

Edyleine Bellini Peroni Benczik

LUCAS

Aprendendo a
lidar com o

NÃO

Uma proposta
de intervenção para
autorregulação emocional

The logo for Sinopsys Editora features a stylized star or snowflake shape composed of small dots, with the word 'SINOPSY'S' in a serif font and 'editora' in a smaller sans-serif font below it.
SINOPSY'S
editora



© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2017

Lucas aprendendo a lidar com o não: proposta de intervenção para autorregulação emocional

Capa/ilustrações/editoração: Rodrigo Nunes

Supervisão editorial: Mônica Ballejo Canto

B457I

Benczik, Edyleine Bellini Peroni

Lucas aprendendo a lidar com o não:
uma proposta de intervenção para autorregulação
emocional / Edyleine Bellini Peroni Benczik ;
ilustração Rodrigo Nunes – Novo Hamburgo :
Sinopsys, 2017.
32p. ; 23x16 cm.

ISBN 978-85-9501-001-7

1. Psicologia infantil – Literatura infantil. I. Nunes,
Rodrigo. II. Título.

CDU 159.922-053.2:82-94

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Reservados todos os direitos de publicação à

Sinopsys Editora

Fone: (51) 3066-3690

E-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

Site: www.sinopsyseditora.com.br



LUCAS

Aprendendo a lidar com o

NÃO

Uma proposta de intervenção para
autorregulação emocional

Edyleine Bellini Peroni Benczik

Ilustrações: Rodrigo Nunes



2017

Apresentação

Este livro trata de um tema comum e frequente da infância: a difícil tarefa de lidar com as frustrações e com os limites impostos pela vida. As habilidades comportamentais de tolerância à frustração auxiliam crianças e adolescentes a aceitarem as instabilidades emocionais.

Para Linehan (1993a, 1993b), a tolerância à frustração é definida como sendo a capacidade de aceitar e suportar sentimentos negativos de modo que resoluções de problemas possam ocorrer.

As frustrações são necessárias e estruturantes para a vida futura, porém a criança negativista, com baixo grau de tolerância à frustração, com maior nível de inflexibilidade mental para a resolução de problemas, com intolerância emocional, encontra dificuldade para utilizar suas frustrações como um gancho para o seu crescimento pessoal e social, podendo ocasionar risco para a impulsividade, vulnerabilidade, autorregulação inconsistente, comportamentos desadaptativos e dificuldades de relacionamento.

A educação afetiva esclarece às crianças sobre diferentes sentimentos, demonstra que as emoções negativas são parte da experiência humana. A identificação e o reconhecimento de sentimentos das crianças são sinais iniciais para as habilidades cognitivas e para a aplicação destas habilidades. Suveg e colaboradores (2008) afirmam que a identificação de emoções é precursora crucial do controle emocional.

Por meio da abordagem e de estratégias cognitivo-comportamentais, este livro apresenta atividades que podem ser trabalhadas em diversas etapas e, em dias diferentes, auxiliando terapeutas, pais e professores na condução de crianças, de forma lúdica e esclarecedora, a fim de que elas possam lidar com as suas próprias frustrações de uma forma significativa e transformadora, visando um adequado desenvolvimento emocional e melhor qualidade de vida.

Boa leitura!

Linehan M.M. (1993a). Cognitive behavioral therapy for borderline personality disorder. New York: Guilford Press.

Linehan M.M. (1993b). Skills training manual for treating borderline personality disorder. New York: Guilford Press.

Suveg, C., Sood, E., Barmish, A., Tiwari, S., Hudson, J.L., & Kendall, P.C (2008). "I'd rather not talk about it": Emotion families of children with an anxiety disorder. *Journal of Family Psychology*, 22 (6), 875-884.

Lucas tem 7 anos, é um menino animado, adora brincar e tem amigos. Quando as coisas saem do seu jeito, Lucas fica feliz e se sente muito bem.

Um dia, Antônio, o melhor amigo dele o chamou para andar de bicicleta, mas Lucas preferiu jogar futebol...

Antônio sempre cedia aos pedidos de Lucas e nunca brincava do que realmente queria. No entanto, nesse dia, Antonio queria andar de bicicleta, estava feliz porque seu pai havia arrumado a sua, encheu os pneus e colocou um espelho no guidão para que ele pudesse enxergar melhor tudo à sua volta.



- Lucas, vamos andar de bicicleta? Não quero jogar bola hoje!

- Ah, não! Vamos jogar bola!

- Não! Hoje quero mesmo andar de bicicleta, ela está novinha, quero curtir! Vamos lá, pegue a sua bike que é nova também!

Nesse momento aconteceu algo inacreditável...





Lucas se transformou... as bochechas ficaram vermelhas, o seu cabelo arrepiou, suas mãos tremeram e o seu coração disparou e... se jogou no chão... entre relâmpagos e trovoadas uma chuvarada daquelas se armava... começou a chorar, gritar, ofender o seu melhor amigo:

- Você é um chato! Não é mais o meu amigo! Não quer brincar do que eu quero! Nunca mais vou brincar com você!

1

Você já passou por isso? Conte ou escreva como foi?

Antonio ficou muito, mas muito, assustado, pois nunca tinha visto Lucas daquele jeito e correu para casa com medo da tempestade que se formou sobre ele.

Lucas chorou bastante e quando parou, a tempestade acalmou um pouco, foi para a sua casa.

Nesse dia, os dois amigos não brincaram. O momento que era para ser feliz e animado tornou-se tenso e triste para os dois.

Como o clima mudou, Antonio não quis mais chamar o amigo Lucas para brincar...

Ficaram afastados e não se encontraram mais.



Você conhece alguém que agiu como o Lucas? Conte ou escreva como foi?

Você faria diferente? Como?

Lucas ficou assustador, desenhe como ficou o corpo dele depois das mudanças.

2