

Quando me sento ...

TRISTE

 PORTO EDITORA



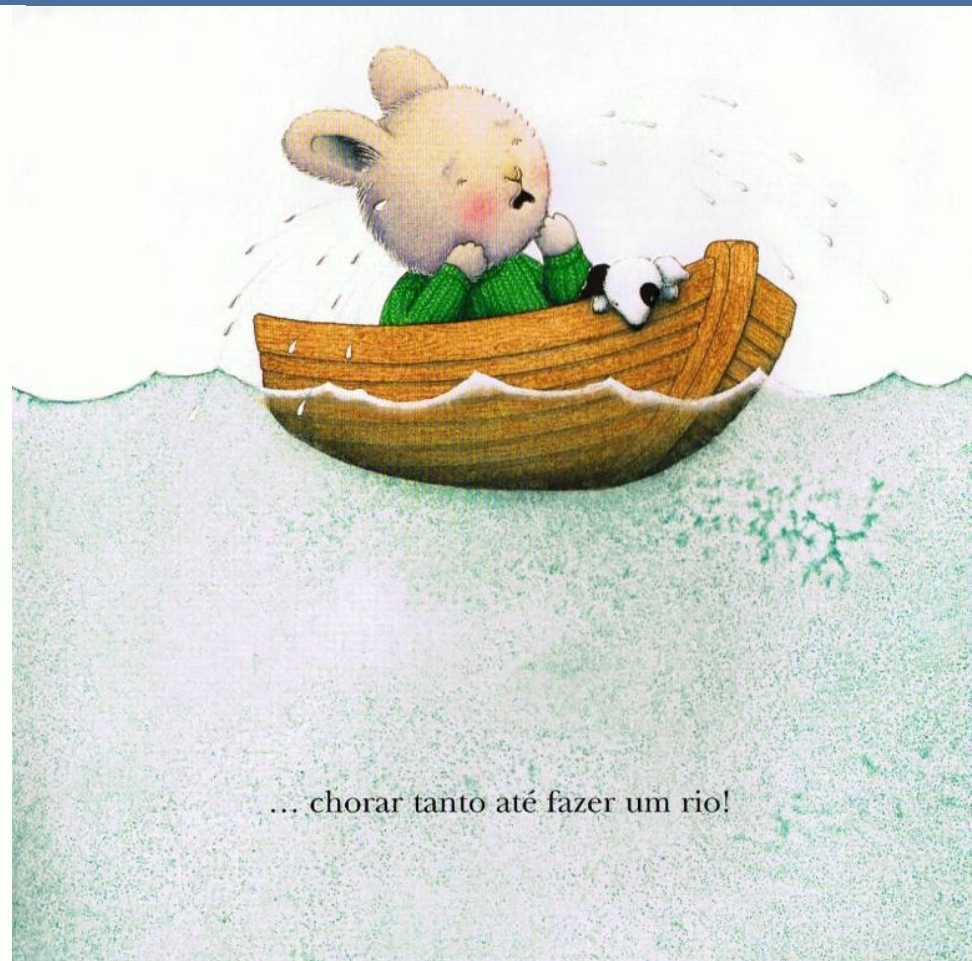
Trace
Moroney



Quando estou triste
sinto-me como se alguém tivesse tirado
todas as cores às coisas que me rodeiam...
como se tudo fosse cinzento,
triste, desolado.



Quando estou triste, apetece-me chorar...
e chorar...



... chorar tanto até fazer um rio!

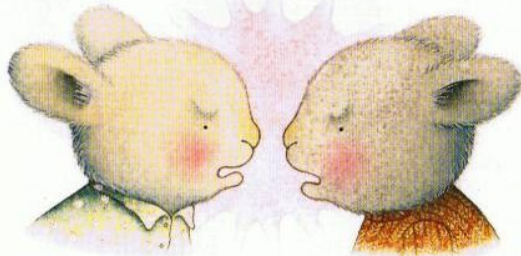
Apetece-me ir para a cama
e cobrir a cabeça com os cobertores...



e ficar lá até a tristeza passar.



Algumas coisas deixam-me mesmo muito triste:
Quando ouço o pai e a mãe a discutirem...



Quando fico doente
e não me sinto bem...



ou quando morre alguém de quem eu gosto muito.

É natural sentirmo-nos tristes...
mas falar com alguém sobre a nossa tristeza
pode fazer-nos bem.
Partilhar os teus sentimentos pode
fazer com que te sintas melhor.



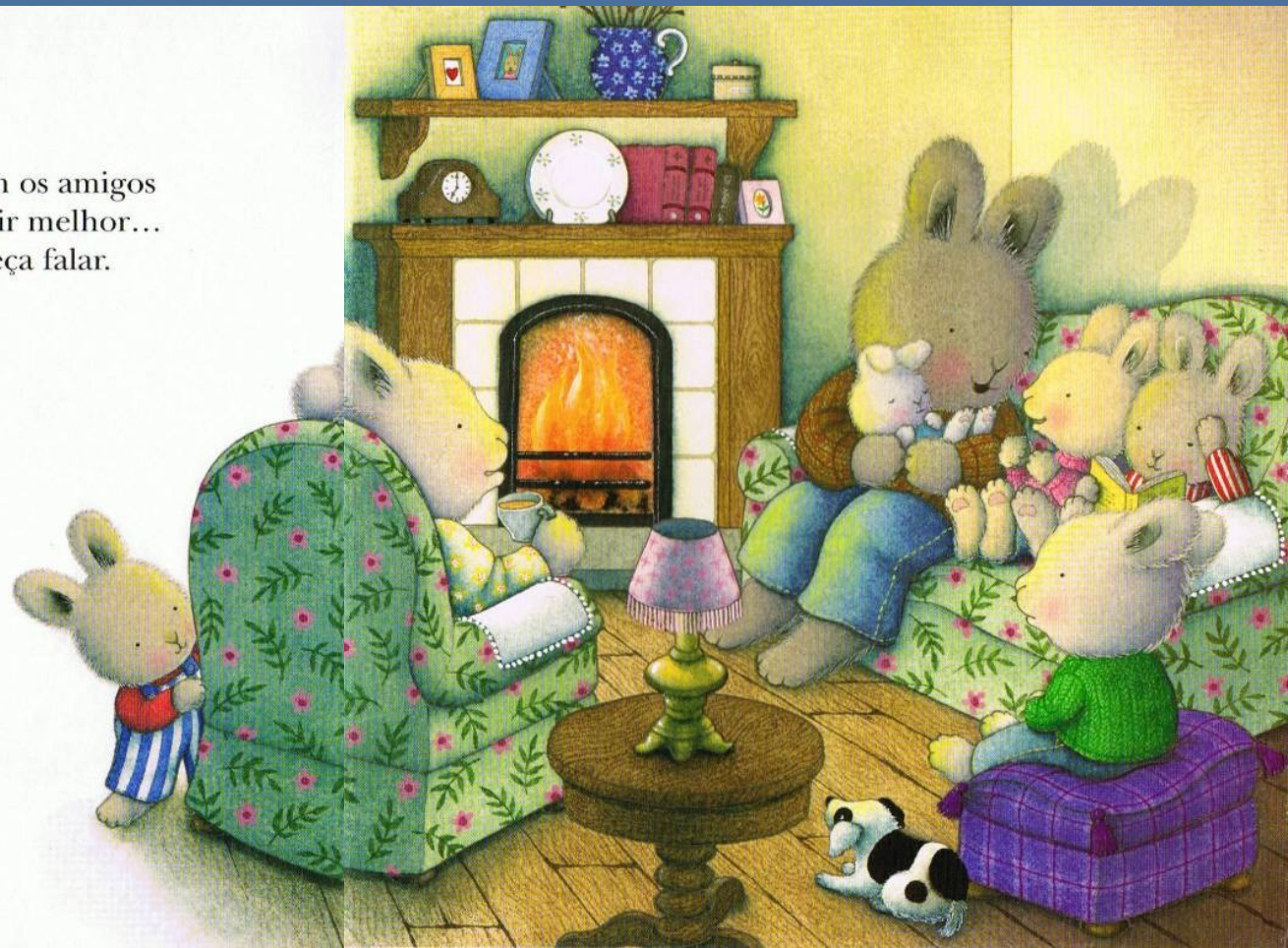
Quando me sinto triste,
tento ser simpático e delicado comigo mesmo.
Gosto de ficar num banho de espuma quentinho



ou ouvir a minha música preferida.



Por vezes, basta-me estar com os amigos
e com a família para me sentir melhor...
mesmo que não me apeteça falar.



Mas o melhor de tudo é quando uma pessoa simpática me dá um grande abraço e diz:
- Não te preocupes, tudo isso vai passar.



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 (neste caso a qualidade é mais importante do que a quantidade) com ele, 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 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 TRISTE

Uma auto-estima saudável ajuda as crianças a lidarem com os sentimentos de tristeza. São muitas as situações que podem deixar uma criança triste – desde uma separação da família, a morte de uma pessoa importante (ou mesmo de um animal de estimação muito querido) ou uma doença grave. O amor dos pais ajuda as crianças a sentirem-se valorizadas, transmite confiança na existência de um lado bom na vida e desenvolve a auto-estima. Quando as crianças conseguem identificar os seus sentimentos de tristeza e compreender as perdas que estão por detrás desses sentimentos, constroem a *autoconfiança* necessária para lidarem com os problemas, aceitarem-nos e seguirem em frente na vida.

Texto da autoria de uma psicóloga infantil

Toda a gente se sente **TRISTE** de vez em quando.
É um sentimento solitário e silencioso.
Mas se falares com alguém sobre a tua tristeza,
poderás sentir-te melhor.

O que fazer quando o seu filho se sente triste?
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 colecção *Quando me sinto...*



A partir dos 3 anos

www.portoeditora.pt



9 789720 717832

Cód. 71783.10 ISBN 972-0-71783-1

Dep. Legal N.º 230545/06

