

Miriam Rodrigues

As Descobertas de
Vavá e Popó



Contribuições da psicologia positiva para crianças de 4 a 97 anos



As Descobertas de
Vavá e Popó

Contribuições da psicologia positiva para crianças de 4 a 97 anos

Miriam Rodrigues



2015

Dedicatória

A Valentina e Adrian, minhas fontes de emoções positivas.

A vó Naia, uma criança de 92 anos que ainda faz versinhos...

Agradecimentos

É mais feliz aquele que compartilha, aquele que é grato, aquele que tem esperança.

Estar em contato com o universo infantil de imaginação, brincadeiras e diversão me proporciona inúmeras emoções positivas. O trabalho do consultório fica mais fácil, mais leve e me torna mais criativa na intenção de proporcionar auxílio a quem me procura. E são as emoções positivas que nutrem minha alma de gratidão e fazem minha vida mais feliz. Desse modo, não posso deixar de agradecer a oportunidade de vivenciar diariamente tantas emoções agradáveis compartilhadas pelas minhas crianças. Quando nosso coração se enche de gratidão, temos vontade de retribuir e ser criativos na retribuição. Este livro infantil foi a forma que encontrei para agradecer.

São muitas pessoas a agradecer. Em primeiro lugar, aos meus filhos, Valentina e Adrian, a Vavá e o Popó, que inspiram o nome deste livro. Depois, e não menos importante, a todas as crianças que atendo, que confiam em mim e se entregam em nossas brincadeiras.

Ao meu marido, Cristian, pelo apoio incondicional; sem ele, eu não seria eu.

À equipe Sinopsys, que, com carinho e competência, concretizou este projeto. Ricardo Gusmão, Mônica Ballejo Canto e Lívia Freitag, vocês são especiais.

Ao ilustrador Mauro César Freitas, que conseguiu transformar minhas palavras em lindas imagens.

E, por último, à vida, que vem me proporcionando crescimento em espiral ascendente e me possibilitando construir e ampliar.

Gratidão.



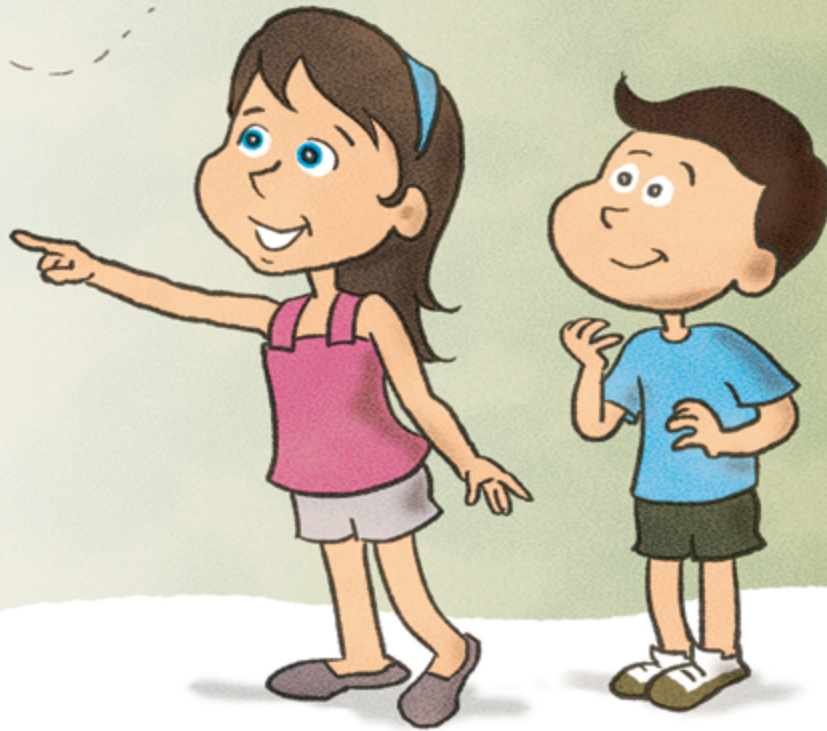
Apresentação

A contemporaneidade não nos ensina a nomear as emoções. Mesmo assim, o repertório designado para as emoções negativas é mais extenso quando comparado com aquele para as emoções positivas. Somos bombardeados por notícias, imagens, situações que nos levam à concepção errônea de que só existe negatividade no mundo.

Este livro infantil (apenas na linguagem, não no conteúdo) tem por objetivo apresentar um dos pilares da psicologia positiva – o estudo das emoções positivas feito por Barbara Fredrickson, referência mundial no tema – e a teoria do construir e ampliar, também de autoria de Barbara. De modo lúdico, o leitor poderá conhecer essa teoria e aplicá-la para a construção intencional de um humor saudável e uma vida com mais bem-estar.

Este é o primeiro livro infantil de psicologia positiva publicado no Brasil. Foi pensado e ilustrado para as crianças, mas seu teor é aplicável a todos aqueles que têm de 4 a 97 anos. Afinal de contas, as emoções positivas ampliam e constroem recursos físicos, cognitivos e sociais.

Boa leitura!



Vavá e Popó são duas crianças muito curiosas que adoram descobrir coisas novas.