

Quando me sinto...

ASSUSTADO



 PORTO EDITORA

Trace
Moroney

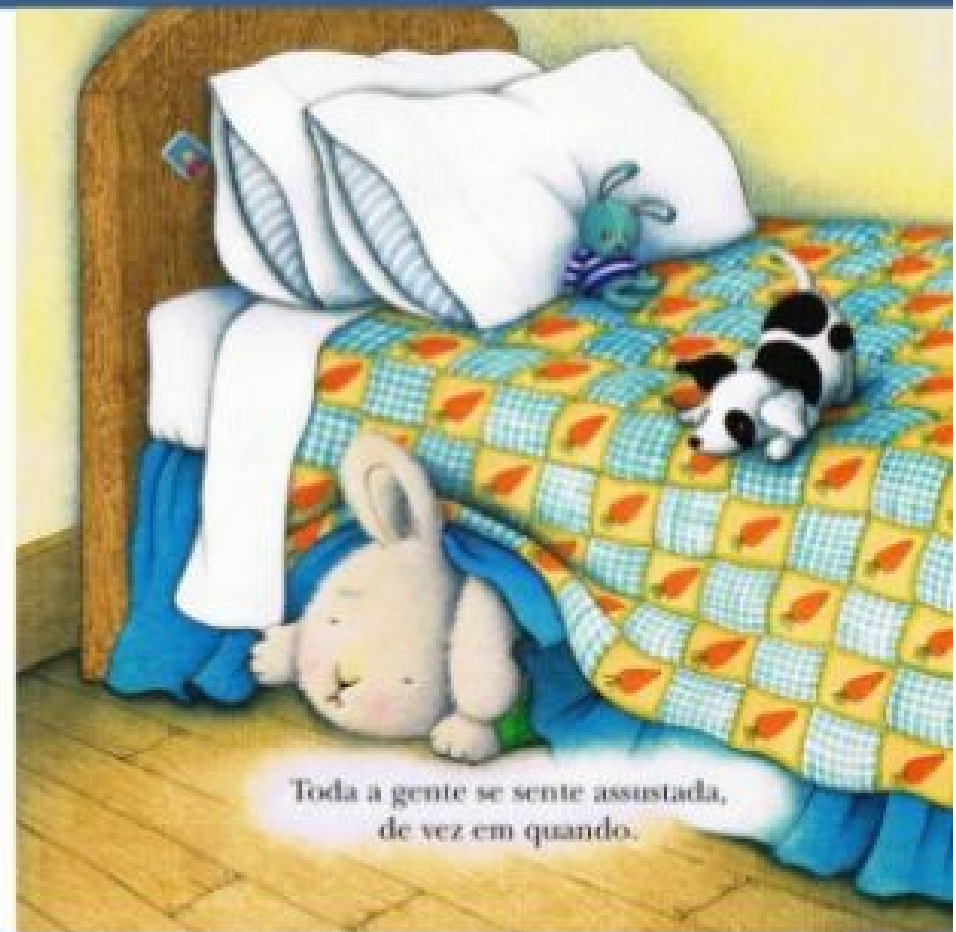
Quando me sinto assustado,
o meu coração bate tão forte,
como se fosse saltar do meu peito!



Quando me sinto assustado,
parece que todo o meu corpo treme e se arrepia
... e o meu cabelo fica todo em pé.



Quando me sinto assustado,
apetece-me fugir e esconder-me
num local onde me sinta seguro.

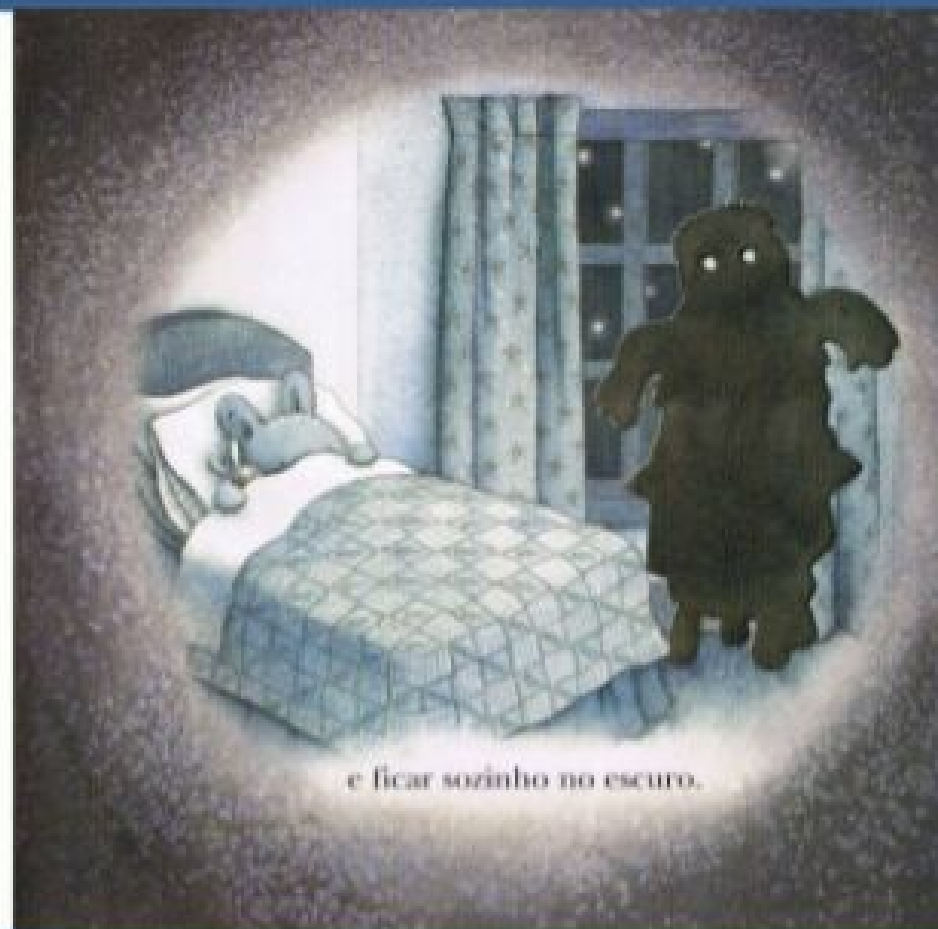


Toda a gente se sente assustada,
de vez em quando.

Algumas das coisas que me
deixam muito assustado são as...

horríveis
aranhas
com muitas patas...

os rufias da escola...



e ficar sozinho no escuro.

É natural sentires-te assustado.
O medo pode ajudar-nos a fugir do perigo e
leva-nos a gritar por...

SOCORRO!!!



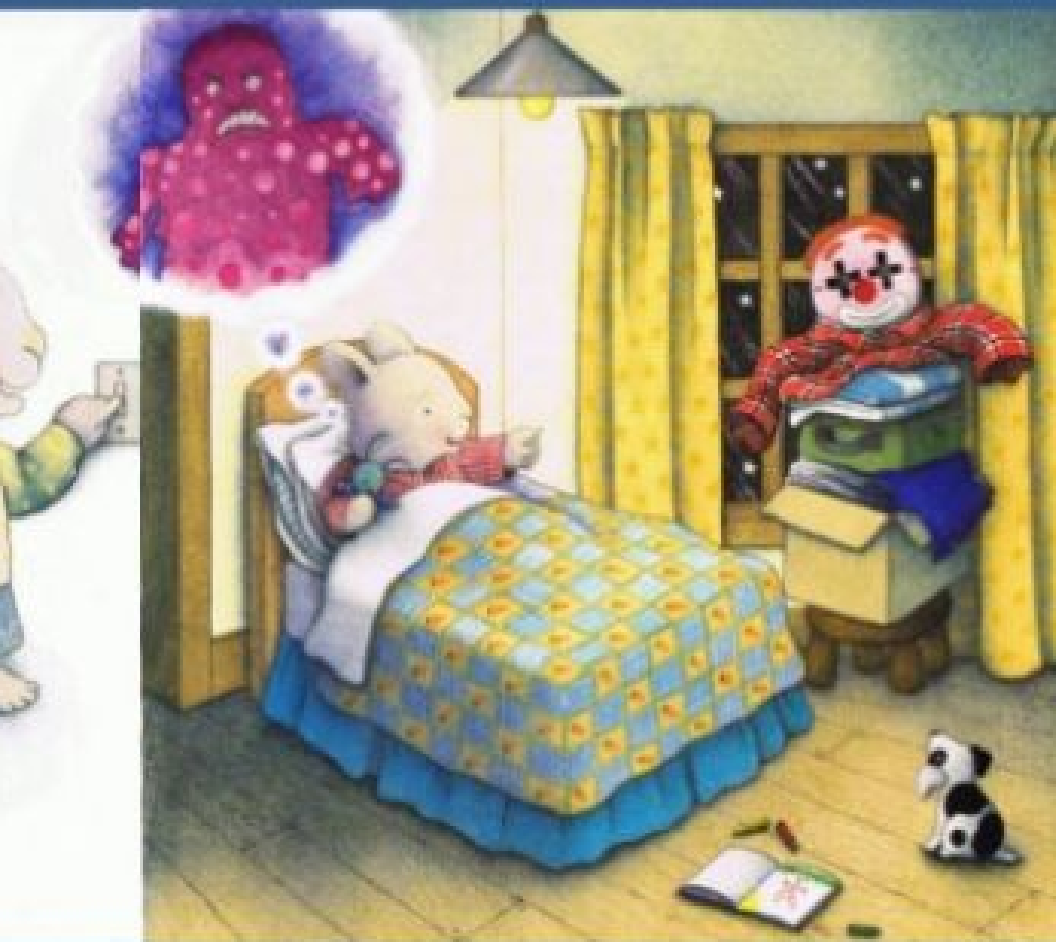
Cada um de nós assusta-se com coisas diferentes.
Algumas coisas que são assustadoras para mim...
podem não o ser para ti.



Falar com alguém
pode ajudar-me a entender
que aquilo que me assustou...



afinal não é nada assustador!



E, por vezes, gosto de me mascarar
para assustar as pessoas!



Notas para os pais

A auto-estima é essencial

A maior dádiva que pode dar ao seu filho é uma auto-estima saudável. As crianças que se sentem valorizadas e que confiam em si mesmas têm uma auto-estima positiva. Pode ajudar o seu filho a sentir-se valorizado passando algum tempo com ele (nem que seja, a qualidade é mais importante do que a quantidade), jogando um jogo, lendo um livro ou apenas escutando-o. Pode ainda ajudar o seu filho a sentir-se valorizado ajudando-o a descobrir e a tomar-se na pessoa que quer ser. As pessoas que verdadeiramente gostam de quem são atraem o sucesso.

No entanto, a felicidade é mais do que alcançar o sucesso. Ajudar o seu filho a ganhar a autoconfiança necessária para lidar com as falhas, perdas, verganhas, dificuldades e derrotas é tão ou mais importante do que ter sucesso ou ser o melhor. Quando as crianças têm autoconfiança suficiente para lidarem com os sentimentos como o medo, a fúria e a tristeza, alcançam uma segurança interior que lhes permite abrirem-se ao mundo em que vivem.

Cada um dos livros da coleção Quando se sente... foi cuidadosamente concebido para ajudar as crianças a entenderem melhor as suas emoções e, ao fazê-lo, a ganharem uma maior autonomia (liberdade) nas suas vidas. Falar sobre os sentimentos ensina às crianças que é normal sentirem-se tristes, zangadas ou assustadas, de vez em quando. Com uma maior tolerância em relação aos sentimentos mais dolorosos, as crianças tornam-se livres para desfrutar do seu mundo, para sentirem confiança nas suas capacidades e para serem felizes.

Sentir-se ASSUSTADO

Uma auto-estima saudável reduz a ansiedade. Aranhas, trovoadas, estar sozinho no escuro... são muitas as situações que assustam as crianças devido à sua imaginação tão fértil. Ouvindo atentamente as expressões de medo do seu filho, ajudá-lo a sentir-se valorizado e a fazer com que não tenha vergonha de sentir medo. Falar com as crianças sobre os sentimentos de medo ajuda a descobrir a autoconfiança necessária para enfrentar esses sentimentos e para compreender que mesmo o maior medo não passa afinal de um sentimento que há-de passar.

Tudo de acordo com uma psicóloga infantil

Qualquer um pode ficar **ASSUSTADO** com algumas coisas,
como, por exemplo, com animais perigosos!
Mas existem muitas outras coisas que não são tão
assustadoras quanto parecem ser.

O que fazer quando o seu filho está assustado?

No final deste livro, existem *Notas para os pais* escritas
por uma psicóloga infantil que lhe deixa algumas dicas úteis.



Colectiona todos os livros da colecção *Quando me sinto...*



A partir dos 3 anos

www.portomedia.pt

