

4

SESSÃO



Como me sinto?

Conduzir as emoções

4

SESSÃO

Como me sinto? Conduzir as emoções

As mudanças emocionais

As mudanças físicas da puberdade são acompanhadas por uma série de mudanças emocionais que afectam de uma maneira importante a vida quotidiana dos adolescentes: o seu estado de ânimo, a percepção deles mesmos e do mundo que os rodeia, as relações com o ambiente familiar e com as outras pessoas, como os amigos, os colegas da escola, os professores, etc. Às vezes, estas mudanças emocionais, relacionadas com mudanças hormonais, mas também com a maturação própria da idade, desconcentram os jovens, que acabam por não entender porque é que um dia se sentem de uma

Falam...

Mafalda

▶ *A adolescência é a fase da nossa vida que vamos ter mais transformações, psicológicas, físicas, em todos os aspectos. Físicas, umas para melhor outras para pior, claro, isso depende, e psicológicas também, mas geralmente é sempre para melhor mas é uma fase complicada, é muito complicado*



A Mafalda vê a adolescência como uma etapa da vida cheia de mudanças. Os adolescentes procuram amadurecer para serem mais independentes, embora já gostassem de o ser totalmente. Porque pensas que os adolescentes querem ser mais independentes? Como definirias tu próprio o momento que estás a viver agora?

Teresa

▶ *Em relação a falar dos picos de humor da adolescência é verdade que há dias que parece que toda a gente tá contra nós, odiamos toda a gente e toda a gente nos odeia mas também há dias bons. Há de tudo um pouco.*



A Teresa fala de mudanças de humor. A que pensas que são devidas? Notas estas mudanças de humor nos teus colegas e nos teus irmãos? Os adultos têm-nas? E as crianças pequenas? E vocês? Sobre quem se costuma descarregar a raiva e o mau humor? Como é que as mudanças de carácter afectam a relação com os outros? Que coisas precisas fazer quando estás de mau humor? E, quando estás alegre, apetece-te fazer estas coisas com os amigos ou a sós?

Pequenos tesouros: convida-se o aluno a recompilar na actividade fotocopiável os tesouros que guarda nos seus momentos mais íntimos (Actividade 16).



Palestra sobre as transformações na adolescência



Tema
Sentimentos



Actividade 16, pág. 40

determinada maneira e noutra se sentem doutra forma bem diferente. Esta situação faz com que, frequentemente, entrem em contradição consigo mesmos e com as pessoas que os rodeiam, sobretudo com os adultos e, muito especialmente, com os pais.


Estar sozinho e ter amigos

Neste momento os jovens começam a sentir a necessidade de ter um espaço privado e tempo para estarem sozinhos a pensar ou a fazer coisas. No entanto, também se produz uma forte identificação com os amigos. Estabelecem-se laços de amizade muito sólidos que podem durar muitos anos.

O **objectivo** deste bloco temático é dar oportunidade aos jovens de expressarem os seus sentimentos mais íntimos, tentando descobrir, entender e relativizar aquelas mudanças emocionais que mais os preocupam e que têm a ver com o facto de começarem a ser adultos. Também é interessante potenciar os aspectos mais positivos das reivindicações individuais que os adolescentes fazem, assim como dos valores e sensações que despertam as relações de amizade.




André

 *Um bocado também já estou mais consciente de algumas coisas, as pessoas quando vão crescendo vão aprendendo mais coisas e vão mudando as suas ideias e a sua maneira de pensar*



O André diz que à medida que foi crescendo mudaram também as suas ideias e formas de pensar. Passou-se algo parecido convosco? Pensas que as tuas prioridades mudaram? E, na relação com os outros, que valores são mais importantes para vocês, agora?

Diogo

 *Eu acho que em termos de personalidade e mudanças tem a ver mais com se lidarmos com pessoas mais velhas ou mais novas do que nós. Agora uma coisa é certa: a nossa personalidade amadurece, as nossas ideias ficam mais claras, o que pensamos, o que queremos e o que gostamos, agora em termos de aspecto mudamos ao mesmo tempo por isso vamos acompanhando uns dos outros. Não há grande diferença.*



Este testemunho fala de mudanças emocionais que, a pouco e pouco, se gerem com mais maturidade. Estás de acordo com o que disse? Pensas que as acções das pessoas dependem do que sentem? Que problemas envolve o facto de se estar numa fase intermédia entre a infância e a vida adulta? Pensas que são exigidas aos jovens as responsabilidades de um adulto mas que lhes são dadas as liberdades de uma criança? Como sentem que vos tratam a vocês?

Conheces-te?: é proposto ao aluno que tente responder a um questionário que o irá ajudar a definir-se melhor (Actividade 17).



O olhar do especialista

As pessoas são como casas cheias de divisões

É importante para o adolescente aprender que todas as pessoas têm coisas em si de que gostam e que valorizam, e outras que nem tanto. Faz tudo parte de nós mesmos, e a aceitação daquilo de que não gostamos é o que nos faz crescer como indivíduos. Ninguém é perfeito. O truque está também em aceitar as imperfeições. Mas também é importante ter em conta que vamos mudando ao longo da vida. Não nos é útil pormo-nos com etiquetas, e nos outros também não. Além disso, as etiquetas podem ser muito condicionantes.

Às vezes estamos tristes e outras contentes

Algo similar acontece com as emoções. Do mesmo modo que os protagonistas do audiovisual, por vezes estamos tristes e outras contentes. Por vezes sentimo-nos irados e outras, assustados. Somos como uma grande casa com muitas divisões; cada divisão é uma emoção e temos de poder entrar em cada uma delas. Se fecharmos a porta da divisão que se chama tristeza, também estamos a fechar a porta da alegria. Gostamos mais de uns compartimentos que de outros, mas da mesma forma que «sabemos» estar contentes podemos ir aprendendo a estar tristes. A auto-estima é a aceitação de nós próprios permanentemente.

É importante ter em conta que cada pessoa expressa os seus sentimentos de forma diferente, tem necessidades afectivas diferentes e vive cada etapa de forma diversa. Vários testemunhos do audiovisual citam precisamente esta diversidade.

Uma etapa da vida

No audiovisual fala-se da adolescência como uma etapa da vida que se situa entre a infância e o mundo adulto. Os jovens começam a interrogar-se sobre o futuro: o que é que será a vida adulta? A adolescência é o momento em que começa o projecto existencial. Este vai-se construindo a partir dos nossos desejos, das nossas possibilidades, das nossas crenças acerca de nós mesmos e do nosso meio, e vai-se readaptando ao longo da vida.

Uma proposta para trabalhar este tema é propor ao aluno que escreva um guião de cinema sobre si mesmo, e cujo argumento seja o seu passado, presente e futuro. Pode também ser uma ocasião para reflectir sobre o facto de as metas terem um caminho:

- Como farei para poder chegar onde quero?
- Que tipo de obstáculos encontrarei?
- Que recursos tenho?

A necessidade da intimidade

A sensação de intimidade surge na adolescência. Para alguns jovens, o seu quarto, o seu diário e alguns objectos são muito importantes.

Sabem que há coisas que não querem dividir e esta decisão deve ser respeitada e apoiada, já que é um passo em direcção à vida adulta.



Aula aberta

As seguintes actividades foram pensadas para que os jovens tentem comunicar as suas emoções e opiniões a partir da reflexão e do diálogo. Terão de ter em conta o que sentem, mas também o interlocutor a quem se dirigem, as circunstâncias de cada momento e a maneira como verbalizam os seus pensamentos. Também é importante que valorizem o facto de compartirem e comunicarem as suas emoções às pessoas que têm perto e que os podem apoiar.

Objectivos:

- Reflectir sobre qual é a maneira habitual de o jovem expressar as suas opiniões, pensamentos e emoções.
- Utilizar o mesmo tipo de linguagem dos jovens para se falar dos seus sentimentos, inquietações, etc., e comparti-los com o resto do grupo.
- Falar de algumas emoções básicas, comparti-las com os colegas. Aprender a observar os outros, tentando compreender como é que se sentem em situações diferentes.

14 Pessoas e situações

Cada aluno dedica um tempo a anotar que situações da sua vida o fazem sentir inseguro e quais lhe dão segurança. Pode igualmente anotar com que pessoas se sente mal, «vacilante», retraído... e com quais se sente bem.

Depois deste período os/as alunos/as podem partilhar aos pares (podem sentir-se mais à vontade se tiverem alguma confiança) essas situações e ver se concordam com alguma ou com alguma pessoa.

Entre os dois podem tentar encontrar que pontos têm em comum as situações que os fazem sentir bem ou mal e que características têm essas pessoas que os fazem sentir bem ou mal.

15 Etiquetas emocionais

O professor distribui uma etiqueta em branco a cada aluno e dá-lhes as seguintes instruções:

No canto superior esquerdo escrevam algo que tenham perdido e que era importante na vossa vida (um objecto, uma pessoa, situação, oportunidade, etc.). No canto superior direito, algo ou alguém que vos pareça perigoso. No canto inferior direito, algo ou alguém que vos impeça de conseguir o que querem, que possa ser um obstáculo. E por último, no canto inferior esquerdo, algo que vos dê alegria ou felicidade.

Uma vez preenchidas as etiquetas, recolhem-se para se baralharem. Depois, distribuem-se novamente, mas de uma maneira descontraída.

Cada aluno terá de encontrar o dono ou a dona da sua etiqueta. Se tem dúvidas poderá fazer alguma pergunta inspirada no conteúdo da etiqueta, mas sem a mostrar. Quando o aluno encontra o dono da etiqueta, põe-na num lugar visível.

Os alunos podem fazer reflexões em torno desta actividade: cada um dos cantos da etiqueta corresponde a uma emoção básica. A perda (canto superior esquerdo) produz tristeza; o perigo (canto superior direito), medo; os obstáculos (canto inferior direito), raiva ou frustração; e o amor (canto inferior esquerdo), felicidade.

Uma vez realizada esta reflexão, os alunos podem escolher um colega de turma para partilhar as emoções da sua etiqueta. Podem falar de como vivem as diferentes emoções e explicar alguma situação em que tenham vivido emoções diferentes.

Duração aproximada da actividade:

10 minutos

Duração aproximada da actividade:

15 minutos

Actividades para o aluno

16 Pequenos tesouros



> (...

Por vezes, os pequenos presentes ou recordações adquirem um significado especial. São uma coisa importante para nós...

Pensa em situações, objectos, palavras ou mesmo pensamentos que te fizeram sentir alegre e anota-os ou desenha-os.

- Também podes fazer o mesmo com a tristeza, o medo e o aborrecimento.

17 Conhecês-te?



Consegues preencher este quadro sobre **ti**?

Coisas que me fazem sentir...

Triste	
Alegre	
Aborrecido/a	
Assustado/a	

Coisas que faço para gerir cada uma dessas emoções...

- > Falar com:
- > Expressá-lo assim:
- > Fazer esta actividade:
- > Pensar que...
- > (...)



Os principais temas da sessão

- › Fomentar a identificação das próprias emoções com naturalidade.
- › Ajudar na gestão das emoções de forma saudável.
- › Ajudar a compreender a importância de se sentir querido e de poder partilhar e comunicar as próprias emoções com os outros.
- › Valorizar a amizade como fonte de ajuda para melhorar a aceitação das mudanças que se produzem.
- › Aprofundar o mundo da amizade e contribuir para a melhoria das relações interpessoais e sociais entre adolescentes.
- › Reflectir sobre a adolescência como caminho para a idade adulta.
- › Tomar consciência do mundo emocional próprio e do dos outros.
- › Melhorar o conhecimento do processo de amadurecimento do adolescente.

Bloco de recursos

Esta **quarta** sessão permite abordar temas tais como:

- Actividades de responsabilidade individual: higiene, alimentação, hábitos saudáveis, etc. (ver parte 2: «Hábitos saudáveis»).
- As reflexões que geram as mudanças emocionais e físicas (ver parte 3: «Sexualidade»).
- A auto-estima, para fazer frente aos desafios da vida (ver parte 4: «Auto-estima»).