



Sentimental mente: inteligência emocional do jardim para a vida

👤 *Fabiola da Costa Farias*

Professora do Jardim de Infância 603 do Recanto das Emas. Graduada na Universidade Norte do Paraná. Especialista em educação infantil pela UnB.

👤 *Ana Lucia Ferreira dos Santos Silva*

Professora regente da turma. Graduada na Universidade Castelo Branco - UCB. Pós-graduação na Faculdade de Tecnologia Equipe Darwin - FTED.

👤 *Estudantes do JI 603*

Alunos do Recanto das Emas.

“ Com o projeto concluímos que o trabalho com as emoções começa no olhar, na escuta e no acolhimento ”

Resumo: Tendo em vista o retorno presencial das aulas de forma híbrida, percebemos que as crianças apesar do acolhimento realizado pela escola, em sua maioria estavam com medo da pandemia e haviam passado por situações de contágio da COVID-19 e até perdas de familiares. Surgiram fatos que chamaram a atenção da equipe pedagógica como: o medo de algumas crianças de permanecerem na escola, o choro e até crises de ansiedade demonstradas na realização das atividades e em situações de frustração. O objetivo do projeto foi facilitar que as crianças expressem suas emoções e sentimentos, incentiva-las a nomearem suas emoções e aprender a lidar com as mesmas de forma inteligente e segura. O projeto foi baseado na escuta sensível e na realização de experimentos com as emoções em atividades planejadas para a faixa etária de quatro e cinco anos. As crianças responderam através de falas, do corpo em movimento, dos desenhos produzidos e nas brincadeiras, a inteligência emocional na educação infantil está intimamente ligada às relações estabelecidas com os parceiros e a maneira como a escola entende e trabalha as emoções das crianças.

Palavras-chave:

Emoções Crianças Afetividade Escuta sensível

Introdução

As crianças da educação infantil demonstram suas emoções de maneiras variadas e muitas vezes não conseguem nomear e lidar com elas em situações de conflito ou frustrações diárias, por isto a importância do trabalho com a inteligência emocional na primeira infância. Em tempos de pandemia, distanciamento, protocolos, perdas de familiares e aumento dos problemas domésticos, como a escola pode trabalhar as emoções das crianças que muitas vezes não conseguem expressar realmente o que sentem ou não sabem como lidar com suas emoções básicas e ao mesmo tempo promover um ambiente acolhedor e alegre que fortaleça as relações interpessoais, a autorregulação e a empatia?

O projeto de pesquisa Sentimental Mente buscou trabalhar a inteligência emocional com as crianças da escola e mais, especificamente, com uma turma de primeiro período da educação infantil. O objetivo do projeto foi facilitar que as crianças expressem suas emoções e sentimentos, incentiva-las a nomearem suas emoções e aprender a lidar com as mesmas de forma inteligente e segura

Metodologia

O projeto foi baseado na escuta sensível e na realização de vivências com as emoções em atividades planejadas para a faixa etária de quatro e cinco anos. As crianças responderam através de falas, do corpo em movimento, dos desenhos produzidos e nas brincadeiras. A inteligência emocional na educação infantil está intimamente ligada às relações estabelecidas com os parceiros e a maneira como a escola entende e trabalha as emoções das crianças.

Para o desenvolvimento das atividades contamos com a parceria e assessoria de uma Psicóloga e todas as atividades foram baseadas na ludicidade através de brincadeiras dirigidas. Como explica (VIGOTSKI, 2018) a brincadeira da criança não é uma simples recordação do que vivenciou, mas uma reelaboração criativa de impressões vivenciadas.

Várias atividades foram desenvolvidas para observar as crianças, tais como sala das emoções, atividades em sala de aula e atividades em casa. Para a sala das emoções, foi montada uma sala com estações de emoções, baseadas no filme *Divertidamente*, da Pixar. As crianças passaram por todas as estações, experimentando as sensações e nomeando as emoções. Os objetivos de aprendizagem e desenvolvimento foram: identificar e elaborar regras e limites nas relações, desenvolvendo, progressivamente, a capacidade de autorregulação.

“As emoções humanas muitas vezes ignoradas em nossa sociedade são a base para o desenvolvimento das capacidades de autocontrole, autorregulação e interação”



Imagem por freepik

Outros objetivos previstos foram: ampliar as relações interpessoais desenvolvendo afeto, atenção, limites e atitudes de participação e cooperação; reconhecer, observar e nomear as diversas expressões corporais, possibilitando a familiarização com a imagem de seu próprio corpo refletida no espelho. Identificar e compartilhar situações que exercitem os músculos da face por meio de brincadeiras, jogos e ginásticas; fazer caretas diversas; assoprar, praticar atividades de relaxamento pelo controle da respiração e escuta de variados sons; experimentar intencionalmente a expressividade (triste, alegre, bravo), por meio de jogos e brincadeiras teatrais.

As atividades de sala de aula se desenvolveram em um primeiro momento com as crianças convidadas a apreciar uma obra de arte e comentar sobre a mesma. A imagem da obra de arte foi apresentada na TV, a professora informou o nome da obra e do autor e pediu que as crianças falassem sobre a obra: o que estão vendo? Cores, formas, luz... O que estão sentindo ao ver a imagem? As crianças foram convidadas a promover pinturas com os dedos ouvindo música. As professoras entregaram a folha de cartolina e as tintas nas cores primárias, pediram que elas pintassem o que quisessem livremente enquanto ouvissem a música.

A proposta foi deixar que as crianças fizessem o que quisessem sem julgamentos, perguntas ou comparações no tempo da música. Ao terminarem, as crianças deveriam colocar as pinturas para secar. Ao final, as professoras perguntavam o que elas sentiram ao pintar e não o que eles pintaram. Materiais utilizados: cartolinas, tintas nas cores primárias, links das obras de arte: o grito

Em um segundo momento, as crianças foram convidadas a brincar de telefone sem fio. A professora falava a palavra e uma criança ia passando para a outra até o final. (Sugestão: medo, nojo, raiva, tristeza, alegria). As crianças deveriam recortar e colar emojis na tela do celular. A Colagem deveria ser feita do jeito que elas quisessem como se estivessem enviando uma mensagem. Ao final eram feitas as seguintes perguntas: para quem elas enviaram a mensagem? E o que elas quiseram falar?

Na sequência, foi desenvolvido um terceiro momento em que as crianças assistiram o curta metragem *MONSTERBOX 2012* e desenharam com um giz, dentro de caixas, um bichinho que gostariam de ter e depois desenharam o cenário fora da caixa.

Desenvolvemos também atividades de casa, e utilizamos o Jogo da memória das emoções. As crianças deveriam comunicar suas ideias e sentimentos a pessoas e grupos diversos, por meio de contatos diretos ou possibilitados pelas tecnologias da comunicação e utilização de emojis.

Em um terceiro momento, foi utilizada a tabela das emoções/sentimentos, e solicitou-se que as famílias deveriam ler para as crianças em casa os comandos e as crianças responderiam de acordo com o que sentiam em cada situação. Em um terceiro momento foi realizada entrevista com as famílias. O objetivo foi o de identificar e elaborar regras e limites nas relações, desenvolvendo, progressivamente, a capacidade de autorregulação nas crianças e a autoavaliação da postura dos pais em relação aos sentimentos das crianças. Segundo Szymanski (2009, p. 22)

É na família que a criança encontra os primeiros outros e, por meio deles aprende os modos humanos de existir- seu mundo adquire significado e ela começa a construir-se como sujeito. Isto se dá na e pela troca intersubjetiva carregada de emoções.

Relato das emoções

As emoções principais citadas no filme *Divertidamente* são: nojo, medo, raiva, tristeza e alegria, sentimentos que conduzem a história do filme, que contou com a consultoria do psicólogo americano Paul Ekman. Para ele “As emoções mudam a maneira como vemos o mundo e como interpretamos as ações dos outros”.

Na fala das crianças percebemos tristeza ou raiva pelo fato dos pais, mães e irmãos mais velhos baterem nelas como forma de correção reflexo de uma educação com castigos físicos e pouca conversa.

A maioria das crianças atribuiu a tristeza ao fato de estarem em casa sem amigos e sem os espaços de interação da escola. Já a alegria e sentimento de felicidade foram atribuídas às brincadeiras e ao parque da escola, local citado em todas as pesquisas de opinião como o melhor lugar. Nele a liberdade de movimentos e espontaneidade, além da interação com outras crianças e com brinquedos grandes, e a possibilidade da brincadeira com a areia são consideradas atividades de relaxamento.

Assim, intencionalmente montamos a sala de aula e incentivamos as crianças durante todo o projeto a perceberem suas emoções e as dos outros, agindo com empatia e, conseqüentemente, melhorando suas relações no sentido da afirmação das emoções sociais como a compaixão, por exemplo, emoção também estudada por Ekman e sua filha Eve Ekman, fruto de sua amizade com Dalai Lama e as pesquisas com os colegas Alan Wallace, Mark Greenberg e Richard Davidson.

Fizemos muitas atividades em que as crianças puderam falar sobre o que estavam sentindo naquele momento, tentando priorizar a brincadeira, o movimento, apreciação de música, dança, em momentos de descontração. Tivemos uma semana inteira de atividades que promoveram a alegria, a diversão e o autocuidado na busca de respostas espontâneas e descontraídas

Aprender através da brincadeira, do imaginário e com uma relação de afetividade entre os parceiros torna o processo mais significativo para as crianças nesta fase de desenvolvimento da personalidade. As emoções humanas muitas vezes ignoradas em nossa sociedade são a base para o desenvolvimento das capacidades de autocontrole, autorregulação e interação. A escola muitas vezes prioriza as outras inteligências em detrimento do emocional, isso porque há uma “[...] tendência intelectualista, generalizada na escola na atualidade, parece ignorar os determinantes afetivos e emotivos do pensamento e da conduta do aluno” (MAHONEY & ALMEIDA, 2004 p.24).

Quando as crianças conhecem a si mesmas, seu corpo e sua mente, as coisas que lhe satisfazem e as que as desestabilizam, elas conseguem enfrentar os desafios diários com maior facilidade e menos desgaste.

Considerações finais

Com o projeto, concluímos que o trabalho com as emoções começa no olhar, na escuta e no acolhimento. As rodinhas de conversas possibilitaram o recolhimento de dados importantes sobre a rotina das crianças.

O projeto nos possibilitou escutar as crianças de maneira sensível, abrindo um leque de possibilidades de conversas. Nas respostas, as crianças demonstraram ter aprendido a nomear suas emoções, perceber as emoções dos outros agindo com empatia. Por ser uma escola inclusiva, onde os alunos têm a oportunidade de estudar com colegas com transtornos e síndromes, o cuidado com o outro e suas diferentes maneiras de expressão como o choro e a agitação foi realmente percebido na relação entre as crianças. A afetividade e a sensibilidade dos profissionais de educação permitem que as crianças se sintam seguras e acolhidas. As rodas de conversa e as oportunidades de falarem o que sentem e como se sentem em relação ao mundo que as cerca promovem estabilidade emocional e avanços significativos na aprendizagem.

A Psicologia no espaço educacional é uma aliada a Pedagogia na descoberta de formas eficazes de entender os processos mentais e psíquicos das crianças. Em uma sociedade em que ser sentimen-

tal muitas vezes é sinônimo de fraqueza, o projeto com as crianças nos mostra que expressar e lidar com nossas emoções e sentimentos é fundamental

para nossa saúde mental e social e este aprendizado deve se iniciar na educação, em seus primeiros momentos e nos acompanhará por toda a vida. 😊

Referências

- MAHONEY, A. A. & ALMEIDA, L. R. de. Afetividade e processo ensino-aprendizagem: contribuições de Henri Wallon. **Revista da Psicologia da Educação**, nº 20, 2005. Acesso em 16.02.2014.
- SZYMANZKI, H. **A relação família/escola: desafios e perspectivas**. Brasília: Liber Livro, 2009.
- VIGOTSKI, L.S. **Imaginação e criação na infância: ensaio psicológico** livro para professores. Tradução e revisão técnica: Zoia Prestes e Elizabeth Tunes. 1 ed. São Paulo Expressão Popular, 2018.

