

Promover a literacia emocional em crianças: O ciúme

¹Caroline Marques, ¹Diogo Bento, ¹Maria Rodrigues, ^{2,3}Ana Xavier, ^{2,3}Lara Palmeira, & ^{2,3*}Susana Santos

¹Universidade Portucalense Infante D. Henrique, Porto, Portugal, DPE

²RISE-Health, Department of Psychology and Education, Universidade Portucalense Infante D. Henrique, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 541 4200-072, Porto, Portugal

³Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental

*susana.santos@upt.pt

INTRODUÇÃO

O QUE É O



Quando o teu melhor amigo começa a brincar com outra pessoa e te dá menos atenção, como te sentes? Muito provavelmente sentes ciúme! Mas o que é o ciúme?

Há situações que podem fazer com que esta emoção apareça, como por exemplo:

- ▶ Chegada de um novo irmão na família
- ▶ Quando outra criança chama a atenção dos pais
- ▶ Quando o pai ou a mãe arranja um/a novo/a namorado/a

Função do ciúme

Apesar de ser visto como algo que incomoda, o ciúme tem um papel importante na nossa vida, de proteção daquilo que é valioso para nós quando sentimos que estamos em risco de o perder.

Que tipo de pensamentos temos quando sentimos ciúmes?



- ▶ O meu melhor amigo está a brincar com outra criança, será que já não quer saber de mim?
- ▶ O meu amigo está online no jogo mas não me responde?! Será que já não quer ser meu amigo?
- ▶ A minha mãe teve um bebé! E agora? O que será de mim??
- ▶ A outra pessoa é tratada de maneira especial!
- ▶ Sinto-me invisível...

Quando sentimos ciúmes, podemos ter alguns comportamentos que não nos deixam orgulhosos, como:

- ▶ Questionar os outros se gostam de nós
- ▶ Ficar agressivo
- ▶ Amuar
- ▶ Perder o foco das atividades que estamos a fazer
- ▶ Magoar os outros
- ▶ Ter comportamentos para chamar a atenção
- ▶ Fazer comparações

Também quando aparece o ciúme, sentimos algumas alterações no nosso corpo. Das quais:

- ▶ Frio na barriga
- ▶ Aumento do batimento cardíaco
- ▶ Suor
- ▶ Dormir mal
- ▶ Boca seca
- ▶ Aumento ou perda de vontade de comer
- ▶ Tensão muscular

Referências bibliográficas

Bonsack, C., Rexhaj, S., & Favrod, J. (2015). Psychoéducation : définition, historique, intérêt et limites. *Annales Medico-Psychologiques*, 173, 79-84. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2014.12.001>
Huttenlocher, P. R. (1979). Synaptic density in the human frontal cortex – developmental changes and effects of aging. *Brain Res*, 163(2), 195-205. [https://doi.org/10.1016/0006-8993\(79\)90349-4](https://doi.org/10.1016/0006-8993(79)90349-4)
Olsson, A., & Ochsner, K. N. (2008). The role of social cognition in emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(2), 65-71. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2007.11.010>
Simonds, J., Kieras, J. E., Rueda, M., & Rothbart, M. K. (2007). Effortful control, executive attention, and emotional regulation in 7-10-year-old children. *Cognitive Development*, 22(4), 474-488. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2007.08.009>
Welsh, M. C., Pennington, B. F., & Groisser, D. B. (1991). A normative-developmental study of executive function: A window on prefrontal function in children. *Developmental Neuropsychology*, 7, 131-149. <https://doi.org/10.1080/87565649109540483>

Como podemos lidar com o ciúme?

Estratégias de regulação

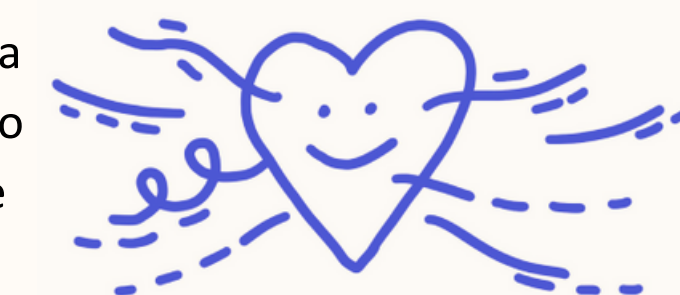
Estratégia 1:

1. Fecha os olhos e imagina o teu coração apertado por pequenas cordas. Pousa as mãos sobre o coração.



2. Agora inspira pelo nariz e, enquanto inspiras, vai afastando as mãos imaginando que estás a romper as cordas que prendem o teu coração.

3. Agora expira calmamente e re-aproxima as mãos uma da outra imaginando que, ao expirar, estás a expulsar os pedacinhos de corda que te prendiam o coração.



Faz este exercício 3 vezes.

Estratégia 2:

1. Fecha os olhos e imagina uma nuvem grande cinzenta na tua cabeça (é o ciúme!). Inspira pelo nariz e enche bem o peito de ar.
2. Prende a respiração. Gira a cabeça, fazendo um círculo, e imagina à tua volta todos os bons momentos que poderás viver.



3. Agora expira com muita força essa nuvem de ciúme, para bem longe. Vais ver que da próxima vez que aparecer, quem comanda o ciúme és tu!

Conversa com um adulto e explica como te sentes. Partilhar ajuda a ultrapassar! Em caso de persistência consulta um psicólogo!

MÉTODO

- ▶ Trabalho realizado para dar resposta a um pedido de uma IPSS (Semear Futuro)
- ▶ Público-alvo: crianças

DISCUSSÃO

- ▶ Psicoeducação: intervenção didática que visa informar os sujeitos acerca de determinado tema → método de ensino com o propósito de clarificar e promover alterações nas atitudes e comportamentos (Bonsack et al., 2015).
- ▶ Panfleto educacional simples, direto e colorido: método eficaz para transmitir informações, tendo em consideração o nível de amadurecimento do **córtex pré-frontal** das crianças → estrutura fundamental para a autorregulação comportamental (Simonds et al. 2007) → comum a observação de dificuldades das crianças em manterem a concentração por longos períodos de tempo (Olsson & Ochsner, 2008) → este tipo de comportamento constitui uma parte natural do crescimento (Welch et al., 1991). → o córtex pré-frontal consiste uma das regiões cujo desenvolvimento é mais lento (Huttenlocher, 1979).

Além do mais, este tipo de abordagem contribui para diversos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), nomeadamente:

- 3 SAÚDE DE QUALIDADE** **Saúde de qualidade:** promoção do conhecimento acerca do papel das emoções e estratégias de coping eficazes.
- 4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE** **Educação de qualidade:** promoção da psicoeducação acerca das funções das emoções assim como estratégias para lidar com as mesmas.
- 10 REDUZIR AS DESIGUALDADES** **Reduzir as desigualdades:** promovendo a inclusão social através da disponibilização de informação a todos.
- 16 PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES** **Paz, justiça e instituições eficazes:** promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, ao integrar a compreensão das emoções e estratégias para lidar eficazmente com as mesmas.