

Monstros na barriga: 5 livros sobre raiva e outras emoções ruins

[Clique aqui para ver a notícia no site](#)

"Nós somos desertos, mas povoados de tribos, de faunas e flores. Passamos nosso tempo a arrumar essas tribos, a dispô-las de outro modo, a eliminar algumas delas, a fazer prosperar outras. E todos esses povoados, todas essas multidões não impedem o deserto, que é nossa própria ascense; ao contrário, elas o habitam, passam por ele, sobre ele." Gilles Deleuze O que o filósofo francês quis dizer com os dizeres aí em cima pode parecer mais elaborado e inalcançável do que na verdade é. Eles versam sobre o que só pode ser o denominador comum de todos os seres humanos: aquilo de que somos feitos por dentro, os sentimentos. Somos seres complexos, multidimensionais, e passamos a vida tentando equilibrar os sentimentos que surgem entre a razão e a emoção. Com as crianças, não seria diferente. Considerando que os pequenos estão aprendendo a se entender para depois entender o outro, aprender a lidar com essa profusão de emoções que experimentamos em um só dia é ainda mais crucial. As chamadas "capacidades socioemocionais", cada vez mais valorizadas e incentivadas pela Pedagogia e Psicologia como fundamentais para ser e estar no mundo de hoje passam por entender que os sentimentos muitas vezes nos arrastam para lugares indesejáveis da experiência humana, e por isso é preciso estar preparado para não ficar à deriva. A literatura, a ficção e o contato com as histórias de vida dos outros, é um caminho possível para lembrar que não somos os únicos a passar por tudo isso. Pensando nisso, preparamos uma listinha com alguns títulos que propõem esse diálogo com as emoções. Livros que falam de raiva, frustração, decepção: altos e baixos que todo mundo experimenta na vida. São cinco histórias que ajudam os pequenos a nomear o que sentem antes de sentirem dominados pelas emoções, e assim evitar os tais acessos de "birra", que, conforme explica a neurologia, são desordens psicológicas de sensações que a criança não consegue controlar, explosões de sentimentos ainda desconhecidos para ela. 1. "A Raiva" (Pequena Zahar, 2014), Blandina Franco e José Carlos Lollo "No começo era só uma raivinha à toa. Uma coisa boba, que nem tinha razão de ser, mas que, mesmo assim, era", diz o livro. A premiada dupla Blandina Franco e José Carlos Lollo faz aqui a raiva virar personagem, representada por uma garatuja vermelha. O livro mostra do que ela se alimenta, onde ela gosta de ficar, como ela cresce, de onde ela vem. Uma narrativa de autoconhecimento em que o leitor é levado a se identificar com aquilo que inevitavelmente vai tomar conta dele um dia ou outro. A boa notícia (spoiler) é que a raiva não fica para sempre, e é parar de alimentá-la para ela perder força e ir embora. Assista ao boot trailer: 2. "Pedro Vira Porco-espinho", Janaina Tokitaka A obra conta a história de Pedro, um menino que está aprendendo a lidar com suas emoções, e reage de forma curiosa toda vez que é contrariado, ou quando algo não acontece como ele esperava, transformando-se em um espinhudo e irritado porco-espinho. Uma história divertida sobre sentimentos e relações humanas, e como tudo isso é apreendido na primeira infância. Dentre os temas que o livro aborda, está o tão temido terrible two, como são chamados os dois primeiros anos da criança. Escrito e ilustrado por Janaina Tokitaka - autora de outros dois livros que já apareceram no Catraquinha "Princesas Guerreiras" e "Pode Pegar" - o livro será lançado em breve, acompanhe a página da Jujuba para saber mais. 3. "Tenho Monstros na Barriga", Tonia Casarin (edição do autor, 2016) Onde nasce a emoção? Este livro acompanha o surgimento dos sentimentos bem de onde eles começam, na barriga. Mestre em Educação pela Universidade de Columbia, em Nova York, a professora carioca especializada em inteligência emocional Tonia Casarin conta a história de Marcelo, um menino que sente "várias coisas" na barriga e não sabe o que significa. Quando descobre que são sentimentos, Marcelo resolve chamá-los de "monstrinhos". Ao longo da história, o menino narra os seus sentimentos e mostra oito monstrinhos: Alegria, Tristeza, Raiva, Medo, Coragem, Curiosidade, Orgulho e Ciúmes. A proposta é trabalhar as competências socioemocionais das crianças, incentivando-as a reconhecer e compartilhar seus sentimentos. A primeira tiragem do livro será viabilizada por financiamento coletivo no Catarse, e doada para escolas públicas, a fim de incentivar que o livro se tornasse um material de sala de aula. Conheça essa história, e veja como ele pode ser aproveitado na escola. Clique aqui para saber mais sobre o projeto. 4. "A Árvore Vermelha" (Edições SM, 2009), Shaun Tan O livro conta a história de um dia na vida de todo mundo. Isso mesmo: um dia que poderia ser vivido por qualquer ser humano movido a emoções e sentimentos. Aqueles em que perdemos a capacidade de enxergar além e ficamos esmagados em nosso próprio senso de injustiça. Nada de interessante dá as caras no horizonte, tudo vai mal, ninguém entende, nada tem sentido. Dias em que "o mundo é uma máquina surda", como diz um trecho da história. Quase não há narração aqui, mas não falta história. Um personagem perdido, rumando sozinho pela rua em busca ainda não sabe de quê, parecido com qualquer um de nós. 5. "Ninguém vai ficar bravo?", de Toon Tellegen e Marc Boutavani (WMF Martins Fontes, 2015) O jeito de lidar com os sentimentos ruins, inesperados, incompreensíveis e até desconhecidos varia muito de uma pessoa para outra. As tais habilidades socioemocionais são bastante individuais, e é isso o que essa história superdivertida pretende mostrar. Em 12 capítulos curtos, o livro apresenta um a um animais zangados e irritados quando expostos a situações novas. E se um elefante tivesse que subir numa árvore, como ele se sentiria? Quem sente mais raiva, um besouro ou uma minhoca? O que um rinoceronte e um hipopótamo tem em comum? Alguns tentam entender a raiva, uns se esforçam para domesticá-la, e outros são vencidos por ela. A partir de uma narrativa ricamente ilustrada em muitas camadas de texto e imagem, o livro propõe uma reflexão profunda sobre a natureza humana. Leia mais: "Caixa da raiva" ensina crianças a lidarem com sentimento "Pote das emoções", um brinquedo para reconhecer sentimentos Quando parece faltar esperança: livros para falar sobre otimismo