

Guião de trabalho

Noronha, o ouriço com vergonha



«Noronha, o ouriço com vergonha»
de Sofia Isabel Vieira (texto)
e Sandra Abafa (ilustrações)
Edição: fevereiro de 2019
Editor: Alfarroba
Coleção: Infantil
PVP: 12,50€
ISBN: 978-989-8888-42-6
Formato: 21 x 21 cm
Páginas: 32



Tira-Vergonhas

Mas afinal o que é isso da vergonha?

A raposa Marisa tem razão! A vergonha não é um problema, mas uma emoção que podemos aprender a gerir e a ultrapassar. A vergonha é uma emoção social complexa, que todos os seres humanos sentem em determinado momento ou fase das suas vidas.

É definida como uma emoção social, porque só nos podemos sentir envergonhados quando estamos na companhia de outras pessoas; e complexa, porque, como todas as emoções, exige uma ginástica interna muito grande, como a perceção e o desejo de querermos mudar esse comportamento.

Quase todas as crianças passam por fases passageiras de se sentirem mais envergonhadas. Estas etapas podem aumentar com a idade, coincidindo com alguma mudança importante na vida destas crianças, situações em que se sentem mais inseguras e suscetíveis a emoções como a vergonha e a timidez: a chegada de uma nova criança na família, o início do ano letivo, uma mudança de escola, problemas na família ou no ambiente escolar, entre outras.

A insegurança ou a falta de confiança em si mesmo são também sentimentos que alimentam a vergonha. O sentimento de inferioridade em relação aos outros é um estado emocional que precisa de ser trabalhado com paciência, positivismo e empatia. E, por isto mesmo, o passo mais importante para ajudarmos uma criança envergonhada é potencializarmos a sua autoestima e aumentarmos a confiança em si mesma. Queres saber como? Aqui ficam dez sugestões de «tira-vergonhas» para te porem a pensar no assunto:

Guião de trabalho

Noronha, o ouriço com vergonha



«Noronha, o ouriço com vergonha»
de Sofia Isabel Vieira (texto)
e Sandra Abafa (ilustrações)
Edição: fevereiro de 2019
Editor: Alfarroba
Coleção: Infantil
PVP: 12,50€
ISBN: 978-989-88888-42-6
Formato: 21 x 21 cm
Páginas: 32



1 – **ACREDITA!** A vergonha é uma emoção que pode ser trabalhada e tu tens de acreditar que a criança que é envergonhada e tímida pode ganhar confiança em si mesma com a tua ajuda. Por sua vez, a criança envergonhada vai começar aos poucos a acreditar nessa mudança necessária. Quando alguém acredita verdadeiramente em nós, isso motiva-nos. Olha o caso do Noronha, por exemplo. Quando a Marisa o encorajou a olhar-se ao espelho com outros olhos, o Noronha acreditou que era possível ser bonito com os seus espinhos.

2 – **BRINCA!** A criança aprende a brincar. A brincadeira é o trabalho da criança. Brinca ao faz-de-conta, cria brincadeiras onde a criança se sinta confiante para tomar decisões, onde a criança possa experimentar papéis variados como, por exemplo, ser a mãe ou o pai e tu seres o filho que tem vergonha de ir pedir aos outros meninos se pode jogar futebol com eles. Podes também usar este livro. Podes fingir que és o Noronha e a criança a raposa. O papel da criança será encorajar-te a aceites a tua vergonha, o que a vai fazer refletir sobre o tema e fazer a ligação com a sua própria experiência e emoções. O faz-de-conta é, em todas as suas formas, uma terapia.

3 – **COMUNICA!** A forma como tu comunicas com a criança é muito importante, seja a criança tímida ou não. Evita criticar negativamente a criança, mas usa sinceridade na tua forma de comunicação. Lembra-te de que a criança é um ser humano, não é um bibelô de vidro, não se parte! Isto quer dizer que não tens de gritar aos céus que todos os seus desenhos são extraordinários, mas podes perfeitamente dizer que o desenho está engraçado e que reconheces o seu esforço, mas se ela continuar a desenhar, o resultado será ainda melhor.

Guião de trabalho

Noronha, o ouriço com vergonha



«Noronha, o ouriço com vergonha»
de Sofia Isabel Vieira (texto)
e Sandra Abafa (ilustrações)
Edição: fevereiro de 2019
Editor: Alfarroba
Coleção: Infantil
PVP: 12,50€
ISBN: 978-989-8888-42-6
Formato: 21 x 21 cm
Páginas: 32



4 – **DÁ ATENÇÃO!** Escuta com atenção. Observa. Enquanto estás a observar a criança, e a dar atenção ao que ela diz e faz, como ela se comporta, estás a conhecer essa criança verdadeiramente. É nessa atenção que lhe dás, sem distrações, que compreenderás os porquês do seu comportamento e, só sabendo isso, poderás definir estratégias para a ajudares. Repara como a Marisa prestou atenção quando o Noronha lhe falou da sua. E lembras-te quando ela o convidou para dançar? Talvez seja uma boa ideia para tornar mais leve uma conversa sobre este tema tão melindroso.

5 – **EMPATIZA!** Lembras-te daquele momento em que também tu sentiste vergonha? Devemos explicar à criança que os adultos também sentem vergonha em muitas ocasiões, e que mesmo assim não desistimos de sair para a rua e enfrentar situações que nos deixam tímidos. Explica-lhe que não é fácil, mas que ser perseverante é tentarmos fazer coisas que nos dão aquela dor de barriga que o Noronha também sentia quando pensava nos seus espinhos.

6 – **FICA NA TUA!** Não fales nem respondas pela criança quando alguém se dirige a ela e esta não quer responder. Aprende a esperar, segura-lhe a mão e sorri-lhe para que se sinta mais confiante. Se a criança resolver não responder, não respondas diretamente à pergunta que lhe foi feita, tenta desviar o assunto para que a criança saiba que tu não podes tomar o lugar dela. É sobretudo importante que não tentes defender a decisão da criança em não responder com a desculpa de que é tímida ou envergonhada. Devemos apoiar as crianças nas situações novas, mas nunca superprotegê-las.

Guião de trabalho

Noronha, o ouriço com vergonha



«Noronha, o ouriço com vergonha»
de Sofia Isabel Vieira (texto)
e Sandra Abafa (ilustrações)
Edição: fevereiro de 2019
Editor: Alfarroba
Coleção: Infantil
PVP: 12,50€
ISBN: 978-989-8888-42-6
Formato: 21 x 21 cm
Páginas: 32



7 – GATO! Sempre a história do gato! «O gato comeu-te a língua?» Evita este tipo de comentários se a criança se negar a falar ou a responder. Nunca se ouviu história alguma de um gato ter comido a língua de alguém! A origem desta expressão, internacionalmente conhecida, nem tão-pouco foi ainda definida. Se a criança não fala é porque não lhe apetece falar. Vamos respeitar, sem trazer gatos malvados para a situação. Esta história até é sobre um ouriço!

8 – JÁ SABES QUE evitar as comparações com os outros, sejam amigos, primos ou irmãos, é fundamental! Quando comparamos uma criança com alguém, estamos a validar a ideia de que não gostamos da criança da forma que ela é, e que preferíamos que ela fosse outra pessoa.

9 – PROMOVE a autonomia e a independência da criança: o exercício mais eficaz para desenvolver a autoconfiança e o amor próprio. Permite-lhe fazer coisas sozinha, vestir-se sozinha, pôr os cereais na tigela sozinha, e se ela te diz que não é capaz, motiva-a e encoraja-a para pelo menos tentar. Deixa-a fazer perguntas a terceiros quando vão comprar o pão, ou quando vão lanchar ao café e ela pede um gelado. Incentiva a criança a relacionar-se com outras crianças. Normalmente as crianças tímidas preferem brincar em pares, mas talvez tu possas, aos poucos, tentar persuádi-la a participar em atividades de grupo, em contexto escolar, ou convidar dois ou três amiguinhos para brincarem com ela na vossa casa.

Guião de trabalho

Noronha, o ouriço com vergonha



«Noronha, o ouriço com vergonha»
de Sofia Isabel Vieira (texto)
e Sandra Abafa (ilustrações)
Edição: fevereiro de 2019
Editor: Alfarroba
Coleção: Infantil
PVP: 12,50€
ISBN: 978-989-8888-42-6
Formato: 21 x 21 cm
Páginas: 32



10 – SÊ UM MODELO A SEGUIR, ensinando com o exemplo: o santo graal da educação. Tu és, em todos os aspetos, o modelo dessa criança, quer sejas o pai, mãe, professor ou educador da mesma. Explica-lhe que também tu sentes vergonha, mas que te esforças para a superar. Não te fiques só por explicações, tenta mostrar-lhe isso no vosso dia-a-dia, quando te olhas ao espelho e te dás a ti própria(o) um elogio, ou quando partilhas com ela um momento no trabalho em que sentiste vergonha, mas conseguiste ultrapassá-la. A vergonha é uma emoção natural e como qualquer outra emoção podemos aprender a superá-la adequadamente. Uma criança segura e confiante em si mesma é uma criança com menor tendência a se sentir envergonhada em situações sociais, como falar em público ou fazer solicitações a terceiros.

Noronha e a inteligência emocional

Este livro não é apenas sobre vergonha, é sobretudo sobre inteligência emocional. A inteligência emocional é um conceito sócio-cognitivo que resume a capacidade de reconhecer e analisar os seus próprios sentimentos e os dos outros, assim como o saber lidar com eles. Seguem-se algumas ideias que podem ser trabalhadas em casa ou em contexto escolar e que abordam a temática da inteligência emocional, promovendo diálogos abertos sobre o que sentimos e a forma como lidamos com os sentimentos.

Guião de trabalho

Noronha, o ouriço com vergonha



«Noronha, o ouriço com vergonha»
de Sofia Isabel Vieira (texto)
e Sandra Abafa (ilustrações)
Edição: fevereiro de 2019
Editor: Alfarroba
Coleção: Infantil
PVP: 12,50€
ISBN: 978-989-88888-42-6
Formato: 21 x 21 cm
Páginas: 32



Como se sente o Noronha hoje?

Em grupos de seis, é dada a cada criança uma pedra e um envelope é deixado na mesa com o nome de uma emoção (triste, feliz, medroso, furioso, etc.). Na mesa estará um esboço de um ouriço sem rosto. O grupo terá de construir o rosto do Noronha com as pedras que lhes foram dadas, pintando para isso cada pedra com uma das partes que lhe forma o rosto (olhos, nariz, boca e orelhas). Esse rosto deverá refletir a emoção que lhes calhou dentro do envelope. No final, o grupo deverá conversar sobre essa mesma emoção, trocar ideias e experiências sobre a mesma.

Jogo dos detalhes

Existem vários detalhes na história do Noronha que podem facilmente passar despercebidos. Depois de lerem a história, chama os detetives que tens em casa ou na tua sala de aula e pergunta-lhes:

- * Que animais aparecem na história do Noronha?
- * Consegues reconhecer as árvores e flores da mata onde vive o Noronha?
- * Em que estação do ano achas tu que se passa a história? Porquê?
- * O que leva o Noronha no carrinho?

Retratos

O Noronha sonhava ser pintor e pintar todos os retratos dos animais da floresta. E se sugerisses aos pequenos leitores que escolham um colega (ou, em casa, um membro da família, que pode ser também um animal de estimação) e pintem o seu retrato. Quando estiver pronto, pergunta-lhes que emoções eles acham que o retrato demonstra.

O mapa do coração

Quando terminarem de ler esta história, sugiro que desenhem, miúdos e graúdos, o mapa do vosso coração. O que mora dentro de vós?