

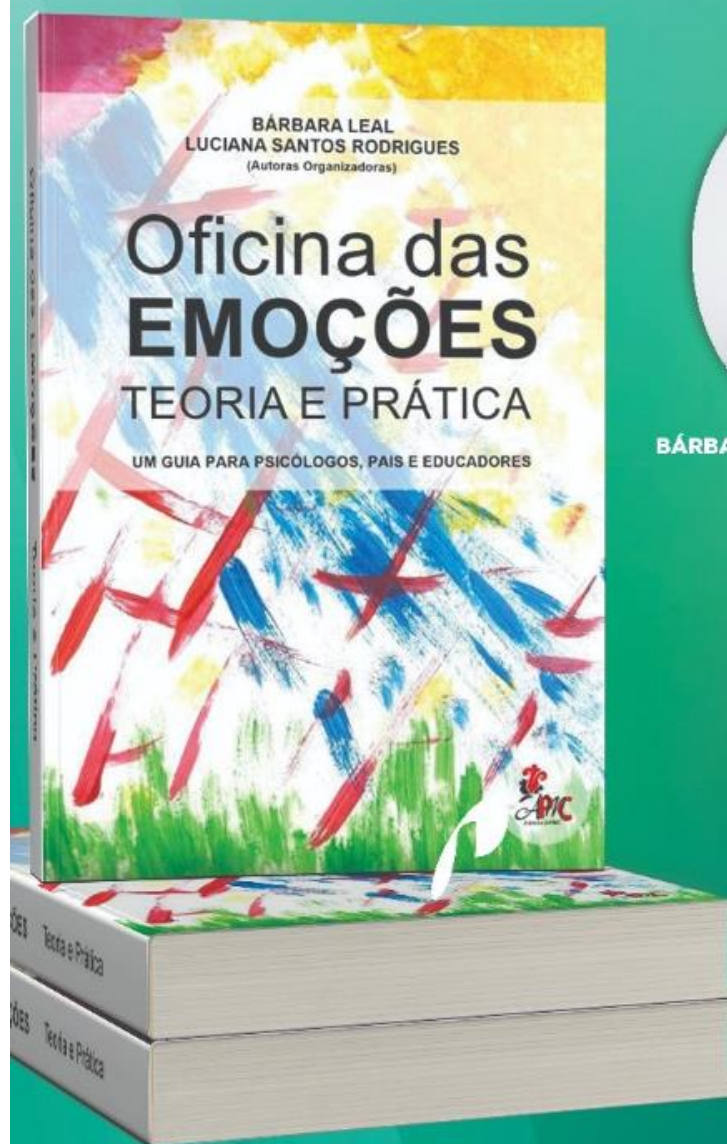
BÁRBARA LEAL
LUCIANA SANTOS RODRIGUES
(Autoras Organizadoras)

Oficina das **EMOÇÕES** TEORIA E PRÁTICA

UM GUIA PARA PSICÓLOGOS, PAIS E EDUCADORES

VÁRIOS AUTORES





BÁRBARA RODRIGUES S. LEAL
Organizadora
e Co-Autora



LUCIANA SANTOS RODRIGUES
Organizadora
e Co-Autora



**Préfacio da querida psicóloga
MIRIAM RODRIGUES**
Idealizadora do
Programa de Educação Emocional Positiva



Bárbara Leal
Luciana Santos Rodrigues
(Autoras Organizadoras)

OFICINA DAS EMOÇÕES

Teoria e prática

1ª Edição

Jacareí/SP



SUMÁRIO

Prefácio.....	8
----------------------	----------

Introdução	13
-------------------------	-----------

PARTE 1

Introdução teórica.....	17
-------------------------	----

Capítulo 1

Regulação emocional, qual a importância e como ela nos ajuda?.....	19
--	----

PARTE 2

Oficina das emoções para crianças e adolescentes .	27
--	----

Capítulo 2

Oficina das emoções na prática: introdução às emoções básicas	29
---	----

Capítulo 3

Oficina da alegria	38
--------------------------	----

Capítulo 4

Oficina do medo: público alvo - crianças de 06 a 10 anos	41
--	----

Capítulo 5

Oficina do nojo: aprendendo a manejar	44
---	----

Capítulo 6

Oficina da raiva	52
------------------------	----

Capítulo 7

Oficina da tristeza: compreendendo, acolhendo e superando	56
---	----

Capítulo 8

Oficina para adolescentes: desenvolvendo habilidades socioemocionais.....	61
---	----

Capítulo 9

Oficina das emoções na escola: trabalhando as habilidades socioemocionais de crianças como forma de prevenção no contexto escolar	68
---	----

Capítulo 10

Oficina da amizade: a importância da educação emocional positiva - prevenção e psicoeducação em saúde mental para crianças na oficina de emoções sobre a amizade.....	78
---	----

Capítulo 11

Oficina de habilidades sociais	88
--------------------------------------	----

Capítulo 12

Oficina da reciclagem: reciclando com as emoções .	93
--	----

PARTE 3

Oficina das emoções para adultos	99
--	----

Capítulo 13

Oficina das emoções com adultos: iluminando as emoções.....	101
---	-----

Capítulo 14

Oficina da ansiedade.....	109
---------------------------	-----

Capítulo 15

Oficina com gestantes.....	117
----------------------------	-----

Capítulo 16

Oficina das emoções com mulheres	125
--	-----

Capítulo 17

Oficina das emoções com pais: cuidando de quem cuida.....	133
---	-----

Capítulo 18

Oficina da saúde mental.....	142
------------------------------	-----

PARTE 4

Orientações gerais a pais e professores sobre regulação emocional	149
---	-----

Capítulo 19

Orientação a mães e pais de crianças de 0 a 6 anos	151
--	-----

Capítulo 20

Mas e agora? como colocar em prática?	161
---	-----

Capítulo 21

Orientação para professores.....	170
----------------------------------	-----

Parte 5

Marketing profissional	177
------------------------------	-----

Capítulo 22

Parcerias e divulgação: "como fazer nosso marketing profissional de forma ética?"	179
---	-----

Parte 6

Dicas gerais de atividades para serem utilizadas nas oficinas, salas de aula, consultórios, empresas e em casa.....	183
---	-----

Referências bibliográficas	209
---	-----

Biografia	autoras	organizadoras	e
coautores			217

PREFÁCIO

Medo, raiva, alegria, surpresa, nojo, amor, tristeza... Essas emoções são fáceis de serem identificadas? Como elas ocorrem em nosso corpo? Quais são os primeiros sinais que se manifestam? Quais situações cotidianas disparam essas emoções?

Estar sob o domínio de uma emoção intensa e que nesse momento as experiências se tornam problemáticas, parece já ser um conhecimento do senso comum.

Porém o que estamos somando esforços em nossas oficinas e nas publicações de livros, é para que possamos ampliar o acesso às habilidades para lidar com as emoções, principalmente diante da intensidade emocional.

Perceber, nomear, verbalizar e ter um comportamento adequado diante uma emoção requer aprendizado. É um aprendizado constante, e trazer o tema das emoções em oficinas é criar oportunidades riquíssimas para se iniciar esse conhecimento que nos permite caminhar pela vida de forma mais competente.

Aprender a ter uma escolha comportamental construtiva mediante qualquer emoção que estejamos sentindo e em diferentes contextos é fantástico porque nos possibilita cultivar resiliência adaptativa e bem estar.

Quando iniciei meu trabalho com a Educação Emocional Positiva em 2012, na primeira turma havia 9

alunos, a segunda turma 10, e foi assim, de turmas pequenas, como formiguinhas que o trabalho foi crescendo e hoje temos mais de 3 mil facilitadores em nosso programa em todo Brasil e o que mais me alegra é saber que minha vida tem sentido em perceber o tamanho que as oficinas para se promover educação emocional tomaram em nosso país, seja por meio do nosso programa EEP, por meio de iniciativas criativas de profissionais que trazem esse tema à tona. Ou seja, aprender recursos eficazes para lidar com as emoções se tornou algo tão essencial que não podemos fechar os olhos para esse tema.

Eu me senti muito honrada com o convite para escrever o prefácio desse livro que tem como objetivo explicar como elaborar oficinas de emoções.

Escrever um prefácio é fazer um convite à leitura. E eu quero fazer esse convite a você leitor, para que possa se encantar com esse movimento de espalhar saúde emocional por meio de oficinas em escolas, consultórios, instituições. Em todos os lugares que há seres humanos.

Onde há pessoas, há emoções e onde há emoções é necessário cuidado e as Oficinas apresentadas pelas autoras nessa obra mostram como criar na prática esses espaços para cuidar do coração, compreendendo e aprendendo sobre as emoções.

Torço muito para que mais e mais oficinas cresçam em nosso país, pois sei que esse é o caminho para que todos nós possamos aprender recursos que

10 OFICINA DAS EMOÇÕES

nos possibilitam prosperar e viver de modo equilibrado nossas vidas.

Assim, encorajo os leitores não somente a ler esse livro e sim colocar em prática os conhecimentos adquiridos nessa obra. Como eu sempre digo: Vamos espalhar saúde emocional porque é disso que o mundo está precisando.

Miriam Rodrigues
Psicóloga

INTRODUÇÃO

“Saber lidar com as emoções é uma importante lição”.

Miriam Rodrigues

Este lindo projeto nasceu da vivência de muitos profissionais em suas cidades, consultórios, escolas e empresas. Mas, excepcionalmente surgiu do encontro de pessoas que juntas querem agregar conhecimentos e dissipar saúde emocional por onde passar.

Somos na grande maioria psicólogos e também temos uma pedagoga conosco onde todos estão engajados em promover a educação e saúde emocional, cada um em um canto do Brasil. Nos conhecemos através das redes sociais, inicialmente éramos 3 profissionais com o objetivo de nos ajudar mutuamente trocando experiências sobre as “Oficina das Emoções”, hoje somos aproximadamente 40 e entre estes, 13 estão presentes neste livro e 3 foram convidados por já fazerem parte deste lindo universo que é o trabalho com Oficinas. Todos muito dedicados e que aceitaram compartilhar seus conhecimentos sobre a Oficina das Emoções neste livro.

Pessoas íntegras, amáveis, criativas, comprometidas e dedicadas que se preocupam com o outro e que acreditam na importância do autoconhecimento e de ensinar as pessoas a ter maior consciência de como administrar suas emoções.

E por que fazer uma Oficina? A Oficina das emoções surgiu da necessidade de introduzir a importância da educação emocional no bem-estar físico e emocional, através de atividades práticas e lúdicas, para crianças, adolescentes, adultos e idosos visando prevenir psicopatologias e ensinar habilidades para manter relacionamentos saudáveis cultivando o bem-estar, lembrando que a oficina não substitui a psicoterapia.

E por falar em Educação Emocional e Oficina das emoções muitos de nós temos como inspiração a psicóloga Miriam Rodrigues idealizadora do Programa de Educação Emocional Positiva autora e coautora de mais de 20 livros nas temáticas de Terapia Cognitiva, Psicologia Positiva e Educação Emocional, e a escritora Claudine Bernardes especialista em contos e fábulas terapêuticas, autora do livro: Carlota não quer falar, que através dos seus livros e cursos para psicólogos, professores e pais, nos embasaram visando prevenir psicopatologias decorrentes da inabilidade de lidar com as emoções, problemas psicossomáticos e nos instrumentalizando de recursos para ajudar mais pessoas se tornarem pessoas felizes, saudáveis e educadas emocionalmente.

E não podíamos ficar sem falar da emoção de nós coautores em escrever esse livro, o qual foi escrito por várias mãos, com muito Amor, emoção essencial para realização e plenitude do ser humano por que é ele que nos preenche dando sentido a nossa existência e humanizando nossas relações, ele é o segredo do sucesso com oficinas, amor pelo que se faz. É a emoção que está presente em todas as oficinas e desejamos que

ela esteja além, como nas escolas, clínicas, empresas e famílias.

Gratidão é a emoção que queremos partilhar com todos os leitores, pois nós autores já somos gratos pela incrível experiência de escrever um livro e partilhar em cada capítulo nossas vivências e histórias dentro deste lindo universo das Emoções.

Nosso convite: leia, aventure-se e acredite...

Bárbara e Luciana

Psicólogas Organizadoras deste Projeto