CAPÍTULO 8

Revisão Teórico-Empírica das Práticas de Psicoeducação com Crianças no Parada Jovem IV: Impactos e Resultados

YUDI SUDA MOURA

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo, introduzir o projeto de extensão, Emoções no Parada Jovem IV, orientado pelo Prof. Dr. Gabriel A. Burani, assim como apresentar os resultados obtidos empiricamente em decorrência dos encontros de psicoeducação realizados. O projeto teve como objetivo a realização de encontros semanais, com crianças de idades entre 9 a 11 anos, participantes do projeto Parada Jovem IV, na cidade de Itapetininga- SP, a fim de debater as emoções e sentimentos, evidenciando a importância de seu reconhecimento e manejo assertivo. Em cada encontro semanal, foram apresentadas diferentes emoções, como a alegria, raiva, tristeza e medo. Foram abordados aspectos como a sua função, as motivações que podem desencadear estas e as formas de maneja-las, destacando principalmente a relevância de sua compreensão. Como sugere Franco (2013), a compreensão emocional na infância, é um componente-chave para uma competência emocional, sendo um fator importante para o desenvolvimento infantil.

PALAVRAS-CHAVE: Assertividade**,** Emoções, Infância, Manejo, Psicoeducação.

INTRODUÇÃO

As emoções e sentimentos são sensações corporais intrínsecas ao ser humano, porém, suas nomeações são aprendidas socialmente, de modo que há uma diferenciação entre sentir e então, nomear tais emoções e sentimentos (Skinner, 1974). A partir do momento que o indivíduo se torna capaz de identificar as próprias emoções e sentimentos, cria-se, então, a possibilidade de deduzirmos o que o outro indivíduo está sentindo em determinada circunstância (Skinner, 1978).

Nas crianças, a respeito do desenvolvimento das emoções, se tem a devida importância dos indivíduos considerados como “modelos”, pois a forma que estes respondem as suas próprias emoções serão levadas em consideração e tomadas como exemplos (Zahn-Waxler, Klimes-Dougan e Kendziora, 1998).

Tais práticas de desenvolvimento, quando feitas por cuidadores, como pais, por exemplo, são nomeadas de Socialização Emocional Parental (SEP) e, o desenvolvimento estão relacionados a questões de saúde mental, regulação emocional e competência social futura (Lukenheimer, Shields, & Cortina, 2007).

A forma com que o SEP será conduzida, possibilita a demonstração de abertura as expressões individuais da criança em relação ao que está sentindo no momento, sejam emoções consideradas como “positivas” ou “negativas” (Hastings, Rubin, & DeRose, 2005); Portanto, faz-se necessário, criar espaços seguros para que sejam conversadas tais temáticas com frequência, assim, normalizando o ato de sentir. Com isso, será possível gerar níveis mais altos de competências sociais, assim como repertórios comportamentais para manejar as emoções presentes no momento. Um fato que contrapõe a criação de um ambiente seguro e acolhedor para se falar sobre emoções e sentimentos, se dá no ato de invalidar ou criticar a forma ou a emoção que a criança está sentindo (Denham, Mitchell-Copeland, Strandberg, Auerbach, & Blair, 1997). Com isso, é reforçada a ideia de que é necessário um ambiente em que seja possível a criança se expressar livremente.

A habilidade de identificar as próprias emoções, está relacionada com a competência social (Del Prette & Del Prette, 1999; Eisenberg, Fabes, & Murphy, 1996), pois o seu desenvolvimento é um pré-requisito para o surgimento de outras habilidades, como a empatia, por exemplo. (Falcone, 1998).

Além disso, outra habilidade relacionada com as competências sociais, seriam as experiências interpessoais, sugerida como uma forma de maximizar a habilidade de identificar e nomear as emoções (Eisenberg & cols., 1996); portanto, quando a criança está em contato com outros indivíduos e modelos que reproduzam comportamentos considerados como desejados e adequados, será um facilitador para o seu aperfeiçoamento.

A competência social é tida como um indicador preciso do ajustamento psicossocial e de um desenvolvimento favorável, por outro lado, um baixo repertório social pode ser considerado um indicador, ou até mesmo, um sintoma de problemas psicológicos e de adequação (Del Prette & Del Prette, 2013).

JUSTIFICATIVA

O presente projeto, tem como justificativa, auxiliar as crianças a identificarem e compreenderem suas emoções e sentimentos, através de psicoeducação, com rodas de conversa e dinâmicas interativas e lúdicas, para melhor compreensão. Com isso, o intuito será promover desenvolvimento da competência social, melhora do repertório comportamental de acordo com a situação e a emoção despertada, assim como identificar possíveis déficits, de modo que será possível uma melhora da saúde mental.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2016) a saúde mental, refere-se a condição de bem estar, onde a pessoa consegue manejar as dificuldades comuns a existência humana. Assim, promover a saúde mental, diz respeito a criação de espaços voltados para reflexões, que possibilitam a construção de práticas saudáveis. Desse modo, projetos que objetivam, prevenir e promover a saúde mental na adolescência é de suma relevância. Vistos que, esses projetos, viabilizam aos adolescentes, maior adaptabilidade emocional, proporcionam, aquisição de competências de resolução de problemas, diante de indicadores emocionais. Diante do exposto, o treinamento de habilidades sociais e a psicoeducação das emoções e sentimentos, assumem um papel de promoção e prevenção a saúde mental (Oliveira *et al.*, 2018).

As emoções possibilitam aos indivíduos, adaptação e reação comportamental, para diversas situações. Desta maneira, na adolescência é de extrema relevância a obtenção de habilidades sociais, que colaborem para o desenvolvimento saudável, do repertório emocional (Fonseca, 2016).

As habilidades sociais, são comportamentos que possuem, elevadas chances de consequências positivas, para a pessoa e seu grupo social. São exemplos de habilidades sociais; comunicação, civilidade, empatia, comportamento assertivo, expressar solidariedade, manejar conflitos e resolver problemas interpessoais, expressar afeto e intimidade, coordenar grupo e falar em público (Dell Prette; Dell Prette, 2017).

Aaron Beck, elaborou a Terapia cognitiva comportamental (TCC). Essa abordagem tem colaborado para a criação de programas de treinamento de habilidades sociais e na compreensão das emoções. Para a TCC, o pensamento influencia nas emoções e comportamentos. Assim, a TCC, desenvolveu, técnicas que possibilitam a reestruturação de crenças, que foram adquiridas por meio de experiências passadas (Oliveira *et al.*, 2018).

A psicoeducacão é uma das técnicas da TCC. Possui significativa importância ao ensinar as pessoas sobre inúmeros assuntos, realiza orientação sobre consequências de determinados comportamentos, valores, emoções e na reestruturação de crenças. Assim, orienta a pessoa a se comportar de maneira adequada, em diversas situações. Em relação as emoções, a psicoeducação, surge como um meio de aprendizagem, para os adolescentes, sendo uma ferramenta de prevenção, contribuindo, para que os adolescentes, consigam, reconhecer, identificar e expressar as emoções com assertividade (Oliveira *et al.*, 2018).

OBJETIVO

O projeto possui como objetivo proporcionar um espaço de reflexão sobre emoções e sentimentos, destacando a importância das habilidades sociais, por meio da psicoeducação. A partir disso, possibilitar a compreensão desses conceitos, identificar e expressar as emoções e sentimentos de maneiras assertivas.

METODOLOGIA

O projeto será dividido em 10 encontros, no formato de roda de conversa, em cada encontro serão abordados diferentes tópicos relacionados à emoção, sentimentos e demais assuntos pertinentes ás fases de desenvolvimento dos participantes, de uma maneira didática, prática e intuitiva, utilizando uma linguagem compreensível a todos.

RESULTADOS

RELATÓRIO DO PRIMEIRO ENCONTRO

Iniciamos o encontro apresentando o projeto, os objetivos, expectativa de duração, criação de regras de convivência e o horário e local em que os encontros semanais deverão ocorrer. Após isso, foi feita uma dinâmica de quebra-gelo. Para a dinâmica, foram distribuídas aos participantes folhas sulfite A4 e uma caneta, após isso, foram orientados a se organizarem em duplas de sua preferência. Devido ao número de membros presentes no dia, o participante Thiago fez dupla com o orientador. A dinâmica funcionou como uma entrevista com a sua dupla, onde os participantes perguntaram as preferências um do outro, anotando no papel distribuido, para então, apresentarem as características de sua dupla para o restante dos membros, com o intuito de desenvolver uma escuta ativa, prestando atenção nos detalhes que está sendo dita pelo próximo.

RELATÓRIO DO SEGUNDO ENCONTRO

Iniciamos o encontro reforçando as regras apresentadas na semana anterior para familiarizar os novos participantes, Bernardo e Endrick. Em seguida, foi introduzido o bastão da fala que será utilizado nos encontros posteriores, com o intuito de ordernar e delimitar quem está com a fala. No encontro desta data, a dinâmica do bastão teve efetividade limitada, pois as crianças participantes ainda não haviam se habituado. Após isso, iniciamos o encontro cujo o tema central foi emoção e sentimentos. Houve uma certa resistência por parte dos participantes para debater tal assunto, pois provavelmente, não é algo que possuem hábito de falar abertamente. Ao serem questionados se consideravam importante conversar sobre alguns participantes concordaram sobre a sua importância, porém, outros não consideravam como algo relevante.

Logo em sequência, foi aplicada a dinâmica ‘’Descrevendo Sentimentos’’, funcionando da seguinte maneira : Os participantes se reuniram em duplas, totalizando 5 grupos. A seguir, foram orientados a retirar um papel dobrado que estava com o orientador, cada papel havia uma emoção, sendo elas, Alegria, Raiva, Medo, Tristeza e Afeto. Após retirarem os papéis com a emoção, foi distribuido folhas A4 e uma caneta para as duplas, contendo duas perguntas, na frente da folha havia o questionamento ‘’O que me faz sentir essa emoção’’ e ‘’O que faço quando estou sentindo essa emoção’’, o objetivo seria uma reflexão com a dupla para responder as perguntas de acordo com a emoção sorteada. De um modo geral, a dinâmica foi de fácil compreensão e todos participaram.

Especificamente sobre a dupla B. e E, que estavam responsáveis para responderem as reflexões sobre Raiva, foi relatado o uso da violência para manejamento da emoção, os participantes disseram que efetuam socos em paredes e travesseiros quando se sentem dessa maneira, tal afirmação foi acompanhada por outros membros, portanto, se nota a necessidade de adaptar o próximo encontro, de modo que a temática será sobre Bullying ou Manejo da emoção raiva com assertividade.

RELATÓRIO DO TERCEIRO ENCONTRO

O encontro desta data foi iniciado com uma síntese do que foi conversado semana passada, foi pedido para que os participantes relatassem o que foi conversado para um novo membro do projeto, o J. de 10 anos. Após isso, o orientador trouxe para o encontro a dinâmica da raiva, a sua importância, situações em que pode ser despertada e como deve ser manejada da melhor maneira, foi pedido para que os participantes descrevessem brevemente situações que

lhe causavam esta emoção. O orientador aplicou um esquema de reforçamento positivo (SKINNER, 1938), utilizando como recompensa alguns minutos finais para atividades recrativas, caso houvesse bom comportamento. O reforçamento surtiu efeito parcial, porém, foram mais participativos e com comportamentos mais adequados durante o encontro. Após isso, foi aplicada a dinâmica de assertividade, onde foram simuladas situações onde houvessem estímulos que despertassem a emoção da raiva. O encontro foi dividido em três duplas, cada dupla com uma forma de comunicação. Os participantes E. e J. ficaram com a comunicação passiva, G. e E.S. ficaram com assertiva e P. e C. Ficaram com a passiva.

Houve um encenamento utilizando como situação uma partida de futebol, onde ocorreram adversidades que estimularam a raiva, foi pedido para que respondessem ao estímulo utilizando as formas de comunicação antes apresentadas.

Os participantes compreenderam a dinâmica e encenaram de acordo com as comunicações apresentadas. Ao final, houve uma síntese do encontro e breves minutos para debater o que foi aprendido no encontro do dia.

RELATÓRIO DO QUARTO ENCONTRO

Neste encontro, iniciamos fazendo uma breve síntese da emoção trabalhada na semana anterior, a raiva ; foram relembrados conceitos de comunicações que podem ser utilizadas para manejo o seu manejo como : A comunicação passiva, agressiva e assertiva. Posteriormente, passamos a abordar a emoção da semana, a frustração, discutindo as suas possíveis causas, consequências e a aceitação de que é uma emoção que faz parte do cotidiano e que pode aparecer em diversos momentos. Em seguida, foi pedido para que os participantes relatassem situações em que se sentiram frustrados. O participante G. relatou que se sentiu frustrado no dia em que havia se preparado para participar de um torneio de futebol, porém, acabou lesionando o dedo, portanto, ficando de fora deste. O membro foi acolhido e ao ser questionado como havia lidado com a frustação, o mesmo informou que havia sentido tristeza. Após isso, o participante C. relatou que em um certo dia, havia se deitado para dormir cedo, pois estava ansioso pelo jogo de futebol que ocorreria no dia seguinte. Ao acordar, devido as condições climáticas, a partida não pôde ocorrer, ao ser questionado como havia se sentido e se conseguia identificar a emoção frustação na situação, C. concordou que sim, dizendo que além de frustrado, havia ficado irritado.

Em sequência, iniciamos a dinâmica do dia, uma partida de cinco (5) rodadas do jogo STOP, com as regras tradicionais. Foi pedido para que os participantes se atentassem aos momentos que se sentissem frustrados e a possível motivação. Foi observado que as motivações que mais frustavam os participantes envolviam o desconhecimento de uma palavra com a letra sorteada e quando outros participantes escreviam a mesma palavra, assim, reduzindo a pontuação recebida pela metade. Ao final, o participante G. ganhou o jogo ; era esperado que o momento em que um indivíduo ganhasse e os outros perdessem, poderia haver sentimento de frustação, o que não foi observado. Os membros levaram na ‘’esportiva’’, por fim, sendo orientados a parabenizarem o vencedor. Por fim, finalizamos o encontro com um breve resumo do que havia se falado durante. Foi dialogado sobre a finalidade da partida de STOP, enfatizando que, apesar de ser um jogo, havia um propósito para a sua aplicação e ao serem questionados se puderam identificar a presença da frustação, disseram que sim, a maioria concordou que a motivação desta emoção se dava pelos motivos citados anteriormente.

RELATÓRIO DO QUINTO ENCONTRO

No encontro desta data, abordamos a emoção Alegria, tida como uma emoção universal. Durante a roda de conversa, foi abordado que todos sentem alegria, porém, as motivações que despertam tal emoção são diferentes. Foi explicado que é uma importante emoção, sendo uma fonte geradora de vínculos, socialização e reguladora comportamental. Posteriormente, foi discutido que o reconhecimento desta, pode gerar uma maior compreensão sobre situações que nos deixam alegres, de modo que o momento será mais proveitoso e com tendência a se repetir. Em seguida, foi aplicada a dinâmica ‘’Situações que me deixam alegre’’, onde os participantes reunidos em duplas, tiveram 10 minutos para conversar entre si, sobre momentos que se sentem alegres. Após isso, cada dupla leu o que escreveu no papel, de modo que foi possível observar que os participantes tinham atividades, preferências e situações em comum que despertavam a emoção. Com isso, foi retomado o assunto sobre a alegria ser um gerador de vínculos, associando isto ao fato de que normalmente, nos identificamos e criamos relações com indivíduos que possuem alguma similaridade conosco.

RELATÓRIO DO SEXTO ENCONTRO

No encontro desta data, abordamos a emoção tristeza e sobre quadro de transtorno depressivo, assim como suas diferenças. Retomamos brevemente o encontro da semana

anterior, sintetizando o que haviam compreendido sobre a emoção Alegria. Posteriormente, falamos sobre a tristeza ser uma emoção básica e universal, presente em todos os indivíduos, com diferenças nas formas em que a emoção é despertada e o seu manejo. Em seguida, diferenciamos o sentir a tristeza de estar com depressão, pontuando que a depressão é um transtorno, em que a tristeza profunda é um dos sintomas, mas não sendo o único. Foi utilizado o exemplo de futebol, esporte que os participantes gostam, explicando que um dos sintomas da depressão, seria a perda de interesse e vontade nas atividades que antes eram prazerosas. Foi desenvolvido o conceito de empatia com os participantes, pontuando que não devemos tentar sentir a tristeza como o colega está sentindo com a sua situação em específica, mas acolhê-lo e compreender a sua dor. Posteriormente, foi aplicada a dinâmica ‘’UNO e a emoção tristeza’’, onde foi jogado uma partida de UNO com acréscimo de algumas regras para trabalhar a emoção tristeza. A partida teve o acréscimo das seguintes regras : Sempre que um participante jogar uma carta da cor azul, terá a opção de compartilhar uma situação em que sentiu tristeza e, os colegas que de alguma forma auxiliar na tentativa de manejo da situação, poderá descartar uma carta também, com o intuito de desenvolver a empatia e acolhimento de maneira ativa. Ainda sobre as regras, quando fosse jogada uma carta +2 e +4, os participantes terão a opção de relatar uma situação em que se sentiram um pouco tristes e uma situação que se sentiram muito tristes, respectivamente. Foi observado uma participação ativa dos membros nas tentativas de acolher o colega que estava fazendo o relato.

RELATÓRIO DO SÉTIMO ENCONTRO

No encontro desta data, abordamos a emoção ansiedade, frisando as diferenças entre um estado ansioso normal e o patológico, exemplificando os diferentes níveis de ansiedade e gatilhos que podem despertar a emoção.

Durante o encontro, foram utilizados exemplos do dia-a-dia das crianças para melhor interpretação e identificação da emoção, sendo exemplificadas situações como : Apresentação de escola, onde os participantes M. e D. relataram já ter passado por tal situação e identificaram a situação ansiogênica através dos sintomas físicos, como coração acelerado, suor, pensamento e voz acelerado. Os demais participantes, em sua maioria, identificaram a emoção em situações como : dia anterior a uma viagem ou alguma atividade reforçadora. Em seguida, foi aplicada a dinâmica ‘’Desenhando a Ansiedade’’ ; foram distribuídas folhas A4 em branco e um lápis e, as crianças foram orientadas a desenhar ou escrever no papel, como eles representavam a emoção da ansiedade, podendo ser também uma situação, sendo o desenho a livre critério.

Com isso, foi possível observar que a maioria dos participantes, sentiam ansiedade devido a uma antecipação de uma situação de novidade, como ir para algum lugar diferente, alguma atividade que nunca realizaram. Devido a isso, trouxemos algumas sugestões, como tentar prestar mais atenção nos detalhes do presente, assim como reforçar a ideia de que é normal sentir ansiedade em níveis controlados em situações em que desconhecemos.

RELATÓRIO DO OITAVO ENCONTRO

No encontro desta data, dia 23 de outubro de 2024, iniciamos o encontro trazendo de maneira sintetizada, alguns tópicos relacionados ao encontro passado, sobre o que entenderam a respeito da ansiedade e sobre seu manejo, por exemplo. Foi possível observar que compreenderam a ansiedade como sendo uma emoção natural do ser humano e que existem níveis de ansiedade, podendo ser patológica ou não. Em seguida, passamos a abordar a emoção do presente encontro, sendo a emoção medo. Foi destacado que assim como outras emoções base anteriormente discutidas, o medo também faz parte do ser humano e que o acompanhou no processo evolutivo, sendo uma importante emoção que nos desperta estados de luta ou fuga, foram utilizados exemplos como os perigos que a noite representava no início da humanidade e, decorrente a isso, ainda hoje podemos sentir este medo. Em seguida, foram debatidos os níveis de medo, que pode ser patológico ou normal, sendo patológico, foi trazido o conceito de fobias. Após isso, exemplificamos o que seria um medo real e um medo imaginário, os participantes trouxeram como exemplo, medo de fantasmas, espíritos, que poderiam se encaixar como um medo imaginário. A respeito do medo real, conversamos sobre proporções do medo, se é condizente com a situação enfrentada ou não. Posteriormente, iniciamos a dinâmica deste encontro, anteriormente seria a ‘’Caixa do Medo’’, porém, houve mudança e passou a ser ‘’Dança das Almofadas’’, equivalente a dança das cadeiras, mas ao invés de cadeiras, foram utilizadas almofadas para evitar possíveis acidentes. As regras base da dança das cadeiras se mantiveram, houve alteração na questão de que os participantes que não encontrassem uma almofada, não seriam eliminados e continuariam no jogo, porém, aqueles que não sentassem a tempo, pegaria um dos papéis que estava com o orientador, contendo perguntas relacionadas ao medo, como exemplo : Qual o seu maior medo, o que faz para enfrentá-lo, ou, Quando sente medo, a quem recorre ? O intuito seria externar os medos de cada um, demonstrando que todos possuem medos e que alguns podem ser em comum com o colega. Os participantes compreenderam a proposta da dinâmica, foram jogadas 5 rodadas devido ao tempo que possuíamos. Os participantes B, C. R. T. e P. foram os sorteados para relatar seus medos, em

sua maioria, trouxeram situações como medo de escuro, espíritos, ou seja, um medo mais voltado para o imaginário. Sobre como lidavam com o medo, em geral, foram relatados manejos como, buscar abrigo com a mãe ou pai, ir para a cama e acender as luzes.

RELATÓRIO DO NONO ENCONTRO

No presente encontro do dia 30/10, estava planejado a dinâmica ‘’emoção e as músicas’’, onde discutiriamos as formas que a música pode despertar diferentes emoções de maneira subjetiva nos individuos e, em seguida, seria pedido para que associassem as músicas escolhidas a uma emoção que sentiram ouvindo-a. Porém, foi pensado como uma opção melhor, um encontro dedicado a conversar sobre o bullying, abordando as diferentes formas que pode ocorrer, assim como os papéis que cada indivíduo pode representar neste contexto, sendo eles : O Autor, a Vítima e as Testemunhas.

Durante a conversa, foi explicado as consequências negativas que o bullying pode acarretar, foram trazidos também alguns dados para exemplificar o quanto o bullying está presente no dia-a-dia. Ao serem questionados se já se sentiram em algum dos papéis acima mencionados, diversos participantes relataram já terem sofrido bullying, como o participante P. e B, conforme relatado, as motivações seriam o peso e estatura, que se configura como um bullying psicológico, sendo um dos tipos de perseguição, junto ao bullying físico. Posteriormente, foi aplicada a dinâmica ‘’Bullying ou Brincadeira’’, organizada junto com uma brincadeira de queimada, a fim de tornar a dinâmica mais lúdica. A dinâmica funcionou da seguinte forma, com o orientador, haviam 10 papéis, contendo 5 situações onde trata-se de uma brincadeira saudável, como exemplo : Todos estão jogando bola juntos, se divertindo. E outras 5 situações contendo tipos de bullying, como exemplo : Todos estão jogando bola, mas João está sendo deixado de lado propositalmente. Durante a queimada, aquele que for queimado pela bola, retira um papel com uma dessas situações e, deverá dizer se é uma brincadeira ou se é Bullying. Ao identificar corretamente a situação, o time do participante que acertou pontua. Foi observado que todos que foram queimados e retiraram um papél, souberam diferenciar entre as situações de bullying e de uma brincadeira saudável

RELATÓRIO DO DÉCIMO ENCONTRO

No encontro desta data, foi realizado o encerramento dos encontros, onde foram ouvidos feedback dos participantes, a fim de identificar os pontos positivos dos encontros e sugestões

de melhoras e temáticas que gostariam de abordar em possíveis encontros futuros. De uma forma geral, os feedbacks foram positivos, os participantes relataram que gostaram do espaço de convívio entre eles, alegando que fortaleceu os vínculos e passaram a valorizar emoções que foram trabalhadas anteriormente durante as dinâmicas. Como uma dinâmica de encerramento, foram distribuidas papéis de carta, folha A4 e lápis, para que escrevessem o que acharam dos encontros e, na parte de trás da folha, foi pedido para que escrevessem pontos que passaram a identificar em sí mesmos e que gostariam de melhorar. O participante P, por exemplo, relatou que passou a identificar melhor a emoção da ansiedade e que gostaria de ser menos ansioso no futuro. O partipante M. disse que sente raiva com certa frequência e que passou a identificar melhor quando está sentindo. Por fim, foram reservados 15 minutos finais para atividades ao ar livre, os participantes jogaram futebol.

CONCLUSÃO

No primeiro encontro, as crianças que participaram do projeto se mostraram mais resistentes para falar abertamente sobre sentimentos e emoções, assim como relatar suas experiências relacionadas as emoções trabalhadas, pois como relatado nos relatórios, provávelmente não eram habituados a falar sobre. Ao decorrer dos encontros, foram debatidas as funções das emoções e sentimentos, assim como a importância de saber nomeá-las. Segundo Skinner (1978), ao nos tornarmos capazes de identificar nossas próprias emoções e sentimentos, cria-se a possibilidade de inferir o sentimento de um outro indivíduo mediante á uma determinada situação.

Conforme um vínculo foi criado entre o orientador e as crianças participantes, foi possível criar um ambiente mais acolhedor que possibilitou uma conversa mais aberta sobre tais temas. Foi possível identificar esse desenvolvimento a partir do terceiro encontro, onde foi discutido a emoção raiva e os tipos de comportamentos (assertivo, passivo e agressivo) para o seu manejo Durante a dinâmica de enceção dos tipos de comportamentos, os participantes trouxeram situações subjetivas da forma com que lidavam com a raiva, suas motivações e o seu manejo, de modo que foi possível observar um avanço na questão do compartilhamento de suas emoções para com os outros. Partindo para os encontros de encerramento, especificamente na oitava dinâmica, onde foi trabalhada a emoção medo, já se falava mais abertamente sobre as condições que despertavam essa emoção nos participantes, durante a dinâmica que foi aplicada, onde os participantes poderiam relatar uma situação que identificavam o medo e a sua causa, houve uma participação da maioria, que por vezes, não tinham receio de expor suas subjetividades. Por

fim, no décimo e último encontro, não foi trabalhada nenhuma emoção específica, o encerramento do projeto contou com uma roda de conversa e feedbacks sobre o projeto, por parte das crianças. A dinâmica de encerramento foi a escrita de uma carta para si mesmo, onde deveriam relatar o que aprenderam durante os encontros e, se passaram a reconhecer melhor as emoções e sentimentos em si mesmo e por fim, realizar uma autoreflexão sobre os pontos que gostariam de desenvolver mais. De um modo geral, os feedbacks foram positivos, com indagações se haveria continuação. A respeito da identificação das emoções, alguns participantes relataram que identificavam com maior facilidade quando estavam ansiosos, por exemplo. Sobre os pontos que gostariam de desenvolver mais, o participante P, por exemplo, relatou sentir ansiedade com uma certa frequência e que futuramente gostaria de ser menos ansioso.

Em suma, o projeto teve como objetivo inicial fornecer um ambiente acolhedor e que possibilitasse o desenvolvimento de pautas psicoeducativas que envolvessem as emoções e sentimentos, assim como a valorização destes. Junto a isso, foi discutido durante os encontros, a importância de identificar, compreender e manejar as emoções de maneira assertiva e que tais competências, tratam-se de habilidades sociais úteis nas relações interpessoais.

Com isso, conforme relatado, ao decorrer dos encontros semanais o vínculo entre o orientador e as crianças que participaram do projeto foi se fortalecendo, de modo que tal fato contribuiu para que fosse possível discutir abertamente sobre as temáticas propostas.

De um modo geral, o projeto atingiu os objetivos propostos. Ao questionarmos as crianças o motivo da importância do reconhecimento de suas próprias emoções, utilizavam palavras-chaves que remetem a conceitos como empatia, manejo, assertividade e vínculo. Conforme relatos dos participantes, os encontros semanais contribuiram como um ambiente de psicoeducação e de fortalecimento de vínculos entre as crianças, alguns conceitos como empatia, por exemplo, podendo ser vivenciadas de maneira prática.

REFERÊNCIAS

FONSECA, V**. Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica**. São Paulo, v. 33, n. 102, p. 365-384, 2016

Koich, F. **Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional**, Bragança Paulista, v. 20, n. 1, p. 153-162, jan./abr. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pusf/a/FKG4fvfsYGHwtn8C9QnDM4n/

Acesso em: 15 Ago.2024

PRETTE, A. D; PRETTE, Z. A. P. D. **Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático**. 9. Ed. Petrópolis. Editora vozes,2017.

SCHWARTZ, Fernanda Tabasnik et al**. A importância de nomear as emoções na infância: relato de experiência**,[S. l.], 24 fev. 2016.
Disponível em: https://www.scielo.br/j/pee/a/fvfXxhQpLRgGjwNQW4dMkfb/#.
Acesso em: 23 set. 2024.

SOUZA, Ana Beatriz de Mota e. **A compreensão emocional infantil: uma revisão da literatura**., [S. l.], 27 nov. 2019.
Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682021000100014.
Acesso em: 21 set. 2024.

FRANCO, Aria da Glória Salazar d'Eça Costa; SANTOS, Natalie Nobrega. **Desenvolvimento da Compreensão Emocional**. [S. l.], mar. 2015. Disponível em:https://www.scielo.br/j/ptp/a/z46nh6ghBCgJMsPSHWtVgpJ/?lang=pt#. Acesso em: 13 out. 2024.

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

Psicologia em extensão [livro eletrônico] : práticas exitosas da curricularização da extensão em graduação de psicologia : volume 2 volume 2 / organização Gabriel Arruda Burani. -- Cariacica, ES : Editora Manual, 2025.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-83121-04-2

1. Ensino superior 2. Extensão universitária 3. Psicologia 4. Psicologia - Estudo e ensino I. Burani, Gabriel Arruda.

25-273167 CDD-150

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicologia 150

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Obra publicada em abril de 2025

Direção Editorial Afonso Henrique Souza de Assis

Diagramação Frederico Godoy

Revisão Cintia Campos

Capa Camila Carmo Duarte

Organização Gabriel Arruda Burani

Autores Ana Beatriz Rodrigues Queiroz
Ana Carolina Galvão Araújo
Ana Laura Costa E Silva
Angela Carla Leandro Vieira Dos Santos
Angela Carla Leandro Dos Santos
Carolina Vianna Fernandes
Caroline Furtado Cruz
Diego Siqueira Inocêncio Alves
Eloisa Goes França
Felipe Borges Tulli
Gabriel De Oliveira Pereira

Giovanna Ribeiro Muller
Gustavo Valério De Albuquerque
Iasmin Tureli Martinho
Igor Santos De Moura
Ingrid Karoline Souza Da Silva
Isadora Sophia Rechinelli Freitas
Isis Maria Amaral Costa Matsuura
Iris Tureli Martinho
Jaqueline Aparecida De Almeida Ferreira
Jeferson De Oliveira Silva
Jeniffer Keith Camargo Queiroz
Juliana Milanês Camargo De Barros
Kelly Ida Maria Guaglio
Laiza Fernanda Dos Santos Silva
Lucas Bueno Bonfati
Maiara Domingues
Marcela De Camargo Jesus
Maria Júlia Nassif
Maria Julia De Meira
Maria Julya Da Silva Pawuk
Marielle Da Silva Reis Leite
Mateus Alberto Costa De Medeiros
Mateus De Matos Paulino
Mateus Domingues Vincentin
Paloma Aparecida Ferreira Silva
Rafaela Aparecida De Camargo Silva
Sandra Rodrigues Da Silva
Sidnei José Machado De Andrade
Thainara Corrêa Mariano Momberg
Vitória Letícia Silva Monteiro
Yudi Suda Moura
Yves Ferreira De Oliveira