

ESTRATÉGIAS PARA RECONHECER, COMPREENDER E GERENCIAR NOSSAS EMOÇÕES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Eliana Maria Pires¹

Silvia Fernandes do Vale²

Inspirada pelas palavras de Daniel Goleman, o qual destaca a importância do reconhecimento e controle das emoções para o bem-estar pessoal e social. Nessa perspectiva, foi desenvolvido um projeto com crianças de 8 anos de idade, a fim delas aprenderem a lidarem de forma saudável com suas emoções, em virtude dos episódios de descontrole emocional vivenciado na escola. Para isso, promovi rodas de conversa para discutir sobre sentimentos, incentivando as crianças a expressarem o que estavam sentindo e a identificar as emoções envolvidas nas situações de conflito. Utilizei também a abordagem da psicóloga e pesquisadora Brené Brown, que ressalta a importância da vulnerabilidade e da empatia nas relações interpessoais. Através de atividades práticas, como dramatizações de situações abordando as emoções, atividades com dinâmicas das emoções tais como, jogo do uno, trilhas, caixa das emoções e exercícios de escuta ativa, estimulei a empatia entre os alunos, promovendo um ambiente de acolhimento e compreensão mútua. Além disso, recorri a técnicas simples de respiração e relaxamento para ajudar os alunos a acalmarem-se em momentos de tensão emocional trabalhando a regulação emocional das crianças. Ao longo do projeto, pude observar uma mudança significativa no comportamento das crianças. Elas passaram a reconhecer suas emoções com mais clareza, a expressá-las de forma mais assertiva e a buscar estratégias saudáveis para lidar com conflitos e frustrações. Ao final do projeto, fizemos questão de compartilhar essas experiências com os pais e toda a comunidade escolar incentivando-os a apoiar seus filhos no desenvolvimento da inteligência emocional em casa. Por meio dessas práticas embasadas em teorias relevantes sobre inteligência emocional e regulação afetiva, foi possível promover um ambiente escolar mais acolhedor, empático e propício ao desenvolvimento integral das crianças.

1. Especialista em Educação Especial pela Universidade Federal do Ceará; e Artes e Educação Física na Infância pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN.

elianapires16@hotmail.com

2. Doutora pelo Curso de Psicologia da Universidade de Fortaleza – UNIFOR – CE, sfvale@hotmail.com;