

RAIVA

Coleção Sentimentos



Fabio Gonçalves
Ferreira

**Dom
Dom
Deuts**
EDITORA

F383r Ferreira, Fabio Gonçalves
Raiva / Fabio Gonçalves Ferreira. - 1. ed. - Belo Horizonte: Cedic,
2012.
16 p. : il. ; 28 cm. - (Coleção Sentimentos)

ISBN 978-85-7530-772-4

1. Literatura infantil 2. Irritação I. Ferreira, Fabio Gonçalves II.
Título.

CDD 028.5

**Don
Don
Books**
EDITORA

RAIVA

Coleção Sentimentos



Fabio Gonçalves
Ferreira

**Don
Don
Books**
R A

SINTO RAIVA QUANDO NÃO CONSIGO
ALGUMA COISA QUE EU QUERO MUITO.



OU QUANDO ME CONTRARIAM
E NÃO ME DEIXAM FAZER O QUE
EU QUERO.



OU AINDA QUANDO ALGO DÁ ERRADO,
COMO QUANDO UM BRINQUEDO QUEBRA E
NÃO CONSIGO CONSERTÁ-LO.



GRRRRRRRR! PARECE QUE SOU UM VULCÃO QUE
VAI EXPLODIR E ACABAR COM TUDO E TODOS
QUE ESTÃO À MINHA VOLTA.



SINTO QUE VOU FICANDO VERMELHO,
VERMELHO! VERMELHÃO! OU ROXO MESMO! A
MINHA CABEÇA PARECE QUE PEGA FOGO E QUE SAI
FUMAÇA DOS MEUS OUVIDOS E DO MEU NARIZ!



SINTO TODO O MEU
CORPO CRESCER,
INCHAR, COMO
SE EU FOSSE UM
BALÃO! PARECE QUE
VOU ESTOURAR A
QUALQUER MOMENTO.



MEUS DENTES SE TRAVAM E MINHA BOCA
PARECE SE MEXER SOZINHA! ENTÃO,
DISPARO UM MONTE DE BOBEIRAS!

FALO MUITAS COISAS HORROROSAS, ME ESQUEÇO
DO QUANTO AS PESSOAS SÃO IMPORTANTES PARA
MIM E DESPEJO NELAS TODA A MINHA RAIVA!



08

09

NEM PERCEBO QUE, QUANDO ESTOU ASSIM, POSSO MAGOAR ALGUÉM DE QUEM GOSTO MUITO. SAIO BATENDO O PÉ, FEITO UM TOURO, E DANDO CHUTES ATÉ NA MINHA SOMBRA. TENHO VONTADE DE BATER A CABEÇA NA PAREDE! DE CORRER! DE XINGAR! DE... DE... DE... AH! QUE RAIVA!

10




11



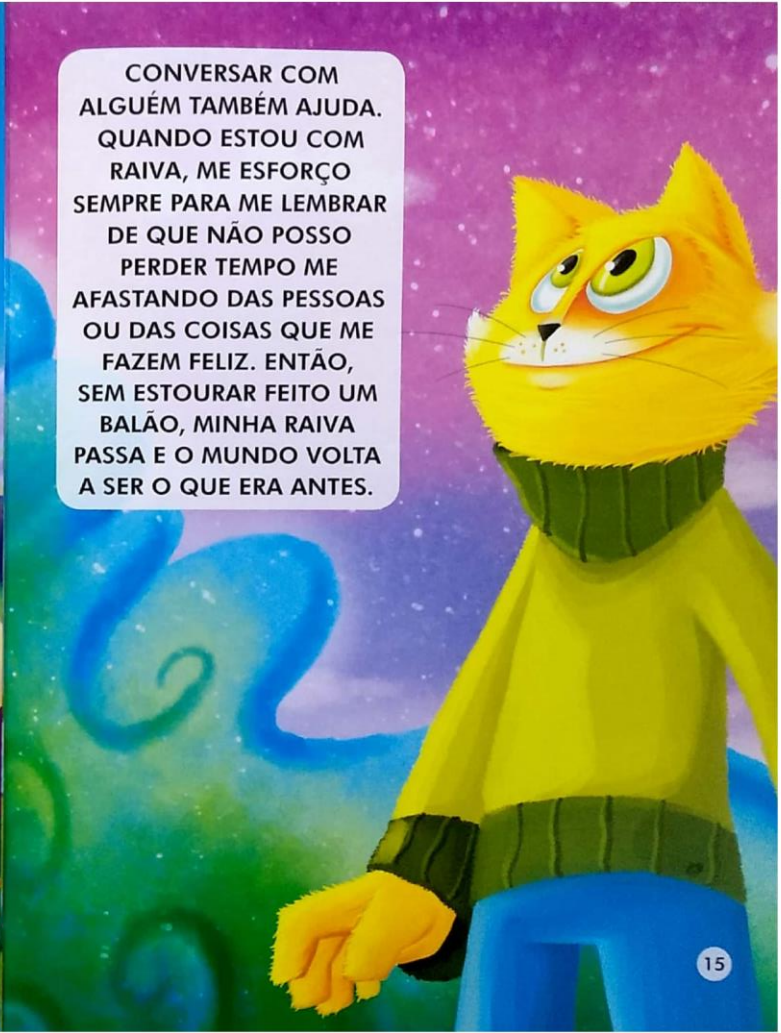
A RAIVA É UM SENTIMENTO MUITO FORTE E, APESAR DE TODOS NÓS A SENTIRMOS DE VEZ EM QUANDO, ELA PODE NOS AFASTAR DAS PESSOAS QUE AMAMOS.

NESSAS HORAS É MELHOR SENTAR EM UM CANTINHO SÓ NOSSO. PARAR DE PENSAR NO QUE NOS DEIXOU COM RAIVA E RESPIRAR BEM DEVAGAR.

An illustration of three cartoon cats sitting on a grassy hill. On the left is a black cat with orange eyes and a red scarf. In the middle is a yellow cat with green eyes and a green turtleneck. On the right is an orange cat with white chest and belly, wearing a purple top. They are all smiling and looking towards the right. The background shows a sunset or sunrise with a blue sky, white clouds, and a dark mountain range.

PRECISAMOS NOS LEMBRAR DE QUE AS PESSOAS SÃO IMPORTANTES PARA NÓS E QUE, DEPOIS DE PASSADA TODA A RAIVA, NÓS VOLTAREMOS A QUERER O BEM DELAS.

14

An illustration of a yellow cartoon cat with green eyes, wearing a green turtleneck sweater and blue pants. The cat is standing and looking towards the left. The background is a purple and blue sky with white stars and a large, swirling blue cloud.

CONVERSAR COM ALGUÉM TAMBÉM AJUDA. QUANDO ESTOU COM RAIVA, ME ESFORÇO SEMPRE PARA ME LEMBRAR DE QUE NÃO POSSO PERDER TEMPO ME AFASTANDO DAS PESSOAS OU DAS COISAS QUE ME FAZEM FELIZ. ENTÃO, SEM ESTOURAR FEITO UM BALÃO, MINHA RAIVA PASSA E O MUNDO VOLTA A SER O QUE ERA ANTES.

15

Aos pais e educadores

A raiva é um sentimento importante, embora as pessoas a vejam com maus olhos. Elas se esquecem de que nem sempre a raiva é negativa, pois conduz, muitas vezes, à indignação. Por sua vez, a indignação conduz o indivíduo à reivindicação, à luta e o estimula a perseverar e vencer aqueles ou aquelas situações que o limitaram ou ameaçaram. Porém, a raiva pode também ser destrutiva. Ruim não somente para os outros (isso é óbvio), mas para a própria pessoa enraivecida, que perde frequentemente o controle, deixa de pensar com clareza e acaba “metendo os pés pelas mãos” em inúmeras situações. Ser capaz de colocar limites à raiva é um elemento fundamental para o amadurecimento. Nesse ponto, mais uma vez, os exemplos que os adultos oferecem para as crianças são fundamentais. Como um adulto pode exigir que a criança se acalme, que tenha paciência, que evite o confronto e que não perca a razão se o adulto se mostra incapaz de fazer isso? É comum que nós adultos expressemos nossa raiva de forma violenta, inclusive com as crianças e, depois, nos viremos para cobrar delas uma atitude calma e reflexiva. As crianças não são tolas. Elas não aprendem com o que lhes dizemos para fazer, mas sim com o que nós mostramos para elas através de nossas ações. Certa vez, irmãos gêmeos, cujos pais eram muito severos e violentos, viviam batendo nos coleguinhas na escola. A professora, ao interpelar os pais, ouviu deles que da próxima vez que as crianças batessem em alguém, elas “iam ver quando chegassem em casa”. No dia seguinte, preocupada ao notar que uma das crianças batia no coleguinha, pediu ao irmãozinho que intercedesse pedindo-lhe para parar. O garotinho disse: “Fulano! Pare de bater nele! Se você não parar, eu vou dar em você!”. Quatro anos de idade e... iguaizinhos aos pais. Isso não significa que devemos formar crianças passivas e, sim, que devemos ensinar-lhes que a raiva existe, mas que a violência e a agressividade dela decorrentes são o último recurso depois de todos os outros já terem sido esgotados.

Cláudio Paixão Anastácio de Paula

Cláudio Paixão Anastácio de Paula é psicólogo clínico, doutorou-se em psicologia pela USP, é membro da *International Association for Jungian Studies* e é professor da Escola de Ciência da Informação da UFMG.