pessoa tirar a própria frase não tem problema, pois a cada frase lida, além da pessoa tecer seus comentários, outras pessoas também podem fazer seus apontamentos. Duração: 30 min. Pág. 130.
Brincadeira do tatame colorido/ Dançando com as Emoções/ Estátua com as emoções	Coloca-se os tatames coloridos no chão (com as cores das emoções) e a medida que toca a música as crianças pulam de cor do tatame, quando a música parar, a criança tem que fazer uma estátua com a cor representativa da emoção. Duração: 15 min. Pág. 34.
Caça aos Medos	É espalhado em toda a sala figuras que remetam a emoção do medo nas crianças, exemplos: insetos, animais, fantasmas, bruxas, zumbis, professor brigando, escola, piscina, água, mar, raio, trovão, bexiga entre outros. Quando for dado a largada, cada criança deve procurar pela sala de 2 a 3 figuras que sintam medo de forma mais intensa. Após todas escolherem e caçarem seus medos, inicia-se uma roda de conversa para a compreensão da real intensidade da emoção. Duração 15 a 25 min. Pág. 34.
Encenando sobre os Medos	Após realizada a brincadeira do Caça aos Medos, pode-se aproveitar as figuras que remetem medos nas crianças e trabalhar a encenação daquela emoção diante a situação ou objeto. Os demais participantes têm que adivinhar do que o outro tem medo e a intensidade do medo: pouco, médio ou muito. Duração: 20 a 30 min. Pág. 34.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

DINÂMICAS

Nome	Descrição
Amiguinhos da Respiração	Sentar-se em roda com as crianças no chão. No centro da roda, colocar um travesseiro. Levar uma boneca, ou urso de pelúcia, ou fantoche. Esse será o Amiguinho da Respiração. Uma criança de cada vez irá deitar-se, e colocar o amiguinho em cima de sua barriga. Terá a orientação de respirar profundamente, e ver o seu amiguinho subir e descer. Pode-se demonstrar como faz, para o entendimento do grupo. Todas devem vivenciar o momento. Para promover um ambiente de relaxamento, pode-se colocar uma música tranquila ao fundo. Pode-se também solicitar que cada criança leve seu amiguinho, para que todos possam vivenciar a proposta juntas. Retirado e adaptado do livro do Daniel Goleman. Duração de 30 segundos por criança. Pág. 173.
Balão da vida	Material: balões coloridos; música: O que é, o que é: (Beth Carvalho). Método: Distribua os balões aos participantes, eleja um ajudante, peça para que circulem na sala protegendo os balões já cheios. O ajudante terá a função de estourar os balões. Objetivo: observe que alguns participantes permitem, entregam, não protegem os seus balões. Já outros defendem com unhas e dentes os balões, fogem do ajudante como ninguém. E assim faça uma analogia com o que acontece cotidianamente nas vidas dos participantes. Pode ser usada de encerramento da Oficina. Duração: 15 a 20 min. Pág. 144.
Cartões de enfrentamento	Um papel dentro de um envelope escrito: Quando eu me sentir triste, desmotivada, vou procurar... Cada participante da oficina completa a frase que são distribuídas aleatoriamente como forma de lembrança da oficina. Duração: 15 min. Pág. 132.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Colocando tudo na lixeira	Material: lixeira ou caixa de papelão, folhas de papel A4, lápis ou canetas. Método: peça aos participantes que façam uma lista do que não estão gostando neles (atitudes, emoções, relações…) e simbolicamente após a escrita joguem fora na lixeira que deve estar no centro da roda, abandonem o que está ruim. Objetivo: jogar fora o que está fazendo mal, incomodando, desperdiçando tempo, não permitindo equilíbrio, harmonia. Duração: 20 min. Pág. 144.
Como eu me vejo?	Material: deixe os participantes a vontade para utilizarem massa de modelar, giz de cera, lápis de cor, cartolina, folhas A4, papel pardo, tinta guache, cola branca, tesoura sem ponta, glitter, revistas, entre outros materiais. Método: desenhar livremente formas concretas e abstratas como os participantes se veem. Objetivo: descrição, autoanalise, reflexão sobre os desenhos. Duração 25 min. Pág. 144.
Dinâmica com Confetes	Jogar os confetes para o alto, falando sua melhor alegria. Após todas as atividades concluídas a dinâmica alcançou o objetivo final de apresentar uma alegria coletiva com todos os participantes. Duração 2 a 5 min.
Dinâmica do Silêncio	Sentar-se em roda com as crianças no chão. Dizer-lhes que irão brincar de fazer silêncio e para isso é necessário que todos se concentrem, se quiserem podem fechar os olhos. Com um relógio, você marcará o tempo, podendo começar com segundos. Assim que o tempo terminar, o relógio despertará. Nesse momento, as crianças podem dizer como se sentiram, como foi a experiência. E logo em seguida, realizar mais uma vez, aumentando o tempo. Pode-se repetir até o grupo sentir vontade de brincar. Normalmente eles encaram como um desafio, que desejam aumentar o tempo em silêncio cada vez mais. (Essa é uma atividade adaptada do Método Montessori). Duração: 1 a 5 min. Pág. 173.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Dinâmica dos Balões	Utiliza-se balões dos “Emojis” ou balões coloridos (com 5 cores das emoções básicas). Cada criança fica com um balão e a medida que a música vai tocando, o profissional tira uma criança e relata um acontecimento hipotético (A criança chorou muito e não quis mais brincar). Sempre relata: O balão não pode cair... O profissional tira várias crianças até as que ficarem não darem conta dos balões. Ao final reforçar a importância de todos os balões, onde todas as emoções são importantes e todas as crianças que sentem elas também e que todos podem dar conta das suas emoções, expressando e conhecendo bem. Duração: 20 min. Pág. 34.
Dinâmica dos Batimentos Cardíacos	Bater apenas um dedinho na mão. Bater dois dedinhos na mão. Bater três dedinhos na mão. Bater quatro dedinhos na mão. Bater os cinco dedinhos na mão (Vai virar uma grande salva de palmas). Assim é o nosso coração. Somos muito amados e à medida que vamos aumentado os dedinhos, assim é a emoção do Amor que deseja sempre crescer em nós e também quer crescer por nós em relação às pessoas. Duração: 5 min. Pág. 34.
O que tem de ruim aí dentro?	Material: folhas A4, canetas, lápis e borracha, lápis de cor, giz de cera. Método: Peça para que escrevam em uma folha de papel ou desenhem o que tem de ruim dentro de cada um e o que gostariam de mudar. Objetivo: momento de despertar, olhar pra dentro e tomada de consciência das emoções, sentimentos e relações. Duração: 20 min. Pág. 144.
Planejando o próximo passo	Material: dentro de envelopes caracterizados ou não, distribua três perguntas em formato de lista ou soltas. Método: as perguntas são - Imagine ter uma conversa com a pessoa mais sábia que você poderia conhecer. O que ele/ela diria para você fazer? Quem é você agora? quem você precisa se tornar para atingir seu objetivo? O que você vai fazer de diferente para saber que o seu objetivo está sendo alcançado? Qual o primeiro passo, o

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

	que você poderia fazer para cumprir a sua meta? Como você irá se sentir depois de completar suas ações. Pense nos maiores desafios que teve em sua vida? O que fez para superá-los? *Deixar uma pergunta de reflexão para o encerramento. Sugestão: Vamos imaginar que estamos a um ano no futuro e que você já conseguiu alcançar seu objetivo. Quais medidas você tomou para conseguir isso? Pense num pequeno passo que você possa dar para avançar. Objetivo: reflexão, olhar para si, para as suas metas, cuidados consigo mesmo, o que busca, quais são os objetivos de vida. Duração: 10 min. Pág. 144.
Qual o sentimento a ser cuidado?	Material: material de confecção própria, mas que você também pode fazer. Costumo utilizar girassóis e corações para essa dinâmica. Método: em cada girassol ou coração tem escrito um sentimento ou uma emoção. Peça para que cada participante escolha uma das figuras que mais se identifica. Objetivo: fazer com que cada participante tome consciência de forma lúdica do cuidar e adote um sentimento ou emoção que mais requer atenção naquele momento. Duração: 20 min. Pág. 144.
Que livro eu sou?	Material: tapete, almofadas, luz baixa ou apagada. Crie um ambiente propício a relaxamento. Método: os participantes se deitarão sobre um tapete, da forma mais confortável possível. Comece a dar alguns comandos pausadamente - fechem os olhos, imaginem serem livros, que livro você seria? Que capítulos teriam? Seria um livro de (ação, romance, drama, suspense…)? Como seria a capa? Entre outras perguntas. Objetivo: proporcionar a fala, uma quebra positiva na rotina escolar ou profissional, por exemplo; relaxamento, exercitar a imaginação e despertar psicoeducação. Dinâmica feita geralmente no início da oficina. Duração: 25 min. Pág. 144.
	Material: folhas A4, qualquer cor.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Rasgar a página	Método: escreva o que não cabe mais em seu lar. Objetivo: simbolicamente sair de uma fase conflituosa, desgostosa e recomeçar do zero com o lar limpo, organizado, arrumado. Pode ser utilizada no início da oficina, para todos os públicos descritos em capítulo. Duração: 15 a 20 min. Pág. 144.
Tópicos de conversa	Para jogar este jogo coloque fotos de diferentes emoções com a face para baixo sobre a mesa. Em seguida, os jogadores decidem em conjunto sobre alguns elementos que devem aparecer na estória (por exemplo, um deserto ártico ou uma banana). O objetivo é que os jogadores se revezem fazendo narrativa. Para começar o primeiro jogador pega uma carta e começa a narrativa. Ele pode levar a estória em qualquer direção que ele gosta, mas ele deve incorporar a emoção descrita no cartão. Depois de um minuto ou dois, o próximo jogador pega um cartão e continua a narrativa. Os jogadores continuam a se revezar até que eles usem todos os elementos necessários e a estória chegue a uma conclusão satisfatória. Duração: 30min. Pág. 90.

(*) Todas as dinâmicas da Oficina da Saúde Mental podem ser aplicadas a comunidade surda. Caso você não tenha domínio em Libras e tiver algum participante surdo, convide um intérprete para auxilia - lá(o) e não deixe de incluir esse público. E lembre-se: a inclusão proporciona bem estar e saúde mental equilibrada.

JOGOS

Nome	Descrição
Grok	Um jogo de cartas de sentimentos e necessidades para exercitar a empatia e apoiar a prática de comunicação não-violenta. Com diversas formas de jogar sozinho e em grupo, trazem diversão, aprendizado e reflexão. Nos ajuda a escutar os valores, necessidades, desejos, esperanças e sonhos uns dos outros; e a escutar a si mesmo

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

	para mais clareza e autoconexão. Duração: Depende do formato da atividade. Pág. 112.
Jogo Arremedo	É um jogo que contêm cartinhas com situações que podem gerar medo nas crianças. Podemos utilizar de diversas formas, como "bate mão na carta Encarou", ou ainda trabalhar apenas a identificação das cartinhas que podem ou não gerar medos e trabalhar a intensidade dos medos. Duração: 15 a 30 min. Pág. 34.
Jogo da Memória Divertidamente	Confeccionar pares dos personagens divertidamente, imprimir, colar no EVA em formato oval ou retangular e brincar com as crianças com o jogo da memória. Incentivar a expressão de alguma situação que já vivenciou com aquela emoção (encontrada no jogo). Duração: Depende do número de crianças. Pág. 34.
Jogo dos palitos/Pega Varetas (Utilizar os palitos com cores básicas das emoções)	Trabalhar a atenção concentrada das crianças no jogo dos palitos. Ao final, quando todas já estão com uma quantidade de palitos, incentivar a fala sobre quando já sentiram aquela emoção da cor do palito (pode sugerir um local, na escola, na família etc.). Duração: 15 a 20 min. Pág. 34.

FILMES

Título	Observações
Divertidamente (indicado para todas as faixas etárias)	Pode ser utilizada uma parte do filme durante as oficinas, ou ofertar como um Cine Pipoca e após conversar sobre o tema. Também pode ser utilizado como Orientação a Pais e trabalhar momento de qualidade em Família.
Hotel Transilvânia e Monstros S.A (indicado para todas as faixas etárias)	Durante a oficina, podemos oferecer imagens às crianças para que desmistifiquem certos medos. Esses filmes nos ajudam a mostrar que determinados medos que elas têm estão na dimensão das histórias, por meio deles conseguimos aproximá-las dos medos de monstros, Frankenstein, morcegos, lobos, etc. e fazer com que comecem a ter carinho por essas

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

	histórias e sentir menos desconforto com esses personagens.
Nise coração da loucura	O filme é um despertar para futuros e profissionais da área da saúde sobre tratamento e intervenções terapêuticas humanizadas.

LIVRO

Título	Observações
"123 Técnicas de Psicoterapia Relacional Sistêmica". Autora: Solange Maria Rosset.	Recomendado para atividades em grupo.
"Atividades para o desenvolvimento da inteligência emocional nas crianças". Textos: Grop.	Recomendado para atividades em grupo.
"Atividades para Desenvolvimento da Inteligência Emocional nas crianças". Ciranda Cultural Editora e Distribuidora Ltda).	Indicado para trabalhar com crianças de 8 a 12 anos.
"Baralho das Emoções – acessando a criança no trabalho clínico". Marina e Renato Caminha. 4ª ed. 2011.	Utilização das Cartas do Baralho das Emoções e encarte como conteúdo de psicoeducação.
"Carlota não quer falar". Autora: Claudine Bernardes.	Esse conto ajuda as crianças a identificar, compreender e exteriorizar os seus sentimentos, além de aprender administrá-los.
"Diário das Emoções". Autora: Anna Lennas. Ed Benvirá. 2015.	Sugestão de atividades diversas utilizadas na Oficina das Emoções com Adultos.
"Meu caderno de Terapia". Autores: Renato M. Caminha e Marina G. Caminha.	Recomendado para atividades em grupo.
"Medo Bom, Medo Ruim". Autores: Valéria Barreto Vieira Pedroso e Sheila Giardini Murta.	Recomendado para Psicoeducação.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

“O grande rabanete”. Autora: Tatiana Belinky.	Utilizado para desmistificar certos pré-conceitos existentes.
“O Monstro das Cores”. Autora: Anna Llenas.	Pode ser usado em todas as oficinas que apresentem as emoções básicas.
“Pedro vira porco-espinho”. Autora: Janaina Tokitaka.	Pode ser utilizado em oficina da raiva.
Pedro vira porco-espinho Autora: Janaina Tokitaka.	Pode ser utilizado em todas as Oficinas que trabalhem a emoção tristeza.
Raiva (Carolina Micheline e Michele Iacocca).	Pode ser utilizado em oficina da raiva.
Tenho medo, mas dou meu jeito- Ruth Rocha.	Pode ser utilizado em todas as oficinas que trabalhem a emoção medo.
Palavra de Criança – coisas que você pode aprender com sua criança interior. Autora Patrícia Gebrim. Ed Pensamento – 2013.	Utilização da leitura do livro e cartas coloridas que acompanham o livro – utlizadas na Oficina com Adultos.
“Quietinho feito um sapo”. Autora: Eline Snel (Editora Biblioteca Amarela).	Uma introdução à técnica de meditação Mindfulness para crianças e pais. Pode ser aplicado com crianças e adaptado para adultos. É possível acessar o site com áudios da autora guiando os exercícios.
“SOS Ajuda para pais”. Autor: Lynn Clark, Ph.D.	Recomendado para orientação a pais
“Técnicas de terapia cognitiva para crianças e adolescentes”. Autores: Robert D. Friedber; Jessica M. Mcclur; Jolene Hillwig Garcia.	Recomendado para atividades em grupo.
“Terapia Cognitiva com crianças e adolescentes Aportes Tecnicos”. Autores: E.Bunge M.Gomar; J.Mandil.	Recomendado para atividades em grupo.
“Tenho Monstros na Barriga e Tenho Mais Monstros na Barriga”. Autora: Tônia Casarin.	Recomendado para todas as oficinas, pois apresenta muitas emoções.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

MÚSICA

Músicas	Observações
Bad – David Guetta Carmina Burana: I Fortuna – Imperatrix Mundi – Carl Orff.	Utilizado na Oficina das Emoções com Adultos – expressão livre – tema raiva (atividade papel crepon).
Cara de quê - Coração Palpita.	Essas músicas podem ser utilizadas em todas as oficinas para atividades iniciais, de quebra-gelo.
Franz Schubert op 90 1.899 – vier Impromptus.	Utilizado na Oficina das Emoções com Adultos – expressão livre – tema tristeza.
Mude o Pensamento – Coração Palpita.	Essas músicas podem ser utilizadas em todas as oficinas para atividades iniciais, de quebra-gelo.
O melhor da vida (Marcelo Jeneci); O que é, o que é (Beth Carvalho); Triste, louca ou má(Francisco, el Homero); Felicidade (Marcelo Jeneci); Tá escrito (Grupo revelação).	A música Triste, louca ou má pode ser utilizada em grupos de atividades com mulheres. A música O que é, o que é pode ser utilizada durante a dinâmica do balão da vida. As demais músicas podem ser utilizadas durante a recepção dos participantes ou no encerramento das oficinas.
The dog days are over (Florence + the machine).	Utilizado na Oficina das Emoções com Adultos – tema medo (atividade com bexiga).
The Rain – instrumental (Symple Tree), O que é o que é (Zizi Possi), Canção de Esperança (Flávia Wenceslau), Paciência (Lenine), Pequenas Alegrias (Marcela Tais), Dentro de um abraço (Jota Quest), entre outras.	Sempre usadas com propósito, reflexões e atenção plena (prestar atenção aos acordes, melodia, instrumentos, voz, letra, pensamentos e sentimentos que foram despertados).
Um Mundo Melhor - Coração Palpita.	Essas músicas podem ser utilizadas em todas as oficinas para atividades iniciais, de quebra-gelo.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARANTE, Paulo. **Saúde mental e atenção psicossocial**. pag18.Cap1. Rio de Janeiro. Fiocruz.2007.

BEE, H. (1997). **O ciclo vital**. Porto Alegre: Artmed.

BELINKY, Tatiana. **O grande rabanete** / Tatiana Belinky: ilustrações de Claudius Ceccon, - 2. – São Paulo: Moderna, 2002 – (Coleção Girassol)

BERNADES, Claudine. **Carlota não quer falar** – 1. Ed. – Joinville: Editora Grafar, 2017.

BIERNATH, André. **9 coisas que o filme Divertidamente ensina sobre o cérebro e as emoções**. Revista Abril. São Paulo, 24 de fev. de 2016. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/bem-estar/9-coisas-que-o-filme-divertida-mente-nos-ensina-sobre-o-cerebro-e-as-emocoes/>. Acesso em: 02 de set. de 2019.

BOLSONI-SILVA, A.T., PAIVA, M.M. & Barbosa, C.G. (2009). **Problemas de comportamento de crianças/ adolescentes e dificuldades de pais/cuidadores: um estudo de caracterização**. Psicologia Clínica, 21(1), 169-184. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-66520090001000012&script=sci_abstract&tlng=pt Acessado em 07/02/2019 às 10:17h

BUNGE, Eduardo. **Terapia Cognitiva com crianças e adolescentes**. Martín Gomar, Javier Mandil – 2. Ed. – São Paulo: Casa do Psicólogo, 2016.

CADIMA, J. FERREIRA, T., GUEDES, C., VIEIRA, J. LEAL, T., & MATOS, P. M. (2016). **Risco e regulação emocional em idade pré-escolar: a qualidade das interações dos educadores de infância como potencial moderador**. Análise Psicológica, 34(3), 235-248. doi: 10.14417/ap.107 Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0870-82312016000300003&lng=pt&nrm=iss Acessado em 05/02/2019 às 9:03h.

CAMINHA; Caminha, R.M., & Caminha, M.G. **Baralho das emoções: acessando a criança no trabalho clínico.** Porto Alegre: Sinopsys 4 edição 2011.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

CALAZANS, Patrícia**. Brincando de mindfulness**. São Paulo. Matrix, 2018.

CAMINHA, Renato M. (2014). **Educar crianças as bases de uma educação socioemocional: Um guia para pais, educadores e terapeutas**. Porto Alegre: Sinopsys Editora.

CAMINHA, Mariana.**Eca Cacaca**. Sinopys Editora, 2018.

CONCEIÇÃO, DB. And PONTES, MG. **Treinamento em habilidades sociais: uma ferramenta útil para atuar em ações afirmativas?** In: SAMPAIO, SMR. org. Observatório da vida estudantil: primeiros estudos [online]. Salvador: EDUFBA, 2011, pp. 209 – 227. ISBN 978-85-232-1211-7. Avialable from SciELO <http://books.scielo.org>.

CRUVINEL, M. (2009). **Regulação emocional em crianças com e sem sintomas de depressão**. Estudos em Psicologia 16(3), setembro-dezembro/2011, 219-226 Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2011000300003 Acessado em 05/02/2019 às 11:15h

CRUVINEL, Miriam BORUCHOVITCH, Evely. **Regulação Emocional: A construção de um Instrumento e Resultados Iniciais**. Revista Psicologia em Estudo, Maringá, v.15, n.3, p. 537>545, 2010.

CURY, Augusto. **Treinando a emoção para ser feliz: nunca a autoestima foi tão cultivada no solo da vida!** São Paulo: Planeta, 2014.

CURY, Augusto. **Pais brilhantes, professores fascinantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2013. DAMÁSIO, A. R. E o cérebro criou o homem. São Paulo: Companhia das Letras, 2013.

DWECK, Carol S. Mindset: **A nova psicologia do sucesso**. Tradução S Duarte. São Paulo: Objetiva, 2017.

DIAS, M. G.; VIKAN, A.; GRAVAS, S. **Tentativa de crianças em lidar com as emoções de raiva e tristeza**. Estudos de Psicologia, v. 5, p. 49-70, 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X2000000100004&script=sci_abstract&tlng=pt Acessado em 06/02/2019 às 21:33h
https://www.dicio.com.br/emocao/ consultado em 19/09/2019
https://www.dicio.com.br/excesso/ consultado no dia 21/09/19

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

https://www.dicio.com.br/alegria/ consultado no dia 21/09/19

DICIONÁRIO MICHAELIS. **Significado de amizade**. Disponível em: <http://michaelis.uol.com.br/busca?id=9QYO>. Acesso em: 02 de set. de 2019.

DORON, R. & PAROT, F. (2001). **Dicionário de psicologia**. Lisboa: Climepsi Editores

EKMAN, P. (2005). **Basic emotions**. In Handbook of Cognition and Emotion. https://doi.org/10.1002/0470013494.ch3

FRIARY, Vitor. **Mindfulness para crianças: estratégias da terapia cognitiva baseada em mindfulness** (MBCT) - Manual ilustrativo para pais, educadores, psicólogos e psiquiatras - Novo Hamburgo: Sinopsys, 2018.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente***.* 2ª edição, Rio de Janeiro, Ed. Objetiva, 2012.

GOTTMAN, John. DECLAIRE, Joan. **Inteligência emocional e a arte de educar nossos filhos: como aplicar os conceitos revolucionários da inteligência emocional para uma compreensão da relação entre pais e filhos.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

JUNG, C.G. **O desenvolvimento da personalidade**. OC XVII. Rio de Janeiro. Ed Vozes, 1981.

KLINJEY, Rosandro. **Help! Me eduque**. São Paulo: Intelítera Editora, 2017.

LEAHY, Robert L. **Livre de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2011.LEAHY, ROBERT L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A. **Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. Tradução: Ivo Haun de Oliveira. Porto Alegre. Artmed. 2013.

LLENAS, Anna. **Diário das Emoções**. Trad. Rodrigo Peixoto – São Paulo: Saraiva, 2015.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

LINHARES, M.B.M., & MARTINS, C. B.S. (2015). **O processo da autorregulação no desenvolvimento de crianças**. Estudos de Psicologia (Campinas), 32, 281-293. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2015000200281&script=sci_abstract&tlng=pt Acessado em 15/02/2019 às 22:17h

LOPES, J. & LOUREIRO, S. R. (2007). **Enfrentamento e Regulação Emocional de Crianças Filhas de Mães Depressivas**. Interação em Psicologia, 11(2), 253-262. Disponível em: https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/6807 Acessado em 08/02/2019 às 21:25h

MARTINEZ, A. M (1995). **Como desarrollar la creatividad em la escuela**. In A. M. Martinez, orgs), Pensar Y crear: estratégias, programas y métodos (pp. 156-208). Havana: Editorial Academia.

MASSOF, Joy. **Ah, Eca – A enciclopédia de tudo é nojento**. Ediouro, 2007.

MIGUEL, Fabiano (2015). **Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional**. Acesso em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712015000100015&lang=pt

MOCAIBER, I. et al., (2008). **Neurobiologia da regulação emocional: implicações para a terapia cognitivo-comportamental**. Psicologia em Estudo, 13(3), 531-538. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722008000300014&script=sci_abstract&tlng=pt Acessado em 22/02/2019 às 23:37

NELSEN, Jane. **Disciplina positiva**. Tradução de Bernadette Pereira Rodrigues e Samantha Schreier Susyn. – 3ª. ed. – São Paulo: Manole, 2015.

NELSEN, J.; ERWIN, C.; DUFFY, R. **Disciplina positiva para crianças de 0 a 3 anos: como criar filhos confiantes e capazes**. Tradução de Bete P. Rodrigues e Fernanda Lee. – 1ª. ed. – São Paulo: Manole, 2018.

OSHO. **Vivendo perigosamente: a aventura de ser quem você é**. Tradução de Lauro Henrique Jr. – São Paulo: Alaúde Editorial, 2015.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

PAVARINI, G., LOUREIRO, C. P., & SOUZA, D. H. (2011). **Compreensão de emoções, aceitação social e avaliação de atributos comportamentais em crianças escolares**. Psicologia: Reflexão e Crítica, 24(1), 135-143. Disponivel em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722011000100016&script=sci_abstract&tlng=pt Acessado em 14/05/2019 as 16:18h

PHILLIP, Angela. **Mas o que é mesmo arteterapia?** Volume V. Coleção de revista de Arteterapia – imagens da transformação – Ed Pomar, 1998.

PORTO, P. et al. **Evidências científicas das neurociências para a terapia cognitivo-comportamental**. Paidéia (Ribeirão Preto) v.18, n.41, dez. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-863X2008000300006&lng=en&nrm=iso&tlng=pt Acessado em 13/03/2019 às 22:45h

RICARDO, S. LORENA; ROSSETTI B. CLAÚDIA. **O conceito de amizade na infância: uma investigação utilizando o método clínico**. Constr. psicopedag. vol.19 no.19 São Paulo, 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542011000200007>. Acesso em: 02 de set. de 2019.

RODRIGUES, Miriam. **Caderno de atividades para adolescentes**; Ilustrações Mauzi Studio – São Paulo: Educação Emocional Positiva, 2018.

RODRIGUES, Miriam. **Educação emocional positiva: saber lidar com as emoções é uma importante missão**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.

RODRIGUES, Miriam. **Vavá e Popó descobrem as famílias das emoções**. Ilustração Mauzi Estúdio. – Novo Hamburgo: Sinopsys, 2017.

RUSE, M. (2010). **Charles Darwin**. In The History of Western Philosophy of Religion: Volume 4 Nineteenth-Century Philosophy of Religion. https://doi.org/10.1017/UPO9781844654666.013

SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. (2001). **Psicologia positiva: uma introdução**. Psicólogo Americano, 55 (1), 5-14.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

SELIGMAN, M. E. P. (2011) **O que é bem-estar?** In Seligman, M. E. P. Florescer. Rio de Janeiro: Objetiva.

SELIGMAN, M.E.P. (2002) **Psicologia positiva, prevenção positiva e terapia positiva**. In: Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (Eds.). Manual de psicologia positiva. Nova York: Oxford University Press.

SERRA,L. **Fatores ambientais e a autorregulação emocional deficiente em crianças e/ou adolescentes com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade – TDAH**. Dissertação – Unifesp São Paulo-Guarulhos, 2015. 106f.

SIDMAN, M. **Coerção e suas implicações**. Campinas, 2001: Editora Livro Pleno.

SIEGEL, D. J. BRYSON, T. P. **O cérebro da criança: 12 estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento do seu filho e ajudar sua família a prosperar**. Tradução: Cássia Zanon. Sâo Paulo: Versos, 2015.

SIEGEL, DANIEL J. **Cérebro adolescente: a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos**. Tradução Ana Claudia Hamati – São Paulo: nVersos, 2016.

SILVA, A. P. C., DEL PRETTE, A., A., & DEL PRETTE, Z. A. P. (2013). **Brincando e aprendendo habilidades sociais**. São Paulo: Paco Editorial.

SILVA E, FREIRE T.(2014). **Regulação emocional em adolescentes e seus pais: da psicopatologia ao funcionamento ótimo**. Análise Psicológica (2014), 2 (XXXII): 187-198 doi: 10.14417/ap.746 Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312014000200005 Acessado em 17/06/2019 às 23:04h

SILVA, Alline Teixeira da; TECHIO, Mayara. **Duda no mundo sem emoções**. Nono Hamburgo: Sinopsys, 2017.

SILVA, Marco Aurélio Dias da**. Quem ama não adoece: o papel das emoções na prevenção e cura das doenças**. São Paulo: Círculo do Livro, 1994.

STEVES, John O. **Tornar-se presente: experimentos de crescimento em gestalt-terapia**. Editora São Paulo, Summus, 1977.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

VIEIRA, Sônia M. et al. **Percepção das puérperas sobre a assistência prestada pela equipe de saúde no pré-natal**. Texto contexto - enferm. [online] 2011, vol.20, n.spe, pp. 255-262. ISSN 0104-0707. http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072011000500032.

_____. **Vamos falar de amizade?** Blog Educação Emocional Positiva. 01 de jul. de 2019. Disponível em: <https://blog.educacaoemocionalpositiva.com.br/vamos-falar-de-amizade/>. Acesso em: 02 de set. de 2019.

PROMOVE – **Crianças: efeitos de um treino em habilidades sociais para crianças com problemas de comportamento**. Pepsic.bvsalud.org/polt/epp/v16n2/n16a16.pdf.

OLIVEIRA, Z. (2010). **Fatores Influentes no desenvolvimento do potencial criativo**. Zélia Maria Freire de Oliveira. Universidade Católica de Brasília, Programa de Pós Graduação em Educação. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2010000100010

Trecho da música **"Felicidade"** – Marcelo Jeneci

Trecho da música: **Triste, louca ou má** - Francisco, el hombre.

www.janeirobranco.com.br/manifesto. Campanha Janeiro Branco. Abraão, Leonardo.2018.

https://gehsamac.files.wordpress.com/2014/09/as-habilidades-sociais-e-o-servic3a7o-de-convivc3aancia.pdf 21.09.2019, horário 11h.

http://blog.gazinatacado.com.br/3-dinamicas-de-grupo-para-melhorar-a-comunicacao-entre-a-equipe/ 21.09.2019, horário 11:20hs.
Dinâmicas em fichas, vol. 1/ [organizador Onivaldo Dyna]. – São Paulo: CCJ – Centro de Capacitação da Juventude, 2000.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415711X2015000200007. Visto em: 26.09.2019.

https://www.significados.com.br/ansiedade/ Acesso em 27/09/2019.

https://jogogrok.com/?_ga=2.7838385.2052937741.1569763367-796412759.1559257224 Acesso em 29/09/2019.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

http://programaartebrasil.com.br/video-aulas-detalhes.asp?id_evento=4272 Acesso em 29/09/2019.

https://www.mindfulnessead.com.br/wp-content/uploads/2018/01/02-Meditacao-do-Chocolate-1.pdf Acesso em 29/09/2019.

https://www.rosanamachado.com/single-post/2016/12/09/MEDITA%C3%87%C3%83O-GENTILEZA-AMOROSA Acesso em 29/09/2019.

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

BIOGRAFIA

AUTORAS ORGANIZADORAS E COAUTORES



Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Bárbara Rodrigues Siqueira Leal
(Autora Organizadora)

Psicóloga, (CRP 06/90216), Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamental, formada há 11 anos, atua com Atendimento Clínico às Crianças, Adolescentes, Adultos e Idosos. Coach de Vida, Mães e Mulheres formada pela Academia Brasileira de Coaching. Além de profissional, é mãe de duas princesas de 4 e 8 anos, que motivaram sua mudança de atuação, deixando o RH (exercício de 9 anos) para clinicar, exercendo sua profissão de forma única e permitindo flexibilidade em seus papéis sociais, principalmente os de profissional empreendedora e mãe. Atua em consultório presencial com atendimentos diferenciados: Psicoterapia individual, Orientação a Pais, atendimentos em grupos nas oficinas terapêuticas – Oficinas das Emoções para crianças, adultos, professores, pais e profissionais. É também Facilitadora Licenciada do Programa de Educação Emocional Positiva para crianças, adultos e do Programa Ciranda

Sonho com um mundo onde as pessoas possam se conhecer um pouco mais, se redescobrirem em suas potencialidades e vencerem seus desafios de forma consciente e transformadora. Minha atuação apoiar o ser humano nesta jornada e através da psicoeducação, posso promover prevenção e saúde mental a muitas vidas.

Telefone: (12) 98121-0146
E-mail: barbara.leal.psico@gmail.com
Facebook: https://www.facebook.com/barbara.leal.psico/
Instagram: @barbara.leal.psico
Consultório: Av. Almeida Júnior, 66, Sala 01, Villa Branca II, Jacareí – SP

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145400 - Protegido por Eduzz.com



Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Luciana Santos Rodrigues
(Autora Organizadora)

Psicóloga clínica, CRP 06/129740, atendimento a crianças, adolescentes, adultos e orientação a pais. Formação em Coaching, pela Slac Coaching, Formação em Terapia Cognitivo Comportamental focada em Crianças e Adolescentes, Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental e Facilitadora do Programa de Educação Emocional Positiva e Programa Ciranda.

WhatsApp: (11) 99683-6070
Facebook: psicologalucianasrodrigues
Instagram: psicolucianarodrigues
Site: www.lucianasantosrodrigues.com.br



Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Alessandra Duarte de Souza
(Coautora)

Psicóloga, CRP 20/02598, formada pela Universidade Paulista – UNIP 2008, MBA em Gestão de Pessoas – Universidade Gama Filho 2011. Também é mãe do Pedro Henrique, maior riqueza da sua vida. Atualmente atua na Área Clínica com crianças, adolescentes e adultos. É facilitadora da Oficina das Emoções. Possui experiência com grupos de crianças, adolescentes, adultos e idosos no Centro de Referência de Assistência Social CRAS, Casa de Acolhimento Safira Miranda e Secretaria Adjunta de Assistência Social no município de Alvarães – AM. Psicóloga Social do Centro de Referência de Assistência Social – CRAS no município de Novo Aripuanã – AM. Na Secretaria de Estado de Assistência Social – SEAS atuando no Departamento de Gestão do SUAS – DGSUAS capacitando e orientando gestores e profissionais do municípios do amazonas. Coordenadora do Centro de Referência Especializado de Assistência Social – CREAS e Psicóloga no Abrigo dos Venezuelanos da Secretaria Municipal da Mulher, Assistência Social e Cidadania – SEMASC, Prefeitura de Manaus.

Telefone: (92) 99148-2786
E-mail: alessandraa_souza@hotmail.com
Facebook: psi.aleduarte
Instagram: psi.aleduarte



Licenciado para - Gessica Rayane - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Camila Xavier Conejo
(Coautora)

Psicóloga, CRP 18/03532, formada pela Faculdade do Pantanal-FAPAN e especialista em Terapia Cognitivo Comportamental. Atualmente atua na clínica com atendimento para crianças, adolescentes e adultos na cidade de Cáceres- MT. Realiza Oficina das Emoções e Cinema das emoções para crianças, facilitando por meio desses projetos o desenvolvimento de autoconhecimento e habilidades emocionais na infância.

Telefone: (65) 99977-3204
E-mail: camilaconejopsi@gmail.com
Facebook: https://web.facebook.com/psicamilaconejo/
Instagram: @psicamilaconejo

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com



Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Cláudia Rodrigues Valverde Pinheiro (Coautora)

Psicóloga, CRP 20/06463/RR, graduada em Psicologia pela Faculdade Cathedral de Boa Vista (Roraima) no ano de 2015. Há três anos atua como psicóloga clínica em consultório particular. É psicóloga de adolescentes, adultos, público surdo e população negra. Trabalha com consultorias para empresas e psicólogos (as), palestras e grupo terapêutico para mulheres negras. Em 2018 criou a oficina da saúde mental e a oficina de autoestima. Nos anos de 2015 a 2017 atuou com Comunidades Indígenas no município do Bonfim/RR como técnica de referência do CRAS Volante. Entre os anos de 2016 a 2018 foi voluntária no Conselho Regional de Psicologia Seção Roraima (CRP 20/06463/RR), exercendo os cargos de Conselheira Coordenadora suplente, Secretária e Secretária Suplente. Ainda no CRP 20/Seção RR, exerceu o cargo de presidenta da Comissão de Direitos Humanos (2016 a 2018), onde criou o projeto acadêmico: Diversidade e os direitos humanos como pilares da formação em psicologia e campanhas informativas. Foi presidenta da Comissão de Orientação e Fiscalização do CRP 20/RR. Criou e coordenou em 2018 o Grupo de Trabalho: Psicologia e Relações Raciais do mesmo Conselho. E idealizou o Grupo de Trabalho: Psicologia e População LGBTQI+. Representou a Campanha Nacional Janeiro Branco no Estado de Roraima de 2016 a 2019. Participou como convidada e apresentando trabalhos de vários eventos científicos acadêmicos durante os últimos anos. Atualmente reside em Passo Fundo/RS.

WhatsApp: (95) 98113-7758 / (54) 99658-3265
E-mail: psicologaclaudiavalverde@gmail.com
Facebook: página - psicóloga Cláudia Valverde
Instagram: @claudiavalverdepsi

Licenciado para - Gessica Nogueira - 10109145460 - Protegido por Ebuzz.com



Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Danyelle Cavalcante Costa (Coautora)

Psicóloga, (CRP 15/4103), atuando com atendimentos na Clínica e na área Escolar. Oferece serviço de Psicoterapia individual para Crianças, Adolescentes e adultos. Com Especialização em Psicologia Clínica Infantil e Psicoterapia com Crianças. Atendimento em grupo para crianças e adolescentes na modalidade de oficina. Cursos de formação em psicologia da saúde e hospitalar, capacitação em psicologia fenomenológica dos transtornos mentais, como também curso de avaliação psicológica e capacitação em ludoterapia.

> Sentimento de gratidão em poder fazer parte desse projeto que vai ser um instrumento para proporcionar prevenções, com a finalidade de transformar vidas de forma positiva pensando no emocional saudável.

Telefone: (82) 99981-0940
E-mail: danyellecavalcante01@gmail.com
Instagram: danyelle_Cavalcante
Consultório: Clínica Espaço Gente. Local: Iris Alagoense, 520, Farol. Clínica Resilience Saúde Integrada. Local: Empresarial Le Monde, Jatiúca. Maceió/AL.

Licenciado para - Gessica Rayanne



Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Emanuelle Rios
(Coautora)

Psicóloga, CRP 03/8770, Especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional, Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, Formada em Terapia Cognitivo-comportamental da Infância e Adolescência; Facilitadora da Terapia de Reciclagem Infantil (T.R.I.); Facilitadora do Programa de Educação Emocional Positiva. Atua na clínica com crianças e adolescentes desde 2011. Já atuou no serviço público com atendimentos individuais a crianças, adolescentes e adultos. Já trabalhou com orientação a pais e crianças em creche de educação infantil. Idealizadora e facilitadora do Laboratório das Emoções onde realiza trabalho em grupo para desenvolvimento de habilidades emocionais em crianças e suas famílias. Palestrante e Coautora do e-book: *E agora pais: Lidando com os desafios do universo infantil* e dos e-books: *O Psicólogo vai à escola volumes I, III e V*. Coautora dos livros: *Interfaces do ser adolescente* e *Conectando Pais e Filhos*.

WhatsApp: (71) 9928-98691
E-mail: emanuellerios@gmail.com
Facebook: psicologaemanuelle.rios
Instagram: @psicologaemanuelle.rios



Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Gislainne de Araújo Sousa
(Coautora)

Psicóloga, CRP 21/03007, trabalha com atendimento clínico de crianças, adolescentes e adultos em Teresina (PI), e com Oficina de Educação Emocional e Mindfulness para crianças e adolescentes, Facilitadora do Programa de Educação Emocional Positiva, Formação em Anatomia das Emoções, Formação em Constelação Familiar, Mestre em Reiki, pós-graduanda em Psicologia Positiva.

Telefone: (86) 99913-6846
E-mail: gislainne.psi@gmail.com
Facebook: psicologagislainnearaujo
Instagram: @psicologagislainne



Licenciado para - Gessica Rayane - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Isabel Cristina de Souza
(Coautora)

Psicóloga, CRP 06/136386, Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental. Atua com atendimentos Clínicos a Crianças, Adolescentes e Adultos. Realiza Orientação Vocacional Profissional e Acompanhamento Terapêutico. Apaixonada pela Psicologia Positiva. Projetos com Oficinas das Emoções (Crianças, Adolescentes e Mulheres). Facilitadora Licenciada do Programa Educação Emocional Positiva. Realiza atendimentos presenciais e online (adultos). Sempre em busca de ferramentas para trabalhar com a PREVENÇÃO de problemas socioemocionais. Mãe de uma adolescente de 14 anos (Janaina Flor) que é luz no caminho de quem a conhece. Moradora da cidade de Valinhos – SP com atendimentos clínicos em consultório particular na cidade de Vinhedo – SP. Acredito que devemos prestar mais atenção às potencialidades humanas. Criar conexões construtivas. Estar em contato com a Natureza e resgatar o Brincar livre e criativo. Digo sempre que “Movimentos geram Possibilidades” e por isso estou participando desse lindo trabalho. Continuarei os movimentos na direção de aprendizado e por onde for, continuarei a espalhar sementinhas de amor e educação emocional. Gratidão!

Telefone: (19) 98935-2404
E-mail: psicoeat@gmail.com
Facebook: https://www.facebook.com/psicologaisabelsouza/
Instagram: https://www.instagram.com/psicologaisabelsouza/
Consultório: Espaço Ormeneze - Rua Manoel Matheus, 842 – Sala 1 – Jardim Santa Rosa Vinhedo – SP

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com



Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Isabella Corrêa da Costa
(Coautora)

Psicóloga, graduada pela Faculdade Evangélica do Paraná (Fepar). É facilitadora Licenciada do Programa Educação Emocional Positiva, mentoranda do Programa de Pais e Mães. Psicóloga Escolar, educadora parental certificada pela disciplina Positiva - *Positive Discipline assosciation* – USA. Possui experiência em Atendimento Clínico Infanto-Juvenil.

Saber lidar com as emoções é uma importante lição!
A felicidade e o bem-estar podem ser aprendidos.

Miriam Rodrigues

Telefone: (65) 99922-8085
E-mail: filhos_poramor@hotmail.com
Instagram: @filhosporamor


Licenciado para - Gessica Rayn

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Josiane Aparecida de Alvarenga
(Coautora)

Psicóloga, CRP 09/7585, clínica infantil, Neuropsicopedagoga e Ludoterapêuta. Trabalha com oficina das emoções com crianças, adolescentes e mulheres. Pedagoga e Coordenadora da Educação Infantil no Colégio São José em Formosa-Go, Equoterapeuta.

Telefone: (61) 9645-9664
E-mail: josi.alvarenga@yahoo.com.br
Instagram: @ psicologa_de_criança e @psicologasoficineiras



Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Kahena Ferretti
(Coautora)

Pedagoga formada pela Universidade Federal de Viçosa. Desde que assumiu sua primeira turma de educação infantil percebeu que lhe faltavam algumas competências e conhecimentos para lidar com as crianças. Nas suas pesquisas encontrou a Alfabetização Emocional e aplicou em todas as suas experiências com as crianças, tendo resultados incríveis com as suas turmas. Desde então, percebeu qual era a sua missão de vida: ser educadora emocional. Kahena também é Coaching Emocional formada na Menthes, pela metodologia Augusto Cury. Hoje atua com Orientação de Pais, Educação Emocional, Palestras, Oficinas das Emoções, Life Coaching. Em 2019, Kahena e seu marido Rodrigo Ferretti – Psicólogo – criaram o Espaço das Emoções. Por meio de conteúdos gratuitos, cursos presenciais e online, eles têm transformado a vida de muitas famílias com os conhecimentos práticos sobre autoconhecimento e educação emocional.

WhatsApp: (31) 99569-0216
E-mail: contato@espacodasemocoes.com.br
Facebook: www.facebook.com/espacodasemocoes.oficial
Instagram:@espacodasemocoes.oficial
Site: espacodasemocoes.com.br
Youtube: Espaço das Emoções
Consultório: Espaço das Emoções - Rua Paracatu, 1163, sala 801, Bairro Santo Agostinho, Belo Horizonte, Minas Gerais.



Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Karen Cristhina Generoso
(Coautora)

Psicóloga clínica, CRP 09/9024, atuando com crianças, adolescentes e adultos; Neuropsicóloga, Ludoterapêuta e Pedagoga. Trabalha com oficina das emoções com crianças, adolescentes e mulheres. Professora da rede municipal de ensino infantil na cidade de Formosa – GO.

Telefone: (61) 98484-1312
E-mail: Karen.generoso@gmail.com
Instagram: @psikarengeneroso e @psicologasoficineiras

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com



Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Lígia Caroline Lucena da Silva (Coautora)

Psicóloga (CRP 13/7130), psicoterapeuta Cognitivo-Comportamental, atua em consultório clínico com atendimentos a crianças, adolescentes e adultos. Oferece serviço de psicoterapia individual, atendimento em grupo na modalidade de oficinas, é facilitadora capacitada pelo Ministério Público da Paraíba em comunicação não violenta e práticas restaurativas nas escolas. É também palestrante em cursos, escolas, empresas, além de ser Educadora Parental em Disciplina Positiva pela PDA – EUA.

> Acredito que o resultado de uma pessoa é determinado pelas suas decisões, sua fé, sua determinação e principalmente, por seus pensamentos! Tenho um desejo árduo de transmitir conhecimento e assim transformar vidas, fazendo com que pessoas consigam viver sua melhor versão.

Telefone: (83) 99198-3593
E-mail: ligia.psicologa@hotmail.com
Facebook: https://www.facebook.com/liginha.psicologia
Instagram: @psicologaligialucena
YouTube: https://www.youtube.com/results?search_query=ligia+lucena
Consultório: UNICLINI – Loteamento Vista Alegre,35 - Itabaiana - PB



Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Marcelo Marques de Oliveira
(Coautor)

Psicólogo, CRP 06/99226, formado pela Universidade Católica de Santos em 2010; Especialista em Psicomotricidade na Educação e Pós-graduado em Neuropsicologia. Possui cursos de extensão em Terapia Cognitivo Comportamental; Arteterapia e Ludoyoga (yoga com crianças); sócio proprietário do Espaço Illuminare Psicoterapia – bem-estar emocional. Atua em atendimentos na área clínica com crianças, adolescentes e jovens; e, também, é Facilitador do projeto Oficina das Emoções juntamente com a psicóloga Bárbara L. Antonino e professora de yoga Chris Souza (Espaço Equilibrium 3C), com encontros ocorridos nas cidades de Santos e São Paulo.

E-mail: psicologomarcelo@live.com
Redes sociais: @illuminarepsicoterapia



Copyright - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

Renata Miranda Lela
(Coautora)

Psicóloga, CRP 06/68519, formada em 2002. Desde então, atua com Infância / Adolescência. Especialista em Terapia Comportamental Cognitiva Infância/ Adolescência e especialista em Psicologia Clínica pelo Conselho Federal de Psicologia. Também atua como supervisora em Psicologia Clínica na área da Infância e Adolescência; Educadora Parental em Disciplina Positiva e em Educação Infantil pela PDA/USA (Positive Discipline Association/USA) e afiliada à Associação Brasileira de Disciplina Positiva. Atua também como Facilitadora do Programa Educação Emocional Positiva e do Programa Ciranda. Escreve como colunista do Site Descobrindo Crianças e está realizando uma nova pós-graduação na área de Transtornos Comportamentais Escolares. Exerce a atividade de Psicóloga Clínica em Valinhos/SP, realizando atendimentos, orientação de pais e professores, palestras, workshops, cursos e grupos de estudo, além de grupos com crianças e pais.

Telefone: (19) 3849-1874 / (19) 99406-7375
E-mail: renata@renatalelapsicologa.com.br
Facebook: Renata Lela Psicologa
Instagram: @renatalelapsicologa
Linkedin: Renata Lela
Site: www.renatalelapsicologa.com

Licenciado para - Gessica Rayanne - 10192145460 - Protegido por Eduzz.com

COAUTORES

Alessandra Duarte de Souza
Camila Xavier Conejo
Cláudia Rodrigues Valverde Pinheiro
Danyelle Cavalcante Costa
Emanuelle Rios
Gislainne de Araújo Sousa
Isabel Cristina de Souza
Isabella Corrêa da Costa
Josiane Aparecida de Alvarenga
Kahena Viana de Andrade Ferretti
Karen Cristhina Generoso
Lígia Caroline Lucena da Silva
Marcelo Marques de Oliveira
Renata Miranda Lela

ISBN 978-658927262-5
Editora APMC
9 786589 272625