

Relato de Prática Profissional

A importância de nomear as emoções na infância: relato de experiência

The importance of naming the emotions in childhood: experience report

La importancia de nombrar las emociones en la infancia: relato de experiencia

Fernanda Tabasnik Schwartz

Universidade Federal de Ciências da Saúde – Porto Alegre – RS – Brasil

Graziela Pereira Lopes

Colégio Israelita Brasileiro – Porto Alegre – RS – Brasil

Lauren Frantz Veronez

Universidade Federal de Ciências da Saúde – Porto Alegre – RS – Brasil

Introdução

Os sentimentos são sensações corporais próprias dos seres humanos; porém, a nomeação desses sentimentos é algo aprendido e possui origem social. Ou seja, há uma distinção entre sentir e nomear sentimentos (Skinner, 1974). Quando nos tornamos capazes de identificar nossas próprias emoções, cria-se a possibilidade de inferirmos o sentimento de outra pessoa frente à determinada situação (Skinner, 1978).

O papel dos responsáveis pelo desenvolvimento das emoções é considerado de grande importância, visto que estes respondem às emoções das crianças e são modelos para elas (Zahn-Waxler, Klimes-Dougan e Kendziora, 1998). As práticas que estimulam este desenvolvimento são nomeadas Socialização Emocional Parental (SEP), sendo relacionadas aos conceitos de saúde mental, regulação emocional e competência social futura (Lukenheimer, Shields, & Cortina, 2007).

Algumas práticas importantes da SEP são mostrar abertura à expressão de emoções das crianças, sejam estas positivas ou negativas (Hastings, Rubin, & DeRose, 2005) e conversar com frequência a respeito das emoções. Desta forma, é possível gerar níveis mais altos de competência

social e menos problemas de comportamento. Já alguns fatores interferem de modo negativo no desenvolvimento e regulação emocional infantil, como a invalidação ou críticas referentes à emoção expressada pela criança (Denham, Mitchell-Copeland, Strandberg, Auerbach, & Blair, 1997).

A habilidade de identificar e expressar emoções tem sido relacionada com a competência social (Del Prette & Del Prette, 1999; Eisenberg, Fabes, & Murphy, 1996), em razão de ser considerada pré-requisito para outras habilidades, como a empatia (Falcone, 1998). A experiência interpessoal também é apontada, sugerindo que esta pode maximizar a habilidade de identificar e nomear emoções (Eisenberg & cols., 1996). Muito estudada por psicólogos e educadores, a competência social é um indicador considerado bastante preciso do ajustamento psicossocial e de um desenvolvimento positivo, enquanto que um baixo repertório social pode ser um indicador ou até um sintoma de problemas psicológicos (Del Prette & Del Prette, 2013).

Para lidar com as demandas atuais, é necessário que, desde a infância, seja estimulado o desenvolvimento de um repertório cada vez mais variado de habilidades sociais, entre estas o autocontrole e a expressividade emocional, que dizem respeito principalmente ao reconhecimento e à nomeação de sentimentos, expressão de emoções e saber

lidar com os próprios sentimentos (Del Prette & Del Prette, 2013).

Tendo em vista que a escola é um espaço privilegiado para promover o desenvolvimento social das crianças, um colégio particular da cidade de Porto Alegre (RS) conta com uma série de projetos que buscam desenvolver habilidades sociais relevantes nos seus alunos. A meta é que os estudantes mantenham relações sociais mais saudáveis com os demais, enfrentem as demandas do meio social de forma adaptativa e tenham um rendimento acadêmico mais positivo. As atividades são realizadas por meio do currículo socioafetivo desenvolvido pela escola, onde as relações interpessoais, as emoções, a identidade e a autoestima são contempladas nas práticas educativas, evitando o enfoque apenas na dimensão cognitiva dos alunos (Chem & cols., 2007). Assim, neste relato serão apresentadas vivências com duas turmas de primeiro ano ao longo de sete meses, com encontros semanais de 50 minutos, onde são trabalhados autocontrole e expressividade emocional.

Relato de experiência

Inicialmente, buscou-se compreender o que as turmas sabiam a respeito de sentimentos, quais conheciam ou já haviam experienciado. Neste momento, tudo o que as crianças mencionavam era escrito no quadro, pois permitia a visualização e a organização do que era trazido pelos alunos.

Objetivando que as crianças pudessem reconhecer suas próprias emoções, foi entregue a cada um uma folha com a pergunta “Como estou me sentindo?”, para que desenhassem como se sentiam naquele momento. Algumas crianças optaram por desenhar apenas seu rosto e expressão facial, enquanto outras lançaram mão de outras partes do corpo para mostrar o que sentiam.

No encontro seguinte, os alunos receberam uma folha com cinco círculos, nomeados por sentimentos (raiva, medo, alegria, tristeza e surpresa), e foi proposto que desenhassem dentro do círculo como ficava o seu rosto quando sentiam cada uma daquelas emoções. Após a realização da atividade, as crianças tiveram a oportunidade de expressar um sentimento com o rosto para o restante da turma adivinhar qual era. Grande parte das crianças demonstrou interesse em participar, mostrando-se muito animadas com a atividade.

Dando início ao trabalho sobre felicidade, foi lido para as turmas o livro “Duas dúzias de coisinhas à toa que deixam a gente feliz”. Ao longo da leitura, foram feitas pausas para discutir com as crianças, percebendo-se que elas se identificaram com muitas situações mencionadas no livro. Posteriormente, foram questionados sobre o que os deixa felizes na escola.

Para trabalhar sobre medo, as crianças foram questionadas a respeito do que elas têm medo e que estratégias utilizam para lidar com este sentimento. Surgiram diversas situações, como o medo do escuro, de helicóptero, eleva-

dor, vacina, medo de que aconteça algo com a sua mãe, entre outros. À medida que as crianças falavam, os colegas pensavam em maneiras para lidar com a situação. Além disso, foi utilizado o livro ilustrado “Quando sinto medo” como recurso para exploração do tema, pois, segundo Friedberg e McClure (2004), atividades que envolvam histórias são um modo eficaz de trabalhar com as emoções. Os autores acrescentam ainda que, durante a leitura, é recomendado conversar com as crianças a respeito do que estão compreendendo, assim como os sentimentos percebidos nos personagens da história.

A fim de introduzir o sentimento tristeza, utilizou-se o livro “Estou triste”. Os alunos se identificaram com situações ao longo da leitura, e contaram histórias pessoais nas quais se sentiram tristes. Além de relatar suas vivências, foi proporcionado que pensassem em maneiras de lidar com este sentimento. Pode-se usar como exemplo a fala de um menino, que ao contar sobre a falta que sentia do avô, já falecido, chorou muito. Neste momento, os colegas se mobilizaram na busca de ideias para amenizar a saudade e tristeza que ele sentia, e toda a turma elaborou um cartaz com maneiras pensadas por eles para lidar com estes sentimentos.

Considerações Finais

Sabe-se que as crianças, ao mesmo tempo em que desenvolvem a inteligência, também evoluem em fatores como a socialização e a afetividade (Piaget, 1994). Neste sentido, sendo as relações interpessoais essenciais para o desenvolvimento humano, uma educação completa deve contemplar os níveis cognitivo, emocional e moral, visando ampliar a competência social (Morales, 2009). Portanto, visto que a escola é um local onde as crianças passam grande parte do tempo, seu papel é de fundamental importância no desenvolvimento de habilidades e comportamentos adaptativos e saudáveis, contribuindo assim para a formação de indivíduos muito além do aspecto cognitivo (Pinheiro, Haase, Del Prette, Amarante, & Del Prette, 2006).

Em relação às atividades propriamente ditas, pode-se destacar a flexibilidade como uma característica extremamente necessária, visto que muitas vezes, surgem demandas diferentes do que foi proposto no momento da tarefa. Friedberg e McClure (2004) acrescentam que o adulto responsável por auxiliar as crianças na tarefa de identificar emoções aja de modo criativo, a fim de estimulá-las a pensar acerca do que sentem.

A partir das vivências relatadas, torna-se clara a importância de se trabalhar no âmbito escolar visando o desenvolvimento da expressividade emocional e autocontrole entre as crianças, visto que estão diretamente ligadas a outras habilidades de competência social, como por exemplo, a empatia. Desta forma, é possível que a escola atue prevenindo problemas e promovendo saúde, favorecendo o desenvolvimento pleno dos seus alunos.

Referências

- Chem, C. M., Berlim, C. G., Maia, D. S., Machado, N. T. P. (2007). *Currículo Socioafetivo*. Colégio Israelita Brasileiro: Serviço de Psicologia e Orientação Educacional.
- Del Prette, Z. & Del Prette, A. (1999). *Psicologia das Habilidades Sociais: Terapia e Educação*. Petrópolis: Vozes.
- Del Prette, Z. & Del Prette, A. (2013). *Psicologia das Habilidades Sociais na Infância: Teoria e Prática*. Petrópolis: Vozes.
- Denham S., Mitchell-Copeland J., Strandberg K., Auerbach S., & Blair, K. (1997). Parental contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect effects. *Motivation and Emotion*, 21, 65–86.
- Eisenberg, N., Fabes, R., & Murphy, B. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child Development*, 37, 2227–2247.
- Falcone, E. O. (1998). *A avaliação de um programa de treinamento da empatia com universitários*. Tese de doutorado. Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Friedberg, R. & McClure, J. (2004). *A prática clínica de terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. Porto Alegre: Artmed.
- Hastings, P., Rubin, K., & DeRose, L. (2005). Links Among Gender, Inhibition, and Parental Socialization in the Development of Prosocial Behavior. *Merrill-Palmer Quarterly*, 51, 467-493.
- Lunkenheimer, E; Shields, A, & Cortina, K. (2007). Parental emotion coaching and dismissing in Family interaction. *Social Development*, 16 (2), 232-248.
- Morales, M. S. (2009). *Enseñar a convivir no es tan difícil*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Piaget, J. (1994). *O juízo moral na criança*. São Paulo: Summus.
- Pinheiro, M., Haase, V., Del Prette, Z., Amarante, C., & Del Prette, A. (2006). Treinamento de habilidades sociais educativas para pais de crianças com problemas de comportamento. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19, 407-414.
- Skinner, B. (1974). *About behaviorism*. New York: Alfred Knopf.
- Skinner, B. (1978). *O comportamento verbal*. São Paulo: Cultrix.
- Zahn-Waxler, C., Klimes-Dougan, B., & Kendziora, K. (1998). The study of emotion socialization: Conceptual, methodological, and developmental considerations. *Psychological Inquiry*, 9 (4), 313-316.

Recebido em: 30/06/2015
Reformulado em: 28/01/2016
Aprovado em: 24/02/2016

Sobre as autoras

Fernanda Tabasnik Schwartz (fernandaschwartz@outlook.com)

Psicóloga, Especialista em Infância e Adolescência, Mestranda em Psicologia e Saúde pela Universidade Federal de Ciências da Saúde – Porto Alegre – RS – Brasil.

Graziela Pereira Lopes (grazilopes@hotmail.com)

Psicóloga, Mestre em Psicologia.

Lauren Frantz Veronez (laurenfv@gmail.com)

Psicóloga, Mestranda em Psicologia e Saúde pela Universidade Federal de Ciências da Saúde – Porto Alegre – RS – Brasil.