

A photograph of a woman with curly hair, wearing a striped shirt and overalls, sitting on a red chair and reading a book to a young girl with long hair, wearing a yellow top. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

POR QUE CONTAR HISTÓRIAS PARA CRIANÇAS



POR **márcia alencar**

É bom lembrar que “somos todos contadores de histórias”! Talvez a pergunta a ser feita fosse: você presta atenção nas histórias que conta para as suas crianças? Ou, você lembra das histórias que contaram para você? Essas perguntas, e talvez mais algumas, são muito importantes. Vou responder a todas, o mais possível.

Sim, todos nós somos contadores de histórias e muitos autores nos ensinam isso. Quando você conhece alguém e este lhe pergunta qual é o seu nome, de onde veio, se é casado, se tem filhos ou não, no que trabalha, ou se já está aposentado etc., ao responder, você está contando uma história.

Além dessas histórias, têm aquelas que você só conta para você mesmo, na sua cabeça (sua fala interna). E podemos incluir as desculpas que você utiliza para justificar muita coisa na sua vida... Assim, vamos vivendo... E as crianças vão absorvendo tudo que escutam, e percebem tudo que veem.

Depois que descobri o poder das histórias, passei a prestar muita atenção naquilo que eu conto para as crianças, para os meus clientes e aos grupos com quem eu trabalho. Além disso, procuro prestar atenção nos meus diálogos internos. Isso me ajuda a ter mais tranquilidade e evitar desculpas, quando simplesmente não quero fazer alguma coisa.

Como nos ensina Carmine Gallo, “nossa narrativa interna modela o nosso destino. Uma boa história precisa ter um herói, um vilão e um conflito a ser resolvido” (Storytelling).

Sim, lembramos de muitas histórias que nos contam, algumas nem sabemos que lembramos. Elas ficam na nossa pele, modelando nossas crenças e, muitas vezes, limitam e atrapalham a nossa vida. “As histórias fazem mais do que apenas nos entreter. Elas nos guiam, nos inspiram a viver uma vida sem fronteiras e limites (Kat Cole).

As histórias influenciam o desenvolvimento infantil, contribuem para o desenvolvimento mental, emocional e social das crianças. Acrescento que também se tornam muito úteis para os adultos e para as crianças. Também se constituem num potente instrumento terapêutico. Entre muitos efeitos podemos especificar:

1 • AS HISTÓRIAS AJUDAM A NOSSA IMAGINAÇÃO E CRIATIVIDADE, ALGO QUE É FUNDAMENTAL PARA A NOSSA INTELIGÊNCIA E CULTURA.

2 • AJUDAM A EXPANDIR A LINGUAGEM E NOSSO VOCABULÁRIO. QUANTO MAIS VOCÊ APRENDE A LER, MAIS SUA ESCRITA MELHORA.

3 • COLABORAM PARA EXERCITARMOS NOSSA COMPREENSÃO EMOCIONAL. PODEMOS APRENDER O CAMINHO DAS EMOÇÕES E QUANDO APARECEM, PODEMOS RECONHECÊ-LAS PELO NOME.

4 • ELAS AJUDAM A DESENVOLVER A NOSSA NOÇÃO DE MORAL E ÉTICA, TRAZENDO-NOS A MENSAGEM DO QUE É CERTO E ERRADO, DO BEM E DO MAL, DAS VIRTUDES NECESSÁRIAS PARA PODEMOS TER UMA ‘BOA VIDA’, PAUTADA EM BONS PRINCÍPIOS E VALORES.

5 • AS HISTÓRIAS TAMBÉM AJUDAM A FORTALECER A MEMÓRIA DAS CRIANÇAS E SUA CAPACIDADE COGNITIVA. COM ELAS, AS CRIANÇAS APRENDEM A INTERPRETAR, A IMITAR, E PODEM BRINCAR DE ‘INCORPORAR OS PERSONAGENS’, POIS NA FANTASIA “TUDO PODE”, E AS REPARAÇÕES SÃO POSSÍVEIS.

6 • ELAS AJUDAM A DESENVOLVER A RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS E A EXERCITAR O PENSAMENTO CRÍTICO, UMA IMPORTANTE FUNÇÃO PARA APRENDER A PENSAR E NÃO APENAS A REPRODUZIR O ENREDO.

7 • AJUDAM NA CONEXÃO CULTURAL E SOCIAL, COMO, POR EXEMPLO, AO SE IDENTIFICAR COM UM HERÓI DO SEU POVO, AO

DESENVOLVER O ORGULHO POR UM LUGAR E A SENSÇÃO DE PERTENCIMENTO.

Portanto, resumindo, e ao mesmo tempo acrescentando, as histórias ajudam a formar nossa identidade. Sabemos quem nós somos, de onde viemos, para onde vamos. As histórias podem nos motivar e servir para identificar nosso propósito e assim, nos guiar pela vida afora.

Contem muitas histórias. Precisamos de heróis, carecemos de coragem e alegria para que todos nós possamos sempre encontrar motivos e alegria em viver. Assim, teremos mais inspiração para nossas vidas e podemos resolver muitas questões que aparecem no dia a dia, baseados numa “história que nos lembra sempre que a vida é possível. A vida insiste e existe há muitos milhões de anos, nesse planeta. Precisamos manter a chama da esperança sempre acesa”!



POR **márcia alencar**

Psicóloga - CRP 12/00559. **Instagram:** @psicologamarciaalencar

Currículo Resumido

Graduação em Psicologia UFSC em dezembro de 1983

Formação em Psicodrama SOPS em 1985

Formação em Terapia Relacional Sistêmica Instituto Movimento em 1994

Formação em Hipnose Ericksoniana com Dra. Sofia Bauer em 1998

Formação em EMDR com Francine Shapiro em 2000

Formação em Psicoterapia Cognitiva em 2006

Curso de Técnicas de Intervenção em Luto com Maria Helena Bromberg em 2007

Formação em Terapia Relacional Sistêmica Breve com Dr. Moisés Groisman em 2010

Formação em Experiência Somática SE em 2013

Formação em Psicologia Positiva em 2014

Formação em Constelações Sistêmicas 2017

Biopsicogenealogia - Decodificação biológica efetiva em 2019

Referência Bibliográficas

CIALDINI, Robert. Pré-Suasão: A influência começa ainda antes da primeira palavra. Lisboa: Marcador, 2018.

GALLO, Carmine. Storytelling: aprenda a contar histórias com Steve Jobs, Papa Francisco, Churchill e outras lendas da liderança. São Paulo: HSM, 2017.

DE FARIA, C. Sonia. O conto dá conta: Manual da Contoterapia Sistêmico-Fenomenológica. Florianópolis, 2023.