



AS EMOÇÕES A NÍVEL ESCOLAR

António Fernando Saldanha Portelada

Professor no Agrupamento Marcelino Mesquita
Rua do Cedro, s/n – Vila Nova de Monsarros – 3780-566 – Anadia - Portugal
aportelada@sapo.pt

Fecha de recepción: 26 de enero de 2011

Fecha de admisión: 10 de marzo de 2011

RESUMO

Existem diferentes emoções, positivas e negativas, tudo depende do estímulo ou situação a que o sujeito é exposto. Desta forma a expressão emocional assume o importante papel no desenvolvimento de relações interpessoais positivas.

Quando na criança são desencadeados a raiva, o medo, a ansiedade, em suma, emoções de ordem negativa é essencial que esta aprenda a controlar as suas emoções. A escola tem um papel de fulcral importância nesse âmbito, cabendo ao professor a melhor forma de actuar no sentido de que a criança desenvolva competências a nível da gestão de emoções.

Na área de Educação Especial, este aspecto assume uma maior relevância visto que as crianças com necessidades educativas especiais apresentam maiores dificuldades no controlo emocional. O professor de Educação Especial deverá explorar ao máximo as dificuldades destas crianças no sentido de estabelecer programas de intervenção que visem a promoção de um melhor controlo emocional e o desenvolvimento de relações interpessoais positivas.

Em suma, poder-se-á dizer, que este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica que pretende sobretudo dar a conhecer o conceito de emoção, bem como alguns aspectos do desenvolvimento emocional da criança, no sentido de fornecer linhas orientadoras para uma melhor educação emocional.

Palavras-chave: Emoções, Escola, Controlo Emocional, Educação Especial.

ABSTRACT

There are different emotions, positive and negative, everything depends on the stimulus or situation that the subject is exposed. This way the emotional expression takes an important role in developing positive interpersonal relationships.

When a child is exposed to anger, fear, anxiety, in short, negative emotions it is essential that she learn how to control emotions. The school has a central role in this context, and it lies on the



AS EMOÇÕES A NÍVEL ESCOLAR

teacher to know how to best develop an emotional management skills with the child. In special education, this aspect assumes a greater relevance since the children with special educational needs have greater difficulties in emotional control. The teacher of special education should exploit the difficulties of these children to establish intervention programs aimed at promoting a better emotional control and the development of positive interpersonal relationships.

In short, you might say, that this work is a bibliographic review that aims above all to the concept of emotion, as well as some aspects of emotional development of children, in order to provide guidelines for better emotional education.

Keywords: Emotions, School, Emotional Control, Special Education.

INTRODUÇÃO

O presente será constituído por diversos capítulos que darão a conhecer um pouco mais o conceito de emoção, as suas tipologias (positivas e negativas). As estratégias de gerir as emoções face a uma situação adversa também não serão esquecidas, e serão também um ponto de interesse fulcral de debate e reflexão. As estratégias de lidar com as emoções deverão começar desde muito cedo nas escolas, de modo a que as crianças se tornem adultos capazes de lidar com os problemas/conflitos do dia-a-dia.

Actualmente, existem nas escolas um grande número de crianças e escasseiam recursos humanos e materiais essenciais ao seu desenvolvimento harmonioso. Os problemas associados à gestão de emoções em crianças surgem cada vez mais e assumem uma importância relevante na área de educação especial.

As crianças com necessidades educativas especiais são as que apresentam mais dificuldades no reconhecimento, expressão e controle emocional. Deste modo, este trabalho surge como base na formação de novos conhecimentos, que irão permitir em primeiro lugar uma actuação mais eficaz neste âmbito, enquanto professor de educação especial e por outro lado, apresenta-se como um ponto de partida para um futuro projecto com o intuito de fornecer novas estratégias a nível de gestão/controlo emocional.

Tendo em conta o que foi referido anteriormente os objectivos específicos deste trabalho são:

- Compreender e dar a conhecer o significado da palavra “emoção”;
- Descrever as etapas do desenvolvimento emocional da criança;
- Referir a importância da educação emocional a nível escolar;
- Salientar a importância das técnicas de gestão de emoções.

“Custa imaginar que aquilo que sentimos também os outros o sentiram, e sentiram da mesma maneira, que falemos das mesmas coisas, que entendam e vivam situações similares. Tomar consciência das nossas próprias emoções e das dos outros, facilitará um melhor conhecimento de nós mesmos” (Plana, 2007, p.45).

DEFINIÇÃO CONCEPTUAL DE EMOÇÃO

A palavra emoção, não é fácil de definir. Inclusivamente, ao longo dos tempos, vários foram os investigadores que tiveram dificuldade em definir concretamente este termo. Um dos primeiros autores que começou a preocupar-se com a temática das emoções e sua gestão foi David Goleman um psicólogo Americano que escreveu o seu livro em 1995 intitulado “A Inteligência Emocional”. Para Goleman (2010) as emoções são essencialmente, impulsos para agir, planos de instância para enfrentar a vida que a evolução instalou em nós. Na mesma linha de pensamento, a palavra emoção deriva do latim *motere* que significa “mover”, mais o prefixo “e” que significa “mover para”, dando



DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO DE LA INFANCIA

a noção implícita de que o agir está presente em todas as emoções. Neste sentido, a ideia de que as emoções levam à acção encontra-se marcadamente presente quando estamos perante animais ou crianças, nos quais estão presentes impulsos básicos para agir.

Na opinião de Echeburúa, (2002, p.39) a emoção é definida como, “afectos intensos de curta duração que surgem, bruscamente, quando uma pessoa vive ou viveu uma experiência agradável ou desagradável”.

“As emoções são necessárias; as emoções podem desencadear-se em determinados momentos, podem sair do nosso controlo, chegando a afectar o nosso bem-estar psicológico, ou a ter repercussões nos outros” (González-Pérez e Del Pozo, 2007, p. 89).

No que concerne à distinção entre sentimentos e emoções Damásio (2003) refere que os seres humanos têm primeiro emoções e sentimentos depois, porque na evolução biológica, as emoções vieram primeiro e os sentimentos posteriormente. Deste modo, as emoções são construídas a partir de reacções simples que promovem a sobrevivência de um organismo as quais foram facilmente adoptadas pela evolução.

Na realidade, tal como salienta Heras (2009) as emoções são complexos estados do organismo em que intervêm os sentimentos, pensamentos e certas mudanças de foro biológico e psicológico do indivíduo.

O mesmo autor e González-Pérez e Del Pozo (2007), referem que as emoções são geralmente resultantes de um estímulo exterior surgindo de modo brusco e repentino produzindo mudanças na expressão corporal e no rosto. Assim, as emoções são acompanhadas de alterações importantes na expressão facial, tais como o riso, o rosto rígido e a rigidez dos maxilares, entre outros. A nível da expressão corporal existe outras manifestações tais como, sudorese, palidez, taquicardia, entre outros.

EMOÇÕES NEGATIVAS E POSITIVAS

As emoções podem ser positivas ou negativas consoante o resultado que produzem na pessoa. Neste sentido, de acordo com Fisher e Shapiro (2005) uma emoção positiva transmite sempre uma sensação de bem-estar, enquanto pelo contrário, uma emoção negativa pode ser perturbadora e condicionar o contacto com os outros.

Na opinião de Nunes (2007) as emoções negativas conduzem a uma acção física e as emoções negativas a acções do pensamento.

Heras (2009) defende que as emoções positivas são todas aquelas que aumentam o nível de bem-estar e satisfação enquanto, que as negativas produzem um efeito contrário. Porém, é necessário considerar-se a função adaptativa que possuem as emoções, ou seja, não se pode considerar nenhuma delas como estritamente nociva sem avaliar o contexto e os pormenores do seu aparecimento.

Desta forma, tal como foi referido efectuar-se-á uma pequena revisão bibliográfica sobre estes dois conceitos, pois tal com refere Goleman (2010) é a proporção de emoções positivas e negativas que determina a sensação de bem-estar do indivíduo ao longo do dia.

A complexidade das emoções também é revelada através da forma como são expressas em vários graus de intensidade. Na opinião de Bradberry e Greaves (2008), todas as emoções são derivações de 5 sentimentos fundamentais, os quais incluem emoções positivas e negativas. Estes 5 sentimentos fundamentais que poderão ser observados no quadro seguinte, são: a alegria, a tristeza, a fúria, o medo e a vergonha. O mesmo quadro apresenta também uma descrição sucinta da intensidade a que poderão ser expressas as mesmas, bem como a nomenclatura que assumem.



AS EMOÇÕES A NÍVEL ESCOLAR

Emoções positivas

Fisher e Shapiro (2005) referem que as emoções positivas motivam os trabalhadores a fazer mais e aumentam a sua eficácia. As emoções positivas definidas pelo mesmo autor são: a excitação, a alegria, o divertimento, o entusiasmo, a animação, a jovialidade, a delícia, o encantamento, o orgulho, a gratificação, a felicidade, o júbilo, o deleite, a satisfação, o êxtase, o alívio, o conforto, o contentamento, a descontração, a paciência, a tranquilidade, a calma, a esperança, o espanto e a imaginação.

No que concerne a este tipo de emoções Melo (2005) afirma que quando se pensa em emoções positivas, normalmente a alegria ou felicidade, destacam-se de imediato. Inclusivamente, estas emoções tendem a favorecer uma maior abertura do indivíduo às experiências que o rodeiam. Através das expressões de alegria as pessoas podem comunicar com uma maior abertura com os outros e alimentar uma maior aproximação.

Barreto (2003) alega que a amizade com os colegas fortalece os “bons encontros”, origina laços afectivos ligados ao sentimento de “pertença” e orgulho, levando à formação de “uma família institucional” onde será visível a valorização de uma ética individual e colectiva.

Emoções negativas

As emoções negativas, de acordo com Fisher e Shapiro (2005), são: a culpa, a vergonha, a humilhação, o embaraço, o arrependimento, a inveja, o ciúme, o nojo, a ofensa, a agressividade, a impaciência, a irritação, a zanga, a fúria, a revolta, a intimidação, a preocupação, a surpresa, o receio, o pânico, o terror, a tristeza, o desespero, o desânimo e a depressão.

As emoções negativas, de acordo com Melo (2005), tendem a restringir os comportamentos das pessoas, direccionando-as para actuações muito específicas.

Santos (2000) defende que dever-se-á identificar as emoções e sentimentos num determinado momento, de modo a evitar agir-se por impulsos, os quais poderão causar muitos problemas desagradáveis, principalmente no caso das emoções negativas, tais como a raiva, o medo e a tristeza. O que poderá ser difícil, pois na opinião de Goldeman (2010) estas emoções quando muito intensas distorcem a atenção e interferem na tentativa de concentração.

Na opinião de Melo (2005) o medo é certamente uma das emoções negativas mais estudadas. O seu objectivo e função principal desta emoção está relacionada com a protecção da integridade física e psicológica do indivíduo motivando-o para se libertar ou fugir de situações potencialmente ameaçadoras.

ETAPAS DO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

O desenvolvimento emocional de todo o ser humano passa por diversas etapas, que serão ultrapassadas mais facilmente, quanto mais eficaz for a resolução de conflitos e o reconhecimento da emoção. Seguidamente, serão referidos os principais marcos do desenvolvimento emocional até ao início da adolescência, de modo a obter-se um conhecimento aprofundado sobre esta temática no que concerne às características de cada etapa. Pois tal como salienta Goleman (2010), a maior contribuição isolada que a educação pode dar ao desenvolvimento de uma criança é ajudá-la a encaminhar-se para um campo onde seus talentos se adaptem melhor, onde ela será feliz e competente.

Desenvolvimento emocional do 0 ao 1 ano

Oatley e Jenkins (2002) defendem que nas primeiras semanas de vida os sorrisos dos bebés ocorrem durante a fase do sono, aquando os sonhos. Após o primeiro mês, os sorrisos começam a ocorrer com as carícias suaves e por volta dos dois meses resultam da interacção com os outros.



DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO DE LA INFANCIA

Ainda de acordo com o mesmo autor, as crianças aos três meses de idade sorriem em resposta aos mesmos tipos de eventos (atenção, convites para brincadeiras e situações) que tornam as crianças mais velhas e adultos felizes.

Na perspectiva de Heras (2009), aos 3 meses um bebê é capaz de diferenciar a sua mãe de outras pessoas, sorri mais para ela e muitas vezes só cessa o seu choro quando esta o acolhe. De acordo com o mesmo autor, ao final do primeiro ano de vida as crianças desenvolvem uma progressiva capacidade de compreensão do estado emocional dos outros membros da sua família, entristecendo-se quando os seus pais estão preocupados ou alegrando-se quando estes estão contentes.

Desenvolvimento emocional do 1 aos 3 anos

Behenck e Schneider (2004) afirmam que nesta etapa, os estados emocionais mudam e transformam-se rapidamente. Em poucos minutos, a criança pode mudar da ira para o prazer. Isso não quer dizer que suas emoções sejam irreais ou sem importância. A sua importância é provada pelo facto de que as primeiras impressões da infância podem durar a vida inteira.

Na perspectiva de Santos (2000) é na etapa do um aos três anos de idade que a criança demonstra-se mais autoritária e teimosa, pois nesta fase a sociabilidade ainda não se encontra adequadamente desenvolvida. É a fase em que “o que eu vejo é meu”, “se é do outro, mas eu quero, é meu”, “se é meu, é meu para sempre”.

Este sentimento de posse gera frustração e raiva, sendo a preparação emocional da criança importante e fundamental na identificação das suas emoções. É importante que durante os conflitos e problemas os educadores tentem vê-los dentro das perspectivas da criança e evitem situações que as façam sentir-se incapazes, e percam por completo o controle da situação. Deve ser dada à criança a possibilidade de escolha para conduzir a situação, desde quando isto não represente ameaça à sua segurança.

Franco (2007) acrescenta que nesta fase o pensamento da criança é marcado pelo egocentrismo, ou seja por incapacidade de aceitar explicações e perspectivas dos outros, sendo que o seu discurso marcado pela referência a si própria.

É a partir do 15º mês de vida, que a criança passa a ter consciência dela própria, tal como refere Post e Hohmann (2004). É a fase em que se reconhece ao espelho e aprende os pronomes pessoais: eu e meu. É nesse momento também, que começa a brincar de faz-de-conta. Quando isso ocorre, é sinal de que o cérebro está desenvolvido, pronto para novas emoções, ligadas à ideia de identidade, e da noção do “eu”. Um desses sentimentos muito manifestados é a vergonha, que ocorre quando a criança percebe que é objecto da atenção de outras pessoas. Por isso, às vezes ela se enrola nas pernas dos pais ou esconde a cabeça quando chega um desconhecido.

Desenvolvimento emocional dos 4 aos 7 anos

Santos (2000) afirma que a criança dos quatro aos sete anos faz novos amigos, frequenta ambientes diferentes e aprende novidades. Nesta fase do desenvolvimento, torna-se essencial que ela aprenda a inibir atitudes impróprias, a concentrar-se e a atingir objectivos externos, tais como aceitar regras para suas brincadeiras e a resolver seus conflitos.

Na mesma linha de pensamento, é importante estimular o convívio com outras crianças para que a mesma possa adquirir estas habilidades, pois o relacionamento com colegas é fundamental para o desenvolvimento de técnicas essenciais para regular as emoções. A amizade é um elemento chave para o desenvolvimento emocional da criança pequena.

Plana (2007) afirma que aos 6 anos, as crianças começam a compreender que a manifestação das suas emoções é conhecida pelos demais, o que as leva a iniciar um caminho no sentido da regu-



AS EMOÇÕES A NÍVEL ESCOLAR

lação da expressão emocional. É a partir dos 7 anos que adquirem a consciência de que a emoção não perdura, mas sim que com o tempo a sua intensidade diminui.

Um aspecto de enorme relevância no desenvolvimento da personalidade, na perspectiva de Heras (2009), é o estabelecimento de vínculos emocionais adequados, sendo que a sua ausência produz um enorme leque de perturbações de carácter duradouro. Inclusivamente, até aos 6 ou 8 anos estes défices poderão ser corrigidos, sendo mais difícil a partir desta idade.

Desenvolvimento emocional dos 8 aos 12 anos

Plana (2007) refere que dos 7 aos 8 anos de idade desenvolve-se o sentido moral, baseado na cooperação, respeito pelos colegas e a consciência das necessidades e direitos dos outros.

Na opinião de Santos (2000) a criança dos oito aos doze anos, tem consciência da influência social e convive com muitas pessoas, ao tempo que desenvolve o seu lado cognitivo, aprendendo o poder da razão sobre as emoções. Começa a preocupar-se com sua imagem perante os outros e manifesta exigências com o estilo de roupas e com sua aparência perante os outros.

Faz tudo para evitar chamar a atenção dos colegas sobre si mesma e procura evitar conflitos e humilhações.

Para o mesmo autor, nesta idade a criança começa a preocupar-se com o que é moral e justo. Se o professor perceber que houve um tratamento injusto com outra criança, ela deve ser consciencializada do ocorrido e a não ser que tenha existido intenção declarada de agressão, devem ser evitados castigos muito severos.

Plana (2007) refere que neste período já existe um controlo das emoções, sendo as crianças conscientes da adequação e utilização das mesmas e capazes de obter estratégias de regulação. Ao longo desta etapa, a criança adquire a capacidade de regular a vida emocional.

AS EMOÇÕES NA ESCOLA

A educação emocional é um processo contínuo que previne a disfunção e ajuda a desenvolver atitudes positivas, capacidades sociais e empatia, promovendo o bem-estar individual e social. Um dos objectivos da educação emocional deverá ser levar a que a criança adquira a competência de estabelecer normas de comportamento, de acordo com os valores da cultura em que vive, e se habitue a respeitá-las.

Segundo Behenck e Schneider (2004), o aluno que tem dificuldade de se concentrar, de se relacionar com outras crianças, que não acredita nos seus sentimentos e tem baixa auto-estima, consequentemente, apresentará dificuldade de aprendizagem. A criança, ao ingressar na educação infantil, sentir-se-á incapaz de realizar as actividades propostas pela professora; logo fechar-se-á num mundo seu, por medo de expor o que está a sentir ou por medo de errar.

Esse sentimento de incompetência perseguirá a criança em todas as fases de sua vida escolar. Seja numa simples actividade motora ou no complexo mundo da leitura e escrita. Para a criança com um auto-conceito deficiente tudo é impossível de ser realizado, prevalecem os sentimentos de “eu não consigo”, “eu estou sempre errado”. A criança sente-se desvalorizada por causa de repetidos fracassos e logo sente-se desmotivada a experimentar novas tarefas demonstrando, muitas vezes, ser indiferente ou muito cautelosa.

Goleman (2010) defende que os professores encontram-se desde há muito tempo, preocupados com os maus resultados que os seus alunos obtêm em matemática e leitura, porém começam agora a compreender que existe outra alarmante deficiência, a iliteracia emocional. Existem vários esforços a serem feitos para elevar os padrões académicos, pois esta nova e preocupante deficiência continua a ser ignorada nos currículos normais das nossas escolas.



DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO DE LA INFANCIA

“Apesar de a escola buscar certa uniformidade, desde os uniformes, horários, tipos de tratamento etc., a variedade de emoções e sentimentos é múltipla, porque as pessoas são diferentes e a fluidez de emoções e sentimentos está profundamente vinculada aos estados internos das pessoas, constituídas pelas vivências escolares e extra-escolares, e emoções/sentimentos/vivências e consequentemente aprendizagens não ficam separados” (Silva, 2002, p.50).

Na perspectiva de Silva (2002), na escola pode-se observar as tentativas de alguns professores de trabalhar o aspecto emocional dos alunos, porém, quase sempre, sem ter uma proposta fundamentada teoricamente, sendo apenas tratado como algo empírico. A escola, apesar de não ter explícita no seu currículo tal preocupação, tenta educar as emoções dos seus alunos. Porém, o mesmo autor acrescenta, que esta educação tem sido efectuada com deficiências sérias, pois jamais ela será possível com um padrão universal que desconsidere as singularidades afectivas das pessoas.

De acordo com Prodócimo (2009), o primeiro passo a dar no processo de formação dos educandos é a educação dos próprios educadores. Neste sentido, ele acredita que para educar a afectividade dos alunos, deve também o educador, educar-se afectivamente.

Na mesma linha de pensamento, poder-se-á afirmar que a prática educativa ultrapassa o papel de transmissão pura de conhecimentos, sendo que toda educação é ideológica e carrega em si valores que mesmo não sendo expressos directamente, o poderão ser através acções, atitudes e nas não acções dos seus manifestantes.

Santos (2002), defende que o facto de se estudar num ambiente favorável emocionalmente, é uma grande garantia para a existência de relações interpessoais facilitadoras na aprendizagem, pois os alunos envolvidos nessa situação sentir-se-ão mais seguros quando convivem com pessoas que os compreendem.

Neste sentido, Behenck e Schneider (2004), referem que a baixa auto-estima pode ter efeitos devastadores em todos os aspectos da vida da criança. É o sentimento de frustração e a falta de esperança que frequentemente acompanham o fracasso da alfabetização e da aprendizagem escolar que vai deixando uma marca negativa no decorrer da sua vida, dentro e fora da escola.

É necessário apoiar a auto-estima das crianças de modo que, se fracassarem no desempenho de alguma actividade, não se sintam completamente derrotadas. O leque de experiências bem sucedidas vai ajudar a desenvolver a atitude do “eu consigo”.

González-Pérez e Del Pozo (2007) defende que a alfabetização emocional é um processo educativo contínuo e permanente que pretende potenciar o desenvolvimento emocional, como complemento do desenvolvimento cognitivo, de modo a possibilitar o desenvolvimento da personalidade integral. Esta alfabetização implica a fomentação de atitudes positivas perante a vida, capacidades sociais e empatia, como factores de desenvolvimento do bem-estar pessoal e social.

De acordo com os mesmos autores, os objectivos da alfabetização são os seguintes:

- Adquirir e melhorar o conhecimento das próprias emoções;
- Saber exprimir-se emocionalmente;
- Aumentar o auto-controlo emocional;
- Desenvolver capacidades para gerar emoções positivas;
- Ter e aumentar a auto-estima;
- Aumentar a empatia;
- Melhorar as relações interpessoais;
- Aumentar o poder de afirmação e evitar condutas agressivas e passivas;
- Saber tomar decisões;
- Saber resolver problemas no âmbito psicossocial.

Conhecer essas emoções, como elas se manifestam, lidar com elas de forma efectiva é impor-



AS EMOÇÕES A NÍVEL ESCOLAR

tante para desenvolvimento pleno do ser humano. Neste sentido, Goleman (2010) afirma que existem competências de inteligência emocional, elas são:

- O auto-conhecimento emocional ou auto-consciência é a capacidade de reconhecer uma emoção, ou sentimento no momento em que aparece. Neste sentido, é importante que exista autoconfiança e conhecimento das fraquezas e virtudes de si próprio.
- Controlo emocional, habilidade do sujeito para gerir os seus próprios sentimentos e se adaptar com facilidade, a qualquer ambiente. Esta capacidade permite controlar a ansiedade, o medo, a tristeza ou irritabilidade exagerada, mantendo o equilíbrio, de acordo com as circunstâncias. Inclusivamente, as pessoas que possuem esta capacidade recuperam mais facilmente das adversidades da vida.
- Auto-motivação, capacidade de manter o entusiasmo, a perseverança e a confiança. Este nível está relacionado com alguns conceitos psicológicos, tais como, a inibição do pensamento negativo, as expectativas e a auto-estima.
- Empatia, capacidade de reconhecer as emoções nos outros e conseguir pôr-se no seu lugar, compreendendo-os.
- Habilidade em relações inter-pessoais, competência no relacionamento com os outros. Com esta aptidão desenvolvida o homem será capaz de lidar com os sentimentos dos outros ou do grupo. Inclusivamente, é a capacidade característica das pessoas que possuem popularidade, liderança e actividade interpessoal.

Na perspectiva de González-Pérez e Del Pozo (2007) o conjunto de competências que foi referido anteriormente, não se manifesta em todas as pessoas no mesmo grau e nas mesmas áreas, porém, estas capacidades podem apreender-se e aperfeiçoar-se. Assim, controlando as emoções poder-se-á enfrentar melhor os conflitos pessoais e as perdas e desenvolver-se a persistência, bem como a relação de partilha.

Pois tal como salienta Prodócimo (2009), esconder as emoções não é a melhor forma de lidar com elas, assumir-se como ser emocional e aprender a reconhecer e manifestar-se emocionalmente é um ponto importante para quem pretende auxiliar os seus educandos na aprendizagem emocional.

DISCUSSÃO/CONCLUSÃO

Ao longo do presente trabalho, verificou-se que as emoções são resultantes de um estímulo brusco que poderá causar alterações a nível da expressão corporal e reacção da pessoa. Existem emoções positivas e negativas, as primeiras transmitem uma sensação de bem-estar, enquanto as outras poderão perturbar o nosso contacto com outras pessoas.

Na criança a capacidade de lidar com as emoções começa a desenvolver-se desde muito cedo, sendo a escola um pilar essencial. O professor tem um papel de extrema importância no desenvolvimento emocional da criança, devendo o mesmo ter em conta o meio familiar, social no qual a criança está inserida. Isto quer dizer, que mais do que se preocupar com a leitura/escrita ou com a matemática, o professor deve-se preocupar com a capacidade da criança de compreender as suas emoções, o tentar compreender as dos outros e ainda ajudá-la a gerir as suas emoções perante determinadas situações adversas.

As técnicas de gestão emocional assumem assim um papel de extrema relevância em situações de conflito nos quais é importante manter a calma e não se deixar levar pelas emoções. Assim, o pensamento deverá também actuar no sentido de controlar a emoção e a expressão da mesma.

Considero que a concretização deste trabalho assume um papel fulcral importância na ajuda ao



DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO DE LA INFANCIA

professor no sentido em que lhe fornece linhas orientadoras de actuação perante determinadas situações-problema ao longo do desenvolvimento infantil.

BIBLIOGRAFIA

- Barreto, M. (2003). *Violência, Saúde e Trabalho: Uma jornada de humilhações*. São Paulo: Editora da PUC-SP.
- Behenck, D. & Schneider E. (2004). "Educação e Afeto. Uma ligação necessária". *Revista de divulgação técnico-científica do ICPG*. Julho-Setembro 2004, vol.2., nº6. URL: <http://www.veterinariosnodiva.com.br/books/educacao-e-afeto.pdf> [acedido em:15/01/ 11].
- Bradberry, T. & Greaves, J. (2008). *Guia Prático de Inteligência Emocional*. Lisboa: Bertrand Editora.
- Damáσιο, A. (2003). *Ao encontro de Espinosa: As emoções sociais e a Neurologia do sentir*. Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Echeburúa, E., Amor, P., Fernández-Montalvo, J. (2002). *Vivir sin violencia*. Madrid: Pirámide.
- Fisher, R. & Shapiro, D. (2005). *Como usar as emoções para negociar*. Lisboa: Lua de Papel.
- Franco, M. (2007). *A gestão de emoções na sala de aula. Projecto de modificação das atitudes emocionais de um grupo de docentes do 1º Ciclo do Ensino Básico*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Goleman, D. (2010). *Inteligência Emocional*. Camarate: Círculo de Leitores.
- González-Pérez, J. & Del Pozo, M. (2007). *Educar para a não-violência: Perspectivas e estratégias de intervenção*. Mem Martins: Keditora.
- Heras, M. (2009). *Inteligencia Emocional. Emociones, estrés y salud*. Madrid: Libro Hobby.
- Melo, A. (2005). *Emoções no período escolar: estratégias parentais face à expressão emocional e sintomas de internalização e externalização da criança*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho.
- Nunes, p. (2007). *Psicologia Positiva*. URL: <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/TL0115.pdf> [acedido em:10/01/ 11].
- Oatley, K. & Jenkins, J. (2002). *Compreender as emoções*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Plana, A. (2007). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Post, J. & Hohmann, M. (2004). *Educação de Bebés em Infantários. Cuidados e primeiras aprendizagens*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Prodócimo, E. (2009). "O brincar e a manifestação das emoções na escola". *IX Congresso Nacional de Educação – EDUCERE. III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia*, PUCPR, Outubro de 2009. URL: http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2009/anais/pdf/2959_1231.pdf [acedido em: 10/01/11].
- Santos, J. (2000). *Educação Emocional na Escola. A Emoção na Sala de Aula*. Salvador - Bahia: Faculdade Castro Alves.
- Santos, L. (2007). *Inteligência emocional*. Porto: Universidade Lusófona do Porto.
- Silva, L. (2002). *Emoções e sentimentos na escola: uma certa dimensão do domínio afetivo*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal da Bahia, Faculdade de Educação / Universidade Estadual de Santa Cruz.



International Journal of Developmental and Educational Psychology
Desafíos y perspectivas actuales de la psicología en el mundo de la infancia

INFAD, año XXIII
Número 1 (2011 Volumen 1)

© INFAD y sus autores
ISSN 0214-9877