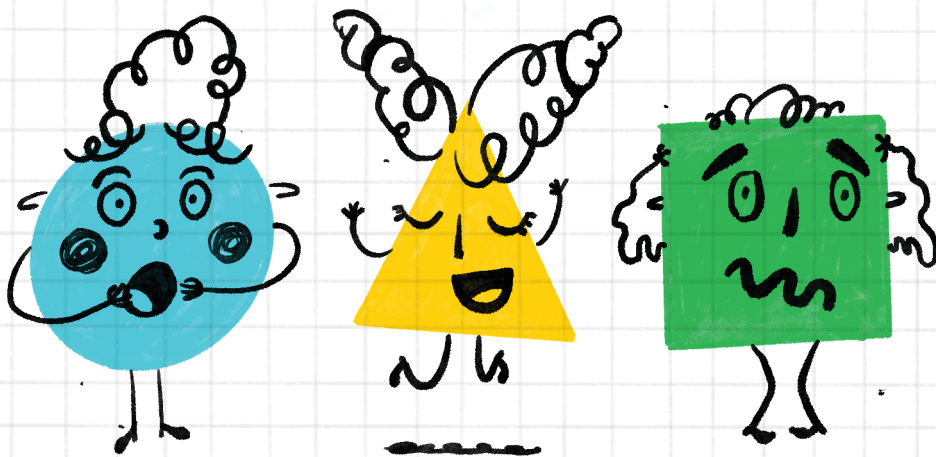


Brochura Professores

EducArte com as Seis Emoções Básicas



Muitos de nós fomos incentivados a esconder ou reprimir o que sentimos. Desde cedo que nos dizem “não chores”, “não estejas triste” ou “deixa lá isso, não vale a pena estares assim”. Crescemos e aprendemos que o melhor é não mostrar as nossas emoções. Crescemos e aprendemos que, muitas vezes, o outro não sabe lidar com o que sentimos. Fugimos das emoções e às vezes até das mais positivas: “aquilo que ninguém sabe, ninguém estraga”! São tantas as frases que ouvimos enquanto fomos crescendo.

Frases como “estás a ser emotivo(a)”, remetem-nos para a irracionalidade, disfuncionalidade e fragilidade. Sem querer, partimos do princípio que não vem nada de bom, se dermos ouvidos às nossas emoções.

Esquecemo-nos de que também as emoções nos ajudaram a evoluir enquanto espécie humana.

Esquecemo-nos de que é através das emoções, que uma mãe consegue perceber as necessidades do seu bebé.

Esquecemo-nos de que as crianças também têm necessidades emocionais, tão importantes como as necessidades básicas.

Esquecemo-nos de como é importante ensinarmos as crianças a fazerem a sua higiene emocional, assim como ensinamos logo desde bem cedo a lavar os dentes, ou a tratar uma ferida (física).

Esquecemo-nos de que as emoções fazem parte do que somos, e são elas que nos permitem mostrar ao mundo quem somos.

Existem muitas emoções. Todas elas com uma função preciosa. Abordaremos apenas as Seis Emoções Básicas; aquelas que nos acompanham desde o início dos tempos, que tiveram um papel na evolução da espécie humana e que nos permitem adaptarmo-nos às situações do dia-a-dia.

As Seis Emoções Básicas são universais e fazem parte do normal desenvolvimento de cada ser humano. São elas: a raiva, a tristeza, o medo, o nojo, a alegria e a surpresa.

Raiva



O que é a raiva?

Embora seja muitas vezes considerada uma emoção negativa, sentir raiva é normal, saudável e válido. É a raiva que nos ajuda a preservar e respeitar a nossa individualidade, na medida em que nos permite impor limites nas relações que estabelecemos com os outros, sobretudo nas relações abusivas. Esta associação negativa que temos da raiva acontece pelo modo como a exprimimos ou podemos exprimir.

Se pensarmos em termos evolutivos a raiva tem uma função defensiva, de sobrevivência e diferenciação, uma vez que surge face a estímulos que interpretamos como ameaçadores para a nossa sobrevivência ou para eliminar obstáculos que se intrometem na satisfação de um desejo ou necessidade.

Caracteriza-se, assim, por um aumento da tensão muscular, força e energia, que nos impele a agir contra algo ou alguém que nos causa frustração, sentimento de injustiça ou ofensa.

A raiva é poderosa e a sua função é a defesa dos direitos pessoais.

A raiva é indignação perante algo que percebemos como errado.

O que pode dar origem à raiva?

- Um acontecimento que nos impeça o alcançar de um objetivo;
- Acusações indevidas;
- A mentira;
- A injúria;
- A sabotagem;
- A ineficácia.

Efeitos possíveis da raiva:

- Batimento cardíaco e frequência respiratória mais acelerados;
- Tensão muscular, como se o corpo se preparasse para “atacar”;
- Olhar focado/atento.

Função

Reposição de injustiças. A raiva é o protesto de quem se sente ferido, ameaçado ou diminuído. É o grito de revolta contra a transposição de limites pessoais.

Tristeza



O que é a tristeza?

Ao contrário da surpresa, a tristeza é a emoção que pode prolongar-se mais no tempo.

Pode caracterizar-se por uma sensação de vazio, falta de energia, dor, desânimo e desesperança.

A tristeza é o que nos ajuda a chamar a atenção dos outros para nós próprios. A sensação de falta de energia leva-nos a focarmo-nos no que nos está a deixar tristes, e que temos de resolver para nos podermos sentir melhor. A tristeza é como uma digestão, que nos ajuda a “digerir” os acontecimentos negativos para depois recuperarmos a força, a vontade e a motivação. A tristeza tem, no fundo, uma função reparadora. É uma emoção que pode provocar dor e, muitas vezes, tende a ser “mascarada” ou ignorada. O problema está exatamente aí, quando preferimos “disfarçar” o que sentimos, e não reparamos o que há para reparar.

É, ainda, sinónimo de fraqueza e fragilidade. Tanto assim é, que muitas vezes preferimos camuflá-la com raiva ou frustração – mostramos a nossa raiva e frustração (a nossa força para a ação), quando, muitas vezes, o que sentimos é uma tristeza “mascarada”.

O que pode dar origem à tristeza?

- Perda;
- Desilusão;
- Morte;

Ou qualquer acontecimento em que a própria ação é percebida como insuficiente ou nula.

Efeitos possíveis da tristeza:

- Choro;
- Cansaço;
- Falta de força/energia;
- Falta de vontade;
- Desatenção;
- Falhas na memória.

Função

Reparadora. A tristeza deve ser aceite e vivida de forma consciente, pois só assim se consegue identificar o que nos deita para baixo e o que nos impede de avançar, para mais facilmente nos mobilizarmos e “abrir caminho” para a solução.

Medo

O que é o medo?

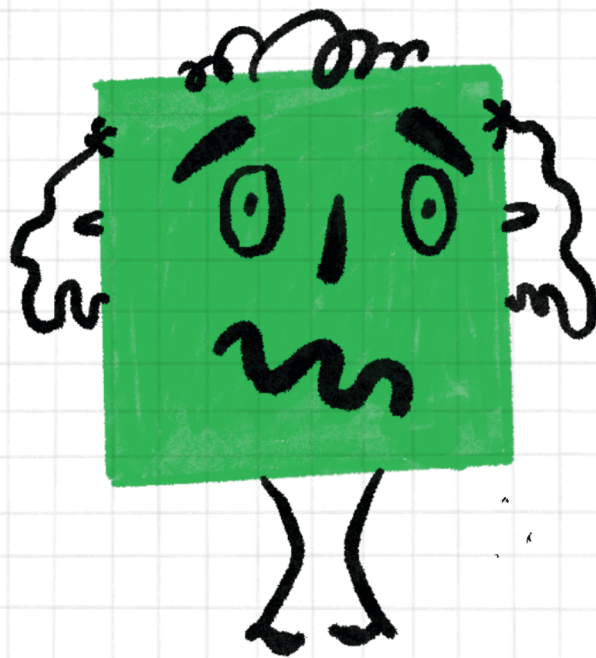
O medo é a emoção que se caracteriza por uma sensação desagradável e intensa sentida perante a percepção de um perigo que pode ser real ou imaginário.

É a emoção mais primitiva que temos, e biologicamente, a sua função é preparar-nos para a sobrevivência, mobilizarmo-nos para darmos uma resposta rápida e eficaz face a um risco ou ameaça vital.

Na sua origem, o medo visava a manutenção da nossa espécie face a ameaças reais. Hoje em dia, o medo pode ser despoletado por uma série de situações que já não constituem uma ameaça real à nossa sobrevivência e que podem ser ilusões ou exageros.

O que pode dar origem ao medo?

- Uma ameaça à nossa integridade ou segurança;
- Estar perante uma situação nova ou pouco familiar;
- Perda de controlo;
- Possibilidade de perda ou fracasso;
- Uma ameaça de rejeição social;
- Estar só.



Efeitos possíveis do medo:

- Nervosismo, agitação;
- Estado de alerta;
- Tremores;
- Tensão corporal, contração dos músculos;
- Sensação de frio/Calafrios;
- Voz insegura, trémula ou desejo de gritar;
- Desejo de fuga ou sensação de bloqueio (bloquear/ "paralisar");
- Taquicardia;
- Hiperventilação;
- Tiques corporais.

Função

Proteção. O principal papel do medo é evitar ou minimizar o risco. Serve para mobilizarmos rapidamente todos os recursos necessários para fazer face a uma situação potencialmente ameaçadora (frequentemente através de respostas de luta, fuga ou bloqueio). O medo tem uma multiplicidade de expressões possíveis em função do tipo, grau e intensidade que sentimos. É, assim, a emoção mais comum de todas, o que acontece é que surge camuflada sob outras manifestações, como por exemplo: insegurança; nervosismo; preocupação; incerteza; ansiedade; stress; angústia; insónias; bloqueio; temor; dúvida; desculpas; apreensão; desconfiança; susceptibilidade; vergonha; timidez; inquietação; suspeita; receio; paranóia; fobia; pavor; pânico; terror.

Surpresa

O que é a surpresa?

Ao contrário da tristeza, a surpresa é a emoção mais breve. E muitas vezes pode ser seguida por outras emoções, como alegria ou o medo. Esta emoção caracteriza-se por uma sensação de sobressalto, de alerta para o que vem a seguir. É como se nos dissesse “fica atento”!

O que pode dar origem à surpresa?

- Experienciar algo súbito e intenso (um som alto);
- Um acontecimento inesperado;
- Admiração.

Efeitos possíveis da surpresa:

- Olhos muito abertos;
- Exclamações de espanto (Ah!);
- Boca aberta;
- Queixo caído;
- Sobressalto, salto de susto.

Função

Atenção. A surpresa desperta a nossa atenção e instiga-nos a decidir se estamos perante uma situação potencialmente perigosa.



Alegria

O que é a alegria?

A alegria é a emoção que se caracteriza por uma sensação de ânimo e energia. Enquanto que a raiva pede espaço, a alegria aproxima.

Enquanto que a tristeza nos deixa sem vontade, a alegria impele-nos para a ação. A alegria é motivação, é entusiasmo, é construção, é partilha!

O que pode dar origem à alegria?

- Satisfação de uma vontade;
- Concretização de um desejo;
- Alcançar um objetivo.

Efeitos possíveis da alegria?

- Sorrir; vontade de brincar; dançar;
- pular; conversar; correr; cantar.

Função

Facilitar as relações sociais. A alegria serve para aproximar, para nos relacionarmos e partilharmos a energia para fazer, para construir.



Nojo

O que é o nojo?

O nojo é a emoção que se caracteriza por uma sensação de desagrado perante algo que consideramos repugnante, que nos causa repulsa. Existem coisas pelas quais todos nós temos nojo, como por exemplo o cheiro de comida estragada, o que faz com que evitemos comê-la para não nos fazer mal. Contudo, nem todos sentimos nojo pelas mesmas coisas, e isso pode ser influenciado pela nossa família e/ou cultura.

O que pode dar origem ao nojo?

- Um estímulo exterior ou interno;
- Uma imagem;
- Um cheiro, textura ou sabor repugnante;
- Uma ofensa ou ação reprovável.

Efeitos possíveis do nojo:

- Franzir o sobrolho; náusea; sensação de repulsa no estômago ou garganta.

Função

Precaução/proteção. O nojo serve para nos afastarmos ou evitarmos objetos, alimentos, substâncias ou situações potencialmente nocivas para nós.



Importa saber que

É preciso saber e compreender que o estado emocional de uma criança tem influência no seu comportamento na sala de aula e no seu desempenho escolar.

Por exemplo, uma criança que esteja ansiosa, com medo de falhar, ou medo de ir ao quadro, ou que esteja ansiosa por qualquer outro motivo, que pode ou não estar relacionado com a sala de aula, pode ficar mais desatenta, distraída, mais irritável, impulsiva, inquieta, faladora ou até “bloqueada”.

Quando pensamos em tristeza, e neste caso, numa tristeza mais prolongada no tempo, é importante saber que nas crianças ela pode manifestar-se de diferentes formas. Uma criança com sintomatologia depressiva/ansiosa pode ficar mais desatenta, impulsiva e ter comportamentos agressivos.

Por sua vez, existem vários fatores que influenciam o nosso estado emocional. Por exemplo, sabemos que a privação de sono nos torna mais irracionais emocionalmente e mais “(hiper)ativos”. É como se, sem dormir as horas suficientes, carregássemos no acelerador das emoções e ficássemos com pouco controlo sobre os travões. Logo, uma criança que não tenha uma boa higiene de sono terá mais dificuldade em estar com atenção nas aulas, poderá ficar mais desatenta, irrequieta e irritável, o que, por conseguinte, trará repercussões na aquisição dos conteúdos e nas aprendizagens realizadas.

A escola é um dos grandes palcos da vida da criança. É lá que as crianças passam grande parte do seu dia, é na escola que ensaiamos a vida e que construímos o futuro. Neste cenário onde há espaço para crescer, para experimentar, para tentar e errar, as vezes que foram necessárias, uma das grandes aprendizagens que há para fazer é que Todas as emoções são válidas, os comportamentos é que não!

E é através da Literacia Emocional que chegamos lá, porque uma criança que

compreenda as suas emoções será também capaz de compreender como o seu comportamento influencia o comportamento dos outros, é capaz de pensar sobre as suas experiências e como elas afetam o seu bem-estar, a sua felicidade e o seu crescimento. Quanto mais cedo a criança começar a trabalhar as suas emoções mais facilmente conseguirá adaptar-se às diversas fases do seu percurso escolar.

E neste palco que é a escola, os professores são peças chave, têm um valor incalculável. Abrem caminho, motivam, inspiram... podem fazer e fazem a diferença na vida e no futuro de muitas crianças. Há professores que nos marcam profundamente, e que, nos acompanham, em memória, pela vida fora. Que nos motivaram, que nos inspiraram, que acreditaram ou que simplesmente não desistiram de nós. E isso fez e faz toda a diferença. E às vezes são âncora, a única, à qual a criança se agarra para vir à tona.

Ensinam a pensar, a questionar, a duvidar, a procurar, a selecionar, a acreditar, a ir mais além ... a ser!

E ser Professor é ser árvore, cujos ramos se multiplicam e abraçam cada criança, cada ser único e irrepetível. E este abraço contínuo, que se vai ajustando a cada um e ao seu tempo, acarreta inúmeros desafios e exigências.

O verdadeiro fruto do Ser professor é deixar em cada um dos seus alunos a semente da promessa de um futuro, de um caminho para cada um deles. E isso só se faz a lavrar o terreno, a adubar a terra e a regar na quantidade certa tendo em conta as necessidades de cada semente – cultivar a relação, acreditar no potencial, instigar a curiosidade e saber ver, ouvir, sentir e esperar, a seu tempo, a colheita de cada fruto.

A empatia como atitude

O desafio é praticar, todos os dias, a empatia.

Porque sermos empáticos, faz toda a diferença...

A empatia é entendida como a habilidade de nos posicionarmos no lugar do outro; isto é, a capacidade de entender o outro na sua própria realidade. Esta prática é fundamental para a criação de laços e para o estabelecimento de vínculos.

Na educação, mais do que recursos tecnológicos ou materiais didáticos, a relação entre o professor e o aluno é a verdadeira chave para o método de ensino/aprendizagem ser eficiente. Sendo empático, o adulto consegue compreender o comportamento e as dificuldades da criança, e formular a resposta mais eficaz, ou tomar as decisões mais corretas e acertadas.

A empatia no ensino passa por aceitar a criança como ela é, integrando as suas experiências, modelos e afetos. Isto é, em vez de julgar ou avaliar, o adulto passa a ter uma atitude de cooperação para com a criança.

Numa fase tão precoce, ter uma atitude empática promoverá na criança:

- # motivação para estudar;
- # curiosidade para aprender;
- # maior foco no plano para alcançar os objetivos;
- # construção de imagem positiva enquanto estudante.

Agora, já sabemos que todas as emoções são válidas, cada uma com a sua função tão preciosa. Sabemos que, ao colocarmo-nos no lugar da criança e dar valor ao que ela está a sentir, faz com que se sinta vista, entendida e validada. Sabemos também que aceitar as emoções em nós e validá-las no outro é o caminho do entendimento e da regulação emocional. Num caminho que se quer conjunto, juntos continuamos a caminhar.

Como lidar com as emoções em sala de aula?

Memorize: A solução passa por INEVAR e não desesperar!

Identificar

Perceber a emoção que está por detrás do comportamento da criança. Se sentir dificuldade em identificar, pergunte-lhe.

Não personalizar

Ganhar consciência que aquela emoção, ou aquele comportamento, não me é dirigido a mim, não tem que ver comigo. É a expressão de uma necessidade ou desejo da própria criança.

Empatizar

Pensar como seria se estivéssemos no lugar da criança.

Validar

Dar significado ao que a criança está a sentir (“Eu percebo que estás chateado, porque queres ir lá para fora brincar, mas...”). Legitimar o que a criança está a sentir, normalizar.

Aceitar

Compreender que aquele comportamento é uma forma da criança comunicar a emoção que está a sentir.

Regular

Colocar em prática os pontos anteriores e, assim, responder de forma a balizar os comportamentos da criança.

Não esquecer!

É muito fácil atribuímos às crianças a culpa pela nossa reação. Ou seja, culpamos pelo nosso estado emocional (“eu grito, porque eles se portam mal”), pelo que aquele comportamento nos faz sentir e deixamo-nos contagiar por aquele estado emocional. Lembre-se que o comportamento da criança é uma expressão da sua própria emoção, e está unicamente relacionado com o que aquela criança está a sentir naquele momento – o segredo é não personalizar!

Fácil...fácil era sermos todos robôs!

Então não?... Que difícil é dar aulas a uma turma enorme quando o dia já correu mal, gerir tantas vontades e idiossincrasias... e gerir tantas emoções quando as nossas emoções também precisam de espaço, amparo ou colo... há dias difíceis... e nesses dias, é ainda mais difícil separar as coisas, separar as águas, e não nos deixarmos contagiar pelas emoções dos alunos...As emoções sinalizam aos outros o que estamos a sentir.

É normal que as crianças se apercebem que hoje o professor está mais preocupado, irritado, com menos paciência ou triste.... comunicarmos o que estamos a sentir é metade do caminho....Preocupe-se com a aplicação das consequências, e não com a severidade das mesmas.

A solução passa por INEVAR!

E para nós, adultos?

O caminho não é assim tão diferente e, desta vez, **a solução passa por INAR**. Quando sentimos uma emoção, tendemos a reagir em vez de responder de forma adequada ao que estamos a sentir. Não fomos ensinados a identificar, aceitar e compreender todos os sinais (no nosso corpo) e pensamentos associados às emoções.

Identificar

Identificar a emoção que estou a sentir, pensar o que me está a causar esta emoção; identificar os sinais no meu corpo que me indicam que estou a sentir essa emoção, os “bons” (por exemplo músculos relaxados) e os “maus” (tensão muscular).

Nomear

Dar um nome ao que estou a sentir. Por exemplo: “esta dor de barriga é medo, ansiedade...”; “o que é que me está a causar este medo?”; “este medo quer proteger-me de quê?”; “porque é que me estou a sentir ameaçada? Esta é uma ameaça real?”; “o que é que pode acontecer de pior?”. É muito importante ganharmos consciência da emoção que estamos a sentir, do que a despoletou (“qual foi o gatilho?”) e de fazermos perguntas a nós mesmos: “será que esta pessoa fez de propósito?”. Este diálogo interno ajuda-nos a perceber o que se está a passar, funciona como um GPS que nos ajuda a localizar no nosso mapa, onde estamos, de onde viemos e para onde queremos ir, e, assim, dar significado ao que estamos a sentir.

Aceitar

Acolher a emoção que estamos a sentir, ficar com ela, ouvi-la e respeitar a sua função perante as diferentes situações do nosso dia-a-dia. Muitas vezes queremos que a emoção passe muito rapidamente, que esqueçemo-nos que ela não ficará lá para sempre.

Regular

Parar. Parar simplesmente para sentir a emoção no nosso corpo e aceitá-la. Dar tempo à emoção é ganhar tempo. Se identificarmos que estamos prestes a “explodir” de raiva, por exemplo, se possível devemos afastar-nos da situação ou da pessoa que nos está a causar raiva. Parar. Para respirar fundo, para contar calmamente até 10, para pensar em coisas que nos fazem sentir bem, para dar uma corrida, chorar, cantar, desenhar... criar. O importante é tentarmos não “levar as coisas tão a peito” e resignificar.

Não esquecer!

A forma como respondemos ou reagimos face a determinada emoção tem impacto em nós e nos outros. E nunca sabemos por quanto tempo as palavras que proferimos podem habitar a cabeça de alguém que as ouve. Vale a pena parar.

Nem sempre é possível agir ou responder de forma adequada, por vezes, dadas as circunstâncias ou por características da nossa personalidade reagimos/agimos de forma inesperada ou até inadequada e só tomamos consciência disso depois.

Reprimir ou tentar esconder uma emoção é não aceitá-la.

Podemos sempre aprender a responder de forma adequada às emoções, de forma assertiva, sem magoar os outros e sem “prejuízo” para nós.

É muito importante dizer o que sentimos, os outros não adivinham nem lêem a nossa mente. Cabe-nos a nós dizer o que estamos a sentir.

EducArte com as Seis Emoções Básicas

Ficha Técnica

Versão original novembro 2021

Coordenação geral Helena Ferro
Chefe da Divisão de Educação e Intervenção Social

Coordenação técnica Ana Abrantes
Coordenadora do Projeto Educarte

Execução técnica Anabela Banha, Andreia Neves,
Andreia Oliveira, Carina Camarro
Câmara Municipal de Évora

Ilustração e Paginação Daniela Fraga

Impressão Tipografia Lessa



Parceiros:



Cofinanciado por: