

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...



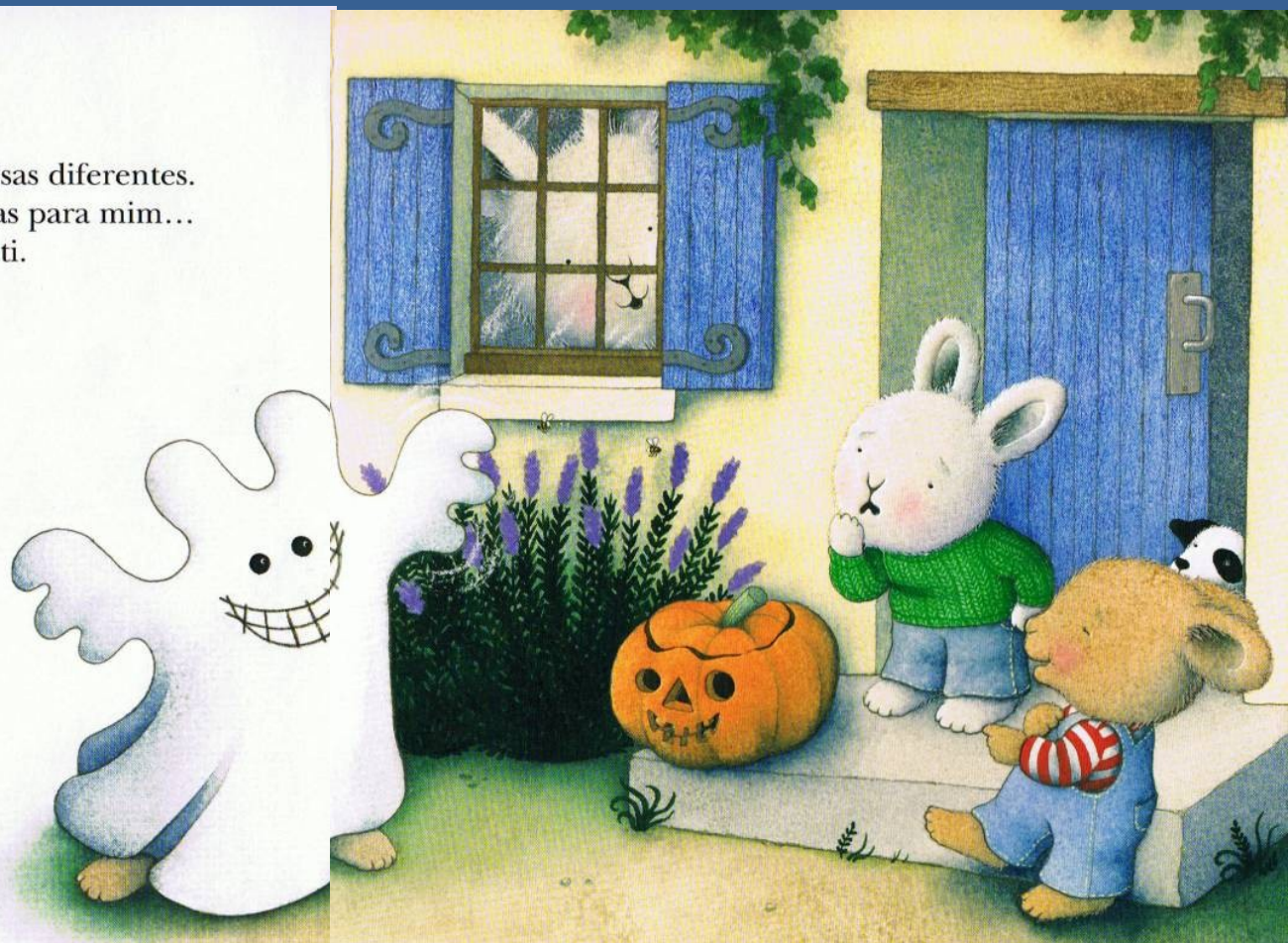
e ficar sozinho no escuro.

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 (neste caso, 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 tornar-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, vergonhas, 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 colecção *Quando me sinto...* 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-á 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 desenvolver 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.

Texto da autoria de 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.



Colecciona todos os livros da coleção *Quando me sinto...*



A partir dos 3 anos

www.portoeditora.pt



Cód. 71784.10 ISBN 972-0-71784-X

Dep. Legal N.º 230546/05