

CARL-JOHAN FORSSÉN EHRLIN

Inteligência emocional para crianças

Que semana!

Ilustrações de
SILVANA RANDO

Tradução do inglês de
EDUARDO BRANDÃO




Companhia das Letrinhas

Copyright © 2018 by Carl-Johan Forssén Ehrlin
Copyright das ilustrações © 2019 by Silvana Rando

Publicado mediante acordo com a agência Salomonsson.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

Título original
MODIGA MORRIS: EN VECKA UPP OCH NER

Tradução do inglês
EDUARDO BRANDÃO

Projeto gráfico de capa
SILVANA RANDO

Revisão
LUCIANE HELENA GOMIDE
ADRIANA MOREIRA PEDRO

Tratamento de imagem
M GALLEG0 • STUDIO DE ARTES GRÁFICAS

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Ehrlin, Carl-Johan Forssén
Que semanal: inteligência emocional para crianças / Carl-Johan Forssén Ehrlin ; ilustrações de Silvana Rando ; [tradução Eduardo Brandão]. — 1ª ed. — São Paulo : Companhia das Letrinhas, 2019.

Título original: Modiga Morris: En vecka upp och ner.
ISBN 978-85-7406-846-6

1. Inteligência emocional em crianças 2. Literatura infantojuvenil I. Rando, Silvana. II. Título.

18-20426 CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:
1. Literatura infantil 028.5
2. Literatura infantojuvenil 028.5

Iolanda Rodrigues Biode — Bibliotecária — CRB-8/10014

2019
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA SCHWARCZ S.A.
Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32
04532-002 — São Paulo — SP — Brasil
☎ (11) 3707-3500
🌐 www.companhiadasletrinhas.com.br
🌐 www.blogdaletrinhas.com.br
📘 /companhiadasletrinhas
📍 @companhiadasletrinhas



ANTES DE INICIAR A LEITURA, UMA CONVERSA COM O ADULTO

Nada mais difícil, especialmente para os pais, do que ver uma criança chorar ou sofrer e não poder fazer nada a respeito. Dependendo das circunstâncias, as crianças estão felizes ou tristes, e em certos momentos tudo fica de ponta-cabeça. Espero que este livro proporcione, tanto às crianças como aos adultos, os instrumentos necessários para lidar com as diversas situações que surgem no dia a dia.

Com ajuda do corajoso Mário, vou dar sugestões do que podemos alcançar quando mudamos o pensamento e mostrar as técnicas que podem ser utilizadas com as crianças em situações difíceis. Ler este livro muitas vezes vai ajudar as crianças a se familiarizarem com a maneira de Mário de reagir a certas situações, o que poderá motivá-las a empregar essas técnicas quando precisar.

As experiências de Mário também podem servir de base para você conversar com a criança enquanto lê. Você pode falar de sensações como a dor, a perda, o medo, a gentileza e a alegria. No fim do livro, dou exemplos de como aplicar as

técnicas descritas nas histórias. Se você quiser tirar o máximo proveito da leitura, recomendo que leia essas dicas antes de contar a história para seus filhos.

As técnicas usadas neste livro foram extraídas de várias técnicas de coaching, da psicologia e de minhas experiências como coach e professor nos últimos vinte anos. Também tenho dois filhos e procuro auxiliá-los cada vez mais. Essas técnicas foram testadas e ajudaram não só meus filhos, mas milhares de pessoas no mundo inteiro.

Espero que ajudem também a criança para quem você está lendo esta história.

Boa sorte!



Carl-Johan Forssén Ehrlin

CONHEÇA MÁRIO

Mário mora com sua mãe, seu pai e sua irmã mais velha, Molly. Eles acabaram de se mudar, e Mário trouxe todas as suas coisas para a casa nova.

Mário é um garoto corajoso, curioso, que adora se divertir e quase nunca fica triste. Ele gosta de descobrir coisas e brincar com a irmã e os amigos. Ama subir em árvores e se pendurar de cabeça pra baixo nos galhos, fazendo o que ele tem guardado no bolso cair no chão. Ele também gosta de andar de bicicleta, mas tem um pouco de dificuldade para se equilibrar. Por isso, às vezes leva um tombo, mas então tenta de novo, afinal, Mário é um garoto determinado.

Quando crescer, Mário quer ser policial, ou professor, ou astronauta ou, quem sabe, médico. Ainda não se decidiu.



Fica imaginando como deve ser ajudar os outros ou voar pelo espaço. Mário quer fazer um monte de coisas!

Há muito o que se descobrir na nova cidade: parquinhos, árvores para subir, novos amigos... Mário nunca poderia ter imaginado que sua primeira semana seria tão tumultuada.

SEGUNDA-FEIRA

Mário acordou com uma sensação esquisita no estômago. Amanhã é seu primeiro dia na escola nova. Ele não sabe se vai fazer novos amigos por lá. Mário gosta de seus amigos antigos, é claro, mas eles não moram mais na mesma cidade. E se ficasse sem amigos agora? Quanto mais Mário pensa no assunto, mais nervoso fica, até que começa a chorar.

Sua irmã mais velha, Molly, percebe que Mário está ansiosíssimo.

— Como está se sentindo, Mário? — ela pergunta.

— Estou nervoso, e odeio me sentir assim — responde Mário.

— Nervoso por quê?

— Não sei se vou fazer novos amigos para brincar comigo na escola. Eu queria ficar feliz de novo, Molly! Você pode me ajudar?

— Claro que sim. Ninguém consegue te deixar mais feliz do que eu! — diz Molly. — Você tem que pensar assim: tudo o que você sente rodopia dentro do seu corpo como um car-

rossel. Às vezes essas sensações até transbordam e saem do seu corpo. Se você quer transformar uma sensação em outra, precisa mudar a maneira como ela gira. Você pode brincar tanto com uma sensação, dentro ou fora do seu corpo, que ela fica confusa e desaparece.

Molly agita os braços no ar, mostrando como as sensações podem se mover.

— Experimente fazer isso com sua sensação e você vai ver! — diz ela.

Como Mário é muito curioso, tratou logo de experimentar.

— Ela está girando aqui — diz ele apontando para o próprio corpo —, mas agora mudou de direção e está rodando ao contrário. Olhe só, Molly! Ela vai com tudo, que nem carro de corrida! Agora está saindo do meu quarto, e de casa, e indo pra rua.

Mário deixa seu nervosismo se movimentar em todas as direções possíveis até não o sentir mais. Agora uma sensação engraçada o substitui no seu estômago, e ele cai na risada.

— Eu sabia que ia te deixar feliz de novo — diz Molly. — Amanhã será um novo dia, e tenho certeza de que você vai fazer um montão de amigos.

