



I N T R O D U Ç Ã O

Quem não gosta de emoções fortes: alegrar-se ao ver velhos amigos, sentir amor no abraço de um familiar que reencontra nas férias, orgulhar-se de um projeto bem-sucedido, chorar no cinema...? As emoções acompanham-nos dia após dia, minuto a minuto. No entanto, raramente falamos delas, sobretudo com os mais pequenos.

Enquanto educadores, queremos que as crianças tenham o máximo de recursos para se poderem desenvolver como indivíduos autónomos e felizes ao longo da sua vida. Porém, nem sempre temos ao dispor as ferramentas necessárias para levar a cabo esta tarefa da melhor forma possível. Por vezes, nem as utilizamos.

É aqui que entram em jogo estes trinta contos. As divertidas aventuras das suas personagens cativantes facilitam a compreensão das nossas emoções, do que experienciamos no íntimo perante determinadas situações, e irão acompanhá-lo na educação dos seus filhos, fornecendo recursos teórico-práticos para que possa apoiar os mais pequenos na gestão das suas emoções.

UM MONSTRO NA MINHA CAMA

Chamo-me Hugo. Estou sozinho no meu quarto e ouço barulho debaixo da minha cama. Acho que há lá um monstro escondido.

Tenho medo. Tenho muito medo.

Não me atrevo a mexer. Se ficar quieto, o monstro vai pensar que não tem ninguém para atacar.

– Está aí alguém?

Ahhhh! Eu sabia. O monstro falou comigo. Quero gritar para os meus pais me virem buscar, mas o monstro vai apanhar-me antes de eles terem tempo de chegar.

O melhor é ficar calado. Talvez o monstro ache que não está aqui ninguém e se vá embora.

– Deixas-me ir para a tua cama, por favor?

– Quem... quem és?

– Sou... sou... o teu monstro!

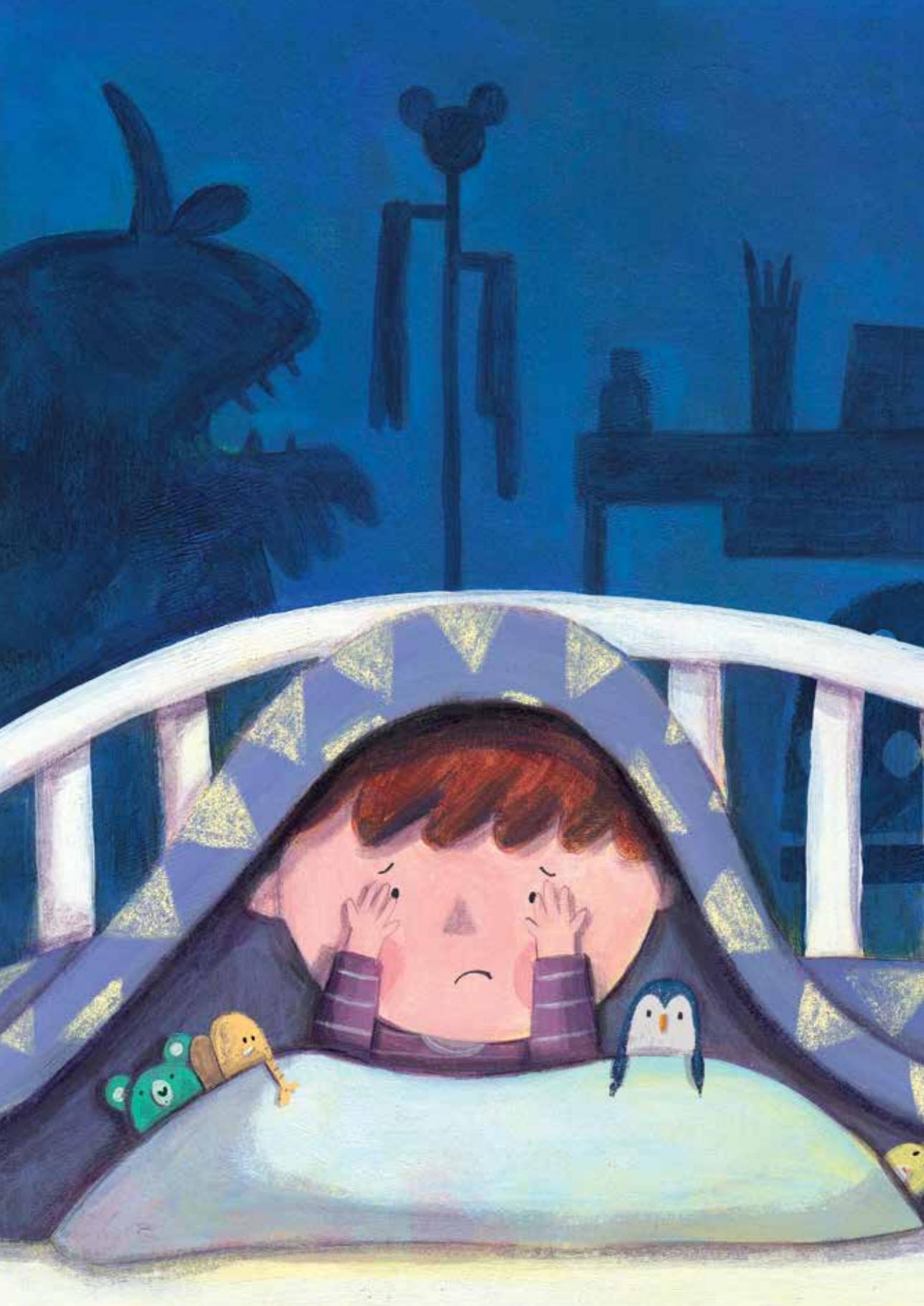
– Não tenho nenhum monstro – respondo, apavorado.

– Por favor, deixa-me ir para a tua cama.

As minhas mãos estão a suar. É estranho um monstro ser tão educado.

– Porque queres vir para a minha cama?

– Porque... tenho medo.



Quase me engasgo com os nervos..

– Os monstros não têm medo. São eles que assustam os outros – respondo.

– Pois, mas eu tenho medo. Tenho muito medo.

Começo a sentir pena dele. Na verdade, percebo-o muito bem porque também tenho muito medo.

– Porque vieste então? – pergunto, ainda desconfiado.

– Não sei, tu é que sabes.

Dou um salto da cama.

– Essa é boa! Eu é que tenho de saber por que razão veio um monstro ao meu quarto?

– Claro. Tu criaste-me.

– Mas o que estás para aí a dizer? Estás doido!

– É verdade. Por favor, deixa-me estar contigo. Morro de medo.

A voz do monstro soava trémula.

– És muito grande? – pergunto-lhe.

– Não sei.

– Ressonas?

– Não sei.

– Não sabes nada?

– Só sei que tenho medo.

– Bem, já somos dois!

– Também tens medo?

– Sim.

– Muito medo?

– Sim.

– Vês como sou o teu monstro? Tenho tanto medo como tu.

– Pois, estou a ver.

Não sei se é o meu monstro ou não, mas tremia tanto que a cama parecia uma locomotiva. Acho até que tem mais medo do que eu.

– Deixas-me então deitar na cama contigo?

– Está beeeem. Anda lá.

O monstro saltou logo para a minha cama e colou-se a mim. Coitadinho. Tremia tanto. Dei-lhe a mão e adormecemos juntos.



O MEDO



O que é o medo?

É uma emoção básica e desagradável sentida quando acreditamos estar em perigo, quer este seja real ou imaginário.

Para que serve o medo?

Serve para ativar o nosso corpo e nos defender ou esconder de um perigo ou ameaça, de algo que achamos que nos irá magoar, mas também para ficarmos alerta mesmo quando não existe perigo, como vigilância. Assim, à semelhança das outras emoções, não é mau sentir medo, pois ainda que não seja agradável, tem a sua utilidade.

O que nos faz sentir medo?

Podemos sentir medo por coisas reais que nos podem acontecer, como, por exemplo, um carro a aproximar-se de nós muito depressa no momento em que atravessamos a rua ou quando nos perdemos e não reconhecemos ninguém e não sabemos se nos vamos voltar a encontrar. Porém, muitas vezes, os medos surgem de situações imaginárias, de cenários inventados pelo nosso cérebro (monstros no quarto, fantasmas no corredor, acidentes que não acontecem, etc.) com o intuito de nos preparar para qualquer perigo.

É importante saber distinguir se aquilo que nos causa medo é real ou imaginário. No primeiro caso, é necessário agir e responder ao perigo; no segundo caso, devemos reconhecer que o perigo não existe e é apenas a nossa mente a pregar-nos uma partida.

Reduzir o medo

No caso dos medos imaginários, o primeiro passo para diminuir o medo é saber que o perigo não é real, que é apenas o nosso cérebro a inventá-lo. O segundo passo consiste em pensar em coisas agradáveis. Podemos elaborar uma lista do que gostamos e nos faz sentir bem para que, quando o cérebro pensa no que nos dá medo, consigamos «contra-atacar» com pensamentos agradáveis.

Por último, se partilharmos os medos com aqueles em quem confiamos (amigos, pais, irmãos, etc.), é possível que estes se reduzam. Falar sobre eles ajuda-nos e também pode ser bom ver que não estamos sozinhos, que os outros passam pelo mesmo. Aí, seremos nós quem ajuda o outro a não sentir tanto medo.