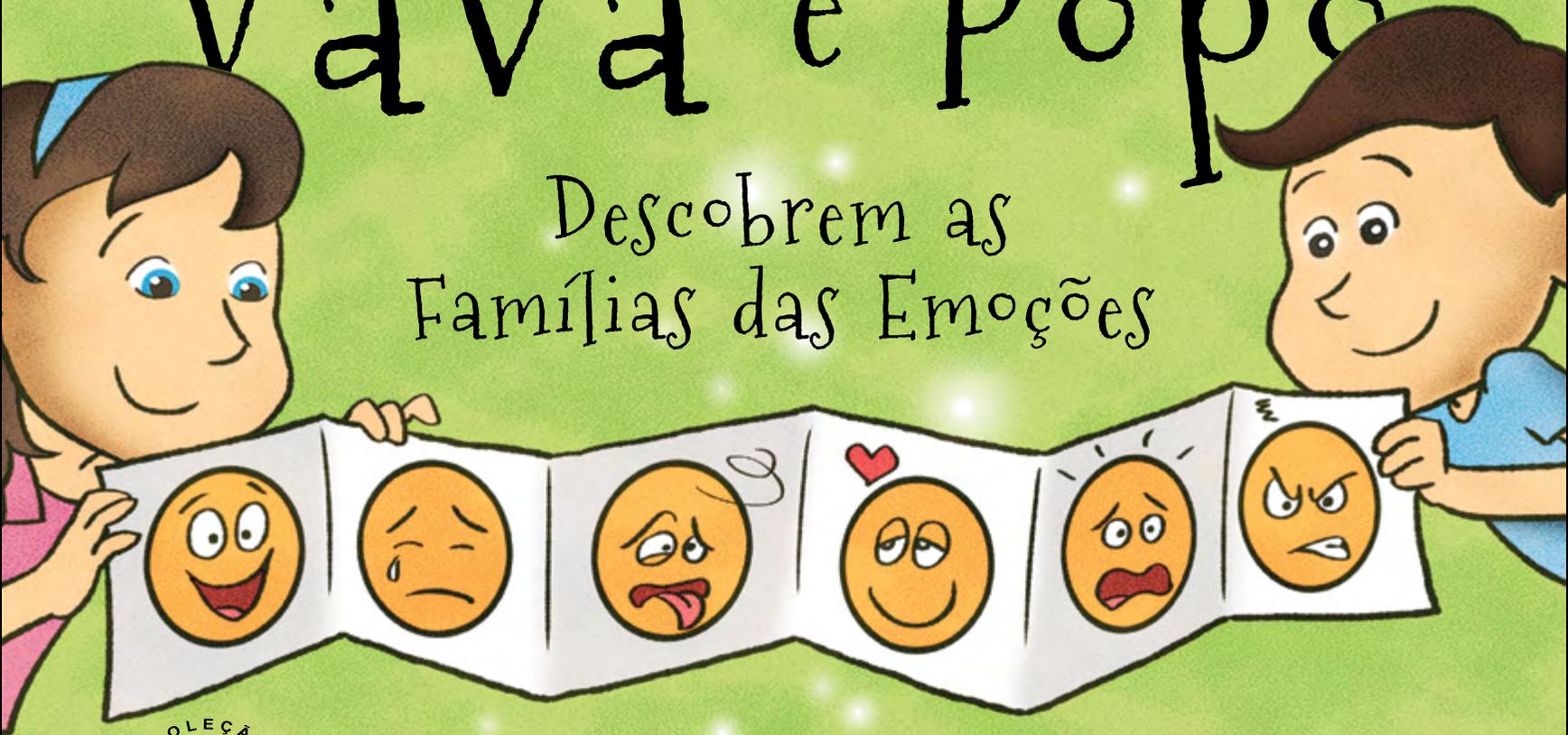


# Vavá e Popó

Descobrem as  
Famílias das Emoções



COLEÇÃO  
Psicologia  
Positiva  
para  
Crianças

Miriam  
Rodrigues

SINOPSIS  
editora



Miriam Rodrigues

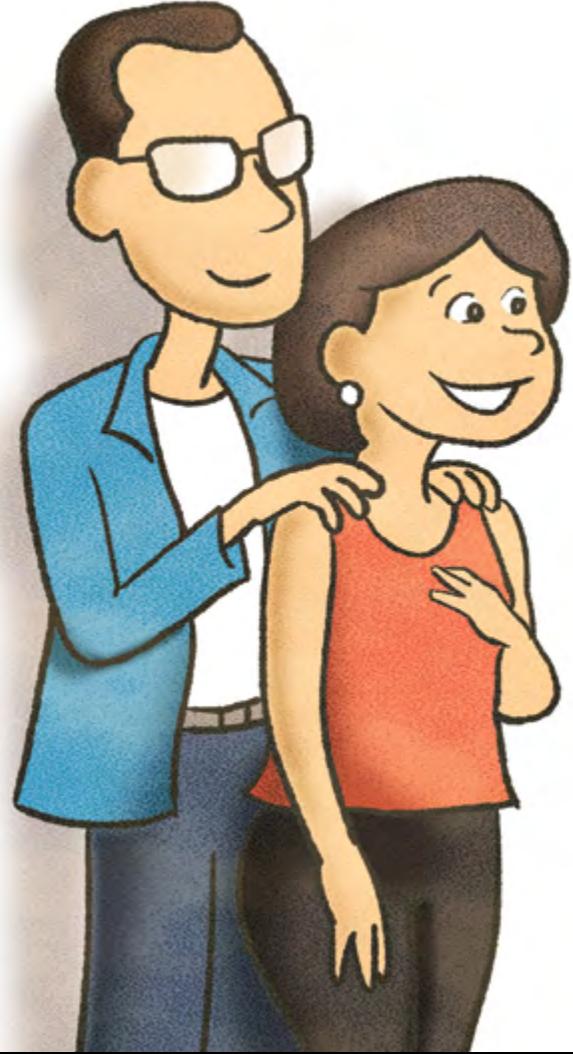
# Vavá e Popó

Descobrem as  
Famílias das Emoções

Ilustrações  
Mauzi Estudio



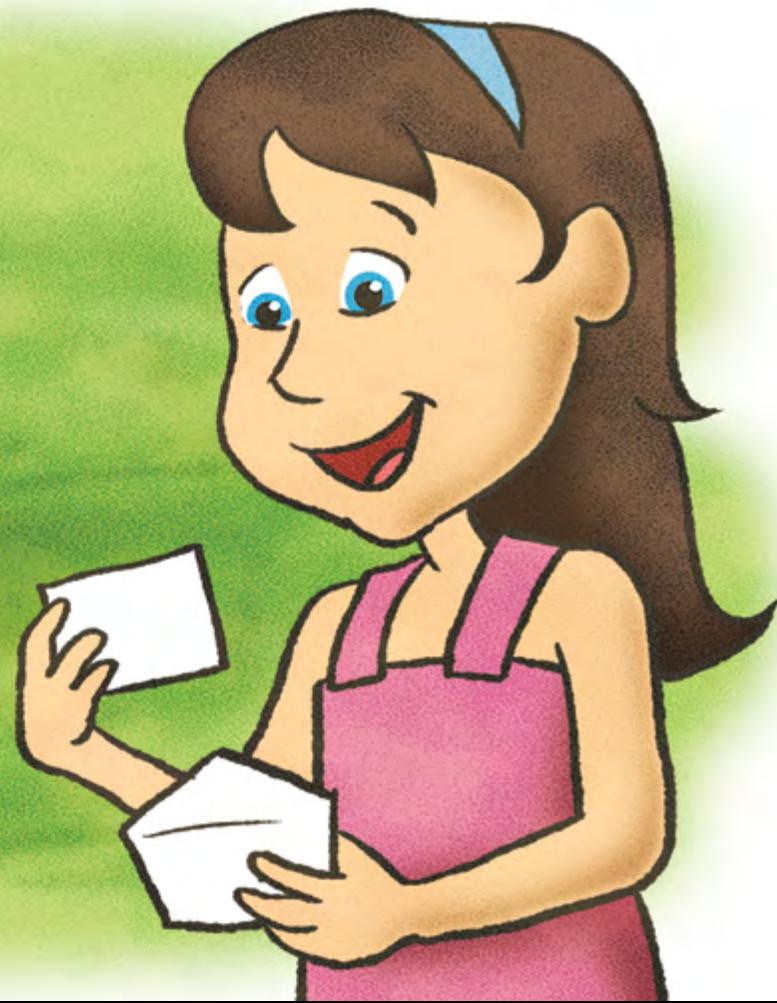
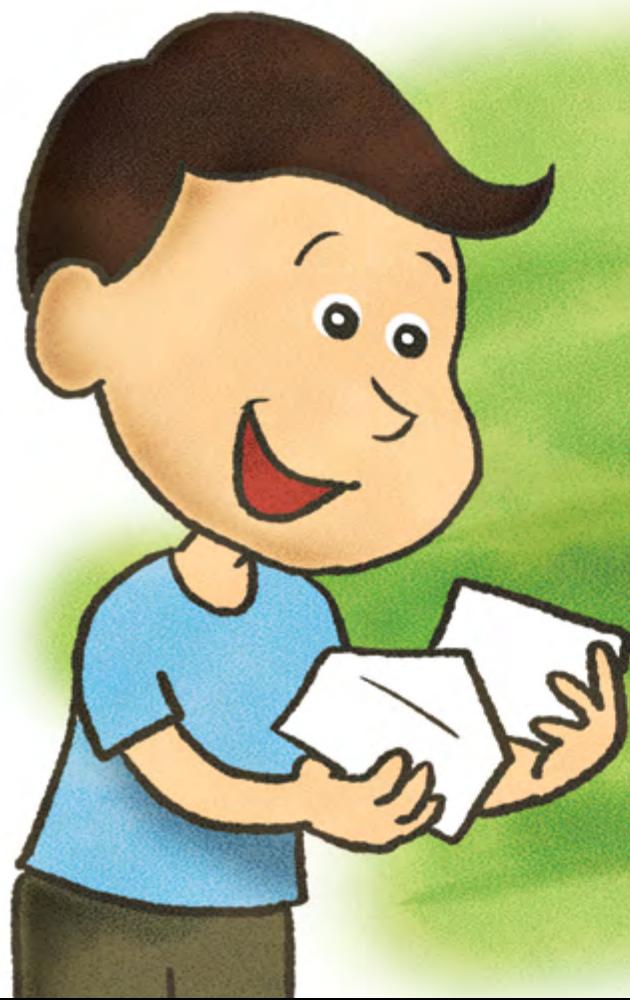
2017



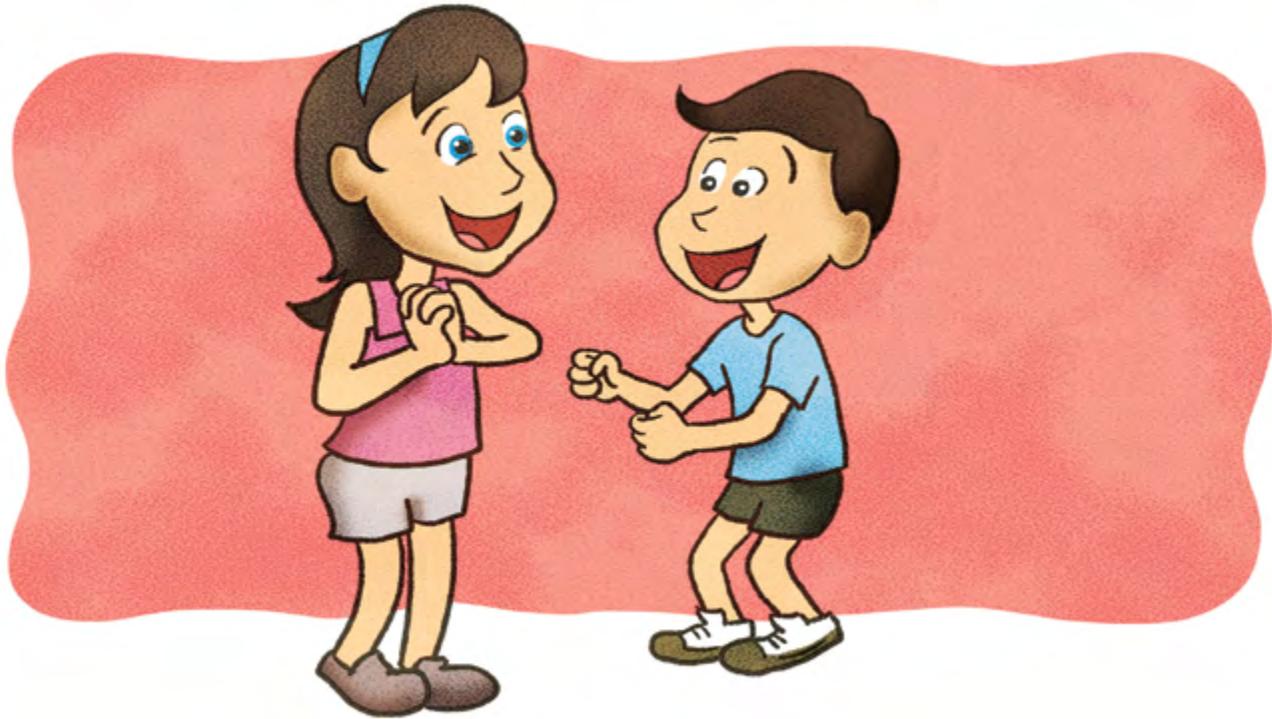
## Para os adultos

O neurocientista Alex Korb, em seu livro *The upward spiral* (A espiral ascendente, sem tradução ainda para o português), aborda quatro pequenos gestos para a construção da vida feliz. Segundo o pesquisador, esses gestos nos auxiliam a construir ações que afetam positivamente nosso humor por agir diretamente em nosso cérebro, criando uma espiral ascendente de pequenas ações. Segundo Korb, ser grato, identificar suas emoções, tomar decisões, abraçar mais são ações simples e potentes capazes de gerar mudanças positivas na vida cotidiana. Neste livro, Vavá e Popó descobrirão as famílias das emoções, o intuito é apresentar às crianças recursos para que possam reconhecer e aumentar seu vocabulário emocional. E, posteriormente em rodas de conversa, possam discutir o que compreenderam do livro. O adulto deve incentivar a discussão aberta sobre os sentimentos, criando espaços de escuta necessários para a saúde emocional dos pequenos. Nomear a emoção e expressá-la adequadamente ajuda muito mais do que reprimir ou fingir que não a sente. Partimos do princípio de que todos os sentimentos estão certos, os comportamentos é que podem estar certos ou não. O fato de aceitar seu estado emocional auxilia a regular seu efeito negativo. Espero que possam usufruir a leitura com as crianças e aproveitem o momento para vivenciar um dos pequenos gestos para ser feliz. Falem sobre as suas emoções!

Vavá e Popó foram convidados para a festa de um amiguinho da escola.



Eles ficaram muito contentes com o convite e não conseguiam parar de falar sobre as brincadeiras que fariam.



No dia seguinte, quando encontraram com outros amigos na escola, todos conversaram sobre a tão esperada festa. Um deles disse:

– Não vejo a hora da festa chegar!

