



DESVENDANDO SENTIMENTOS: UMA MANEIRA DE CRIANÇAS IDENTIFICAREM E LIDAREM COM SUAS EMOÇÕES

Gabrielle Victória Vieira de Souza¹, Kelen Camila P. Assunção, Beatriz Vieira de Souza³, Estefany Dias Machado⁴, Caroline Lacerda Alves de Oliveira⁵

¹Graduando em Psicologia UNIFACIG, Manhuaçu, 2510807@sempre.unifacig.edu.br

²Graduando em Psicologia UNIFACIG, Manhuaçu, 2510134@sempre.unifacig.edu.br

³Graduando em Psicologia UNIFACIG, Manhuaçu, 2510786@sempre.unifacig.edu.br

⁴Graduando em Psicologia UNIFACIG, Manhuaçu, 2510419@sempre.unifacig.edu.br

Palavras-chave: Emoções; Comportamento; Lúdico; Crianças; Alunos.

INTRODUÇÃO

As emoções são, segundo Goleman (1995), em seu sentido mais literal, qualquer agitação ou perturbação da mente, sentimento, paixão; qualquer estado veemente ou excitado, entendendo as emoções como estados psicológicos e biológicos e uma gama de tendências para agir. Do senso comum, se entende emoções tudo aquilo que provoca uma reação, como sorrir, chorar ou tremer, relacionando as emoções àquilo que é visualizado externamente.

Dessa forma, compreender o que são as emoções é crucial para um melhor entendimento dos sentimentos relacionados a elas. Aprender sobre emoções na infância auxilia no desenvolvimento, pois, entende-se que a criança que reconhece e expressa o que sente aprende a lidar com situações do cotidiano de forma mais saudável, implicando também no modo como gerenciará seus sentimentos na vida adulta (Osher *et al.*, 2020; Souza, Ferreira e Souza, 2021).

A educação emocional nas escolas ainda é um tema pouco abordado, onde o saber lidar com as emoções é um tema considerado como responsabilidade somente familiar. Porém, crianças vivem grande parte de suas vidas nas escolas e, é de suma importância a intervenção de professores e supervisores no auxílio na compreensão e formas de expressão das emoções. A educação emocional deve ir além de desenvolver habilidades nos educandos, deve também levá-los a conhecerem-se emocionalmente, fazendo com que as crianças consigam lidar com sintomas de estresse e ansiedade, diminuir comportamentos agressivos, entre outros (Santos, 2018; Mira-Galvañ e Gilar-Corbi, 2020).

De acordo com Cassasus (2009), se quisermos desenvolver a capacidade de regular nossas emoções e utilizá-las de maneira positiva, devemos saber o que estamos sentindo e quais são as emoções presentes, caso contrário, estas estarão



no inconsciente e nada poderá ser regulado. Na infância, compreender os sentimentos e emoções é crucial para um melhor manejo de como ocorrerá a expressão daquele sentimento, e como o ambiente em que está inserido a criança afetará a forma como ela irá interpretar suas emoções.

De acordo com pesquisas, a maioria dos alunos que eram briguentos e partiam para força física para impor suas vontades diante dos colegas, era por uma tendência à violência, adquirida por observação do comportamento dos pais, que manifestavam sua educação de forma severa e agressiva (Goleman, 1995). Com isso, observa-se a importância do ambiente social e familiar em que uma criança está inserida, na forma como ela compreende suas emoções.

No ambiente escolar, não acontece de forma diferente. As escolas do século XXI ainda carregam em suas normas um modelo educacional considerado por Cassasus (2009) como uma educação anti emocional, cercada por pensamentos lógicos e que desconsidera a emoção. A atual intervenção traz uma forma como podem ser implementadas as emoções de forma simples no cotidiano, com situações decorrentes no dia a dia infantil, apresentando de forma lúdica como interpretar e regular as emoções, com o objetivo de ajudar na compreensão e melhor expressão de tais sentimentos pelas crianças. O lúdico na educação infantil tem sido de suma importância no que se refere ao desenvolvimento cognitivo e da aprendizagem, onde apresentar novas formas didáticas de regulação auxiliam em uma melhor resposta diante de situações cotidianas.

De acordo com Dias (2013), as atividades lúdicas são fundamentalmente significativas por desenvolverem as capacidades de percepção, atenção, aprendizagem, memória e sensação. Dessa forma, exemplificando de forma simples como prever, interpretar, expressar e regular as emoções em crianças, de maneira que não ocorra uma rejeição pela criança, mas sim, uma maior curiosidade e desempenho em identificar suas emoções.

Goleman (1995) aborda que o ambiente social é crucial na forma como crianças demonstram suas emoções. Crianças de lares agressivos ou severos carregam consigo uma impulsividade de emoções, de forma que abordam colegas na escola de forma agressiva e partindo para agressão física com facilidade. Além disso, a estrutura escolar atual ainda não abrange com a devida importância o tema emoções. Dessa forma, a presente pesquisa teve como principal objetivo a abordagem do que são as emoções e como podem ser interpretadas e expressadas, ensinando crianças de uma



forma lúdica e divertida a se regularem. Dessa maneira, auxiliando em uma melhor convivência cotidiana de crianças com suas emoções e como expressá-las.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE EXTENSIONISTA

A atual pesquisa teve como método de pesquisa uma abordagem qualitativa observacional, onde foram utilizadas dinâmicas em duas visitas em dias diferentes a uma escola. Na primeira visita, foi utilizado o livro “O novelo das emoções” de Elizabete Neves, um “jogo das emoções” e uma atividade de pintura. Já na segunda visita, foram feitos jogos relacionados à última visita, onde foram utilizados novelos feitos de linha de crochê com as cores das emoções, ajudando as crianças a relacionarem as cores às emoções. Também foi utilizado um jogo de imitação, tendo como objetivo a representação facial de emoções pelos alunos. A pesquisa foi abordada em uma escola no interior de Minas Gerais, com os alunos do primeiro ano do ensino fundamental, do turno vespertino.

Como dito anteriormente, foi abordado primeiramente a apresentação de um conto pelas graduandas de psicologia, que representaram os personagens da história com bonequinhos feitos pelas próprias com palito de churrasco.

Em resumo, a história do livro aborda a descoberta de Marta sobre suas emoções, com ajuda de Sukha, um passarinho que apareceu para a garota. O objetivo do conto era de abordar de uma forma teórica e descontraída como funcionam as emoções, colaborando para a próxima etapa da pesquisa. O conto auxiliou as crianças a interpretarem, de acordo com as cores abordadas no livro, sobre as cores das emoções e como as emoções afetam o cotidiano.

A seguir, lhes foi oferecido um jogo chamado “O jogo das emoções”, criado pelas graduandas para revisar com as crianças o que havia sido compreendido na história. As crianças foram divididas em dois grandes grupos, lhes sendo apresentado o jogo da seguinte forma: diante delas haviam 5 cartões com nomes de emoções (tristeza, raiva, nojo, alegria, medo). As crianças sortearam, uma de cada vez, uma situação cotidiana que continha nos cartões presentes nas mãos das graduandas, que leram a situação proposta, enquanto as crianças levantavam um dos cartões presentes na mesa, com a emoção correspondente que elas sentiam naquele momento.

Em conclusão, foi proposto para os alunos do ensino fundamental, uma atividade de pintura, onde eles receberam uma folha de ofício branca e tintas guache de diferentes cores. A proposta foi de representar com uma pintura, de forma livre, o que



representava alegria para os alunos, enquanto as graduandas de psicologia observavam os desenhos. Essa atividade teve como objetivo concluir de forma lúdica a primeira visita, deixando que as crianças utilizassem a imaginação em suas pinturas e se divertirem enquanto descobrem suas emoções.

Além disso, houve uma segunda visita à escola, na qual primeiramente foi abordado um jogo de imitação, onde o objetivo era de: representar através de expressões faciais as emoções. Os alunos foram divididos em grupos de 3, onde cada graduanda de psicologia estava presente em um grupo, auxiliando as crianças. Era dito no ouvido de uma das crianças uma emoção, sendo pedido que a criança expressasse para os outros dois alunos presentes em seu grupo, através de expressões faciais, qual emoção era aquela, enquanto eles tentavam adivinhar. O objetivo dessa atividade era de observar se os alunos sabiam expressar suas emoções.

Já em uma segunda atividade, foi apresentado aos alunos um novelo de linha de crochê, lembrando-os da história contada na visita anterior. O novelo possuía 5 cores (amarelo, azul, vermelho, verde, roxo), representando cada uma das 5 emoções primárias (alegria, tristeza, raiva, nojo e medo). Era abordado com as crianças, enquanto desenrolavam os novelos, se eles sabiam qual era a emoção da cor apresentada, e pedido para que citassem uma situação cotidiana em que eles sentiam aquela emoção.

Dessa forma, foram concluídas as atividades com os alunos do ensino fundamental, ensinando o que são as emoções, como controlá-las e como expressá-las, auxiliando as crianças a lidarem melhor com suas emoções no cotidiano.



Fonte: Arquivo pessoal, 2025



DISCUSSÃO

A partir da análise observacional da pesquisa realizada, foram coletadas algumas particularidades nos alunos do ensino fundamental. A amostra da pesquisa foram 13 alunos na primeira visita, e 15 alunos na segunda visita.

Em uma primeira visão, pôde ser observado entre os alunos bastante agitação, onde foi necessário a intervenção da professora responsável pela turma para que auxiliasse na apresentação da proposta das atividades. Com isso, a professora abordou que as crianças estavam apresentando fortes traços de raiva e mau comportamento, sendo esse, o motivo da atual intervenção. Foi explorado nas crianças, traços do cotidiano e do ambiente em que vivem, em busca de comportamentos ou influências que geravam esse comportamento, pois, segundo Goleman (1995) o ambiente social é crucial na forma como as crianças demonstram suas emoções.

Segundo Dias (2013), as atividades lúdicas são fundamentais, pois desenvolvem a percepção, memória, atenção, aprendizagem e a sensação. Dessa forma, a escolha das atividades foi pensada para despertar o interesse das crianças em compreenderem e controlarem suas emoções. No primeiro momento, foi abordado a história “o novelo das emoções” para que os alunos compreendessem de forma simples, o que são as emoções. Notou-se que alguns alunos já possuíam tal conhecimento, de forma que interagiram no decorrer da história, enquanto outros, somente se atentaram à representação da história feita pelas graduandas em forma de palitos de churrasco.

Assim, quando encerrada a representação do conto, os alunos foram questionados se haviam compreendido o que a história queria passar, obtendo resultados positivos de participação dos alunos, que estavam eufóricos para expressarem suas opiniões. Foi observado que as crianças repetiam bastante sua visão, não só baseados no conto, mas também, no filme “Divertidamente” que alguns deles assistiram, demonstrando de onde vinha o conhecimento prévio.

Quando retornados à sala de aula, as crianças foram unidas em dois grandes grupos, para apresentação da próxima atividade. Foi disponibilizado para as crianças, cartões com as emoções, onde a intenção da atividade era perceber como as crianças se comportavam diante de situações diárias. As crianças foram sorteando cartões com



situações cotidianas, e elevavam o cartão correspondente à emoção que sentiam diante de tal ocasião. Notou-se que muitos alunos apresentavam comportamentos raivosos diante de situações onde essa emoção não necessariamente estaria presente. Um exemplo desse ocorrido foi a presença da raiva diante da situação de deixar seu sorvete cair no chão. Enquanto algumas crianças se diziam ficar tristes diante disso, outras afirmavam que sentiam muita raiva. Diante disso, foi comprovado a visão representada pela professora, que já havia afirmado a observação desses comportamentos nos alunos.

Como forma de intervenção, foi questionado aos alunos se eles sabiam como controlar essa emoção, e muitos afirmaram que não. Assim, foi apresentado a eles, formas de controle da raiva e estresse, como por exemplo, técnicas de respiração. Além disso, foi disponibilizado para a professora um cartaz, onde as crianças poderiam buscar de forma simples, como se regularem diante de situações de raiva, sendo solicitado que a professora também fizesse o acompanhamento das crianças com essas técnicas.

Ademais, foi utilizado uma brincadeira de pintura com os alunos, sendo solicitado que representassem, através de desenhos com tinta guache, o que representava alegria para eles. As brincadeiras e os jogos, são consideradas por educandos e outros profissionais como um fator importante no ensino e aprendizagem na educação infantil (Putton; Cruz. 2021). Dessa forma, buscando uma forma lúdica de representação das emoções, foi finalizado o dia com essa atividade, para que fosse avaliado se os alunos conseguiriam descrever a alegria em seus desenhos. Foi observado que grande parte dos alunos, misturavam cores e formas diferentes, demonstrando, de forma aleatória, desenhos de coisas do cotidiano que deixava-os alegres. Assim, concluiu-se que foi concretizado o objetivo de ensinar as emoções para os alunos.

Em vista da BNCC (Base Nacional Comum Curricular, 2017), é crucial que os direitos de aprendizagem sejam respeitados para que haja um desenvolvimento físico e cognitivo completo. O lúdico deve estar sempre presente nas etapas de ensino para que a criança aprenda brincando, sem perceber que estão sendo ensinadas, sem ensinamento forçado. Nessa concepção, o segundo dia de visita trouxe mais brincadeiras para que as crianças possam revisar o que foi aprendido na última visita, sem serem pressionados a entenderem.



Conforme abordado anteriormente, foi apresentado uma atividade de imitação com as crianças, onde era dito no ouvido de uma delas uma emoção, e enquanto ela fazia expressões faciais correspondentes, as outras duas crianças de seu grupo tentavam adivinhar a emoção. Para Miguel (2015), mesmo que as manifestações emocionais tenham influência cultural, existem expressões, especialmente as faciais, que são inatas. Ekman (2003) e Plutchik (2002) consideravam que isso ocorra pela face ser a região corporal com mais possibilidades para expressão, pela concentração de músculos na região oral. Com isso, as crianças apresentavam expressões faciais e as outras crianças tiveram facilidade em interpretar, demonstrando a veracidade do que Miguel (2015) defende.

Na segunda atividade, foi disponibilizado para os alunos, um novelo de linha de crochê com as cores das emoções, onde, ao desenrolar o novelo, era questionado aos alunos se eles se lembravam de qual emoção era correspondente àquela cor. Ademais, foi abordado com as crianças, situações em que eles sentiam devida emoção, e que explicassem enquanto desenrolava seu novelo. Para Casassus (2009) as emoções são estados, vivências ou experiências muito diferentes, como a raiva, alegria, entre tantas outras. Além disso, as primeiras práticas de Inteligência Emocional demonstraram que as pessoas possuem capacidade de identificar emoções através de cores, rostos e formas (Goleman, 1996). Dessa forma, foi possível perceber que, com a ajuda das graduandas e o acompanhamento da professora, foi possível que eles aprendessem a identificar suas emoções e como controlá-las, atingindo o objetivo da intervenção.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerada a atual pesquisa realizada em uma escola da rede pública no interior de Minas Gerais, a abordagem lúdica de aprendizagem teve seu objetivo alcançado, onde a fixação das emoções foi bem recebida pelas crianças.

Uma vez que, foram utilizados meios lúdicos, como contação de história e atividades relacionadas às emoções, obteve-se grande interesse por parte das crianças. Pode-se destacar a participação crucial da professora responsável pela turma, continuando a abordar com as crianças, através do cartaz disponibilizado, como poderiam regular suas emoções, colaborando em uma diminuição dos comportamentos raivosos por parte das crianças. Ainda notou-se grande agitação na



segunda visita, porém, foram mais compreensivos e se regularam de maneira muito mais colaborativa, do que quando foram abordados na primeira visita.

Dessa forma, foi considerado como concluído o principal objetivo do presente trabalho, mas cabe porém, a continuidade do ensinamento da inteligência emocional em escolas, principalmente de forma lúdica, pois essa técnica auxilia para um aprendizado diferenciado e de qualidade para a criança.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular: Educação Infantil e Ensino Fundamental. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2017

CASSASUS, J. Fundamento da Educação Emocional. Brasília: UNESCO, Liber Livro Editora, 2009.

DIAS, Elaine. A importância do lúdico no processo de ensino-aprendizagem na educação infantil. Revista Educação e Linguagem, v. 7, n. 1, p. 1-16, 2013.

Ekman, P. (2003). Emotions revealed. New York: Times Book.

FURLAN, Natália Pozzan; DELLA MÉA, Cristina Pilla. Percepção de professores sobre um programa de educação emocional: um estudo qualitativo. Revista Brasileira de Educação, v. 29, e290001, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782024290001>

MIGUEL, Fabiano Koich. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. Psico-USF, Campinas, v. 20, n. 1, p. 153-162, jan./abr. 2015. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200114>.

MIRA-GALVAÑ, María-José; GILAR-CORBI, Raquel. Design, Implementation and Evaluation of an Emotional Education Program: Effects on Academic Performance. Frontiers in Psychology, Pully, v. 11, n. 1100, p. 1-9, mai. 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01100>

OSHER, David; CANTOR, Pamela; BERG, Juliette; STEYER, Lily; ROSE, Todd. Drivers of human development: how relationships and context shape learning and development. Applied Developmental Science, Philadelphia, v. 24, n. 1, p. 6-36, jan. 2020. <https://doi.org/10.1080/10888691.2017.1398650>

SANTOS, Bruno Freitas. Educação emocional: uma breve discussão. Revista Espaço Acadêmico, Maringá, v. 18, n. 204, p. 37-50, mai. 2018. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/40432>

PUTTON, Gisele Mariotti. CRUZ, Pollyanna Santos da. A Importância Do Lúdico No Processo De Ensino Aprendizagem Na Educação Infantil. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 06, Ed. 05, Vol. 11, pp. 114-125. Maio de 2021. ISSN: 2448-0959. Link de acesso:



21ª Noite Acadêmica

centro universitário UNIFACIG

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/ensino-aprendizagem>, DOI:
[10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao/ensino-aprendizagem](https://doi.org/10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao/ensino-aprendizagem)