

## “Um ser em emoção”



A criança exprime sentimentos, formula o que sente, mostra o seu interior, diz a si mesma e às pessoas que a rodeiam o que é e o que está a viver.

Ouvir, acolher e validar os sentimentos das crianças significa ajudá-los a construir-se enquanto pessoas e a existirem como indivíduos.

Se a criança não tiver o direito de exprimir o que sente, se ninguém escutar as suas lágrimas, nas suas raivas ou nos seus terrores, se ninguém validar os seus sentimentos e não lhe confirmar que o que ela sente é justo e que tem o direito de sentir o que sente, ela pode chegar ao ponto de apagar da consciência aquilo que realmente sente, deixando de sentir o que quer que seja no seu interior, ou então sentido... uma outra emoção «autorizada», que substitua a sua verdade.

Quando a criança não tem o direito de sentir por si mesma passa a ser... aquela que é definida pelos seus pais, pelos seus professores... pelos outros. Estes dizem-lhe quem ela é, e ela assume esse papel. Deixando de se sentir “ser”.

Através das suas escolhas, a criança procura-se a si mesma. Tem preferências e exprime-as. Toma consciência do que a diferencia dos outros. Constrói o seu sentimento de identidade. São muitos os adultos que hoje em dia não sabem tomar uma decisão, que hesitam entre as vias a seguir, que já nem sequer sabem exprimir uma preferência pela pizzeria ou pelo restaurante chinês, que se remetem às escolhas dos outros... e que têm dificuldade em afirmar uma identidade clara!

A criança aprende a simbolizar, através das emoções mais viscerais e profundas que os seus desejos e necessidades despertam nela como o jogo, a fantasia e o sonho. Aprende-se a aprender, não se ensina a aprender. Aprende-se a sonhar com a ajuda da realidade das pessoas adultas que sabem estar presentes: presentes sem se imiscuírem demasiado nos jogos infantis e sem se deixarem angustiar pelos apelos da criança.

Muitos dos problemas de aprendizagem seriam colmatados se os educadores, professores e pais tiverem algum suporte e estratégias de como lidar com as dificuldades emocionais versus aprendizagem. Muito sofrimento se pouparia, tanto às crianças, como aos docentes e pais que ficam angustiados perante a ineficácia dos seus esforços de ajudar a criança a aprender.



### Saber mais...

Filliozat, I. (2003). No coração das emoções das crianças. *Editorial Pergaminho*.



## O Papel das Emoções na Aprendizagem

“Um ser em emoção”



Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)

Projeto “O mundo das crianças”

Tel.: 231 416 085  
Email: [gap@cspo.pt](mailto:gap@cspo.pt)  
[www.cspo.pt](http://www.cspo.pt)

# O papel das emoções na aprendizagem



Durante muito tempo, pais e educadores ignoraram os suspiros, o balançar de ombros, os tremores, a necessidade de falar muito depressa, os silêncios, entre muitos outros indicadores que revelam a presença de emoções, essas sim a base da vida.

As emoções são a manifestação da afetividade e a expressão dos sentimentos. São visíveis e é através delas que os educadores podem conseguir informações acerca do que está a acontecer com as crianças: respiração, agitação, expressões faciais, olhar, sorriso, etc. Sua grande função é mobilizar o outro e garantir atenção e cuidados.

Existem emoções naturais e fisiológicas que aparecem em todas as pessoas. Elas podem ser alegria, desagrado, medo, raiva, surpresa e tristeza, entre outras. São as chamadas emoções universais. Estas emoções são agradáveis e desagradáveis, mobilizam-nos para realizar atividades e fazem parte da comunicação interpessoal. Neste sentido, as emoções atuam como motivadores do comportamento humano e têm um papel importante no bem estar psicológico.

É muito importante que as crianças e os adolescentes saibam lidar com os seus sentimentos, identificando e lidando bem com as suas sensações e pensamentos, podendo melhorar o reconhecimento do que sentem, aumentando o seu autoconhecimento e o controle das emoções, tendo mais condições de agir de forma saudável nas suas vivências diárias.

- A importância da emoção e dos afetos no processo de aprendizagem é um fator determinante. O aprender está relacionado, entre muitas outras coisas, com o clima emocional em que ocorre a aprendizagem.

- A qualidade das relações e a temperatura emocional em que ocorrem as mediações da aprendizagem são de extrema importância no desenvolvimento das crianças.

- A criança só pode aprender se primeiro sentir, e o sentir refere-se a tudo o que é atividade emocional: jogo, pintura, ginástica ou música.

- A emoção está na base de toda a aprendizagem. A criança aprende quando o seu interesse é suscitado afetivamente ou sentimentalmente pelos problemas: aprende a falar, porque a mãe lhe fala; aprende a servir-se do lápis, porque vê os adultos servirem-se dele; pinta, porque a cor e a descoberta da forma, a colocam em contacto com os outros e com o meio, acima de tudo, porque estas atividades a emocionam.



- As crianças que têm “medo de aprender” são um exemplo ilustrativo da relação significativa entre a inteligência, aprendizagem e emoções.



- O trabalho com as emoções é essencial, dado que a alegria e o sofrimento da vida estão profundamente envolvidos com os sentimentos. Para além disso, grande parte dos comportamentos humanos estão relacionados com os nossos sentimentos e o estabelecimento de relacionamentos interpessoais ocorre a partir de algum tipo de sentimento (empatia, atração, desconforto, etc). Deste modo, as emoções têm um papel importante no processo de ensino e aprendizagem, pois atuam como definidoras do sentido subjetivo que é dado às experiências vividas e, assim, atuam como organizadores do nosso comportamento.

- É necessário que os pais, os educadores e outros técnicos ajudem a criança a descobrir os elos entre a linguagem das emoções e a linguagem verbal racionalizante, que os adultos utilizam. É necessário que as creches e as escolas admitam que a aprendizagem não pode ser exclusivamente racional, porque a razão tem, geneticamente, um ponto de partida emocional.

