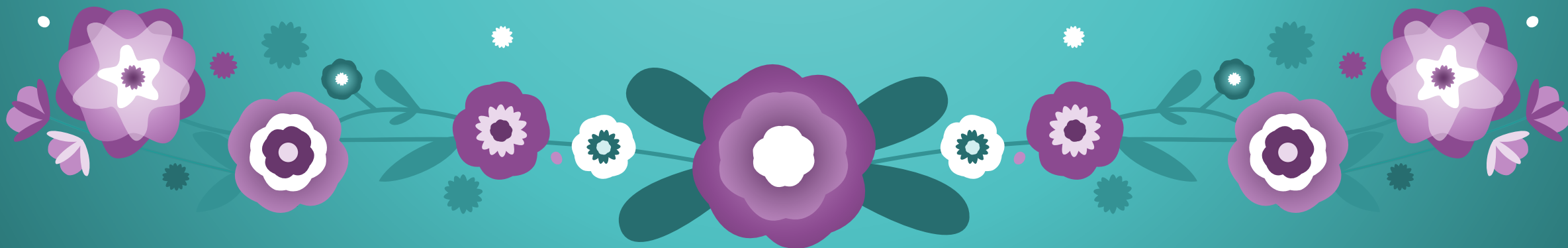




Disciplina com Amor

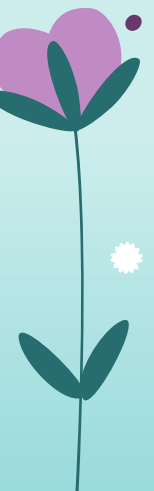
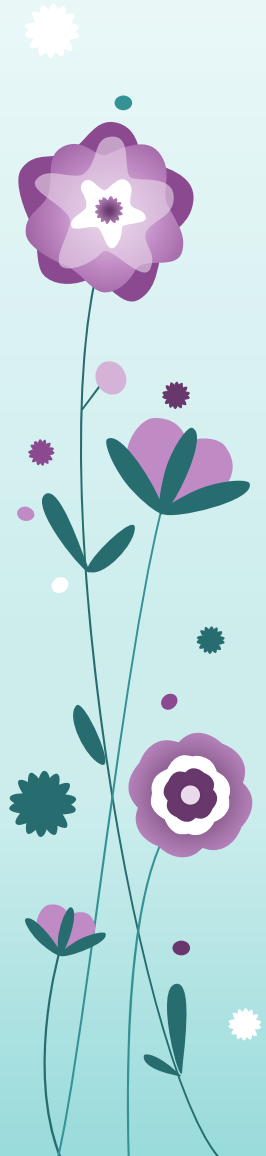
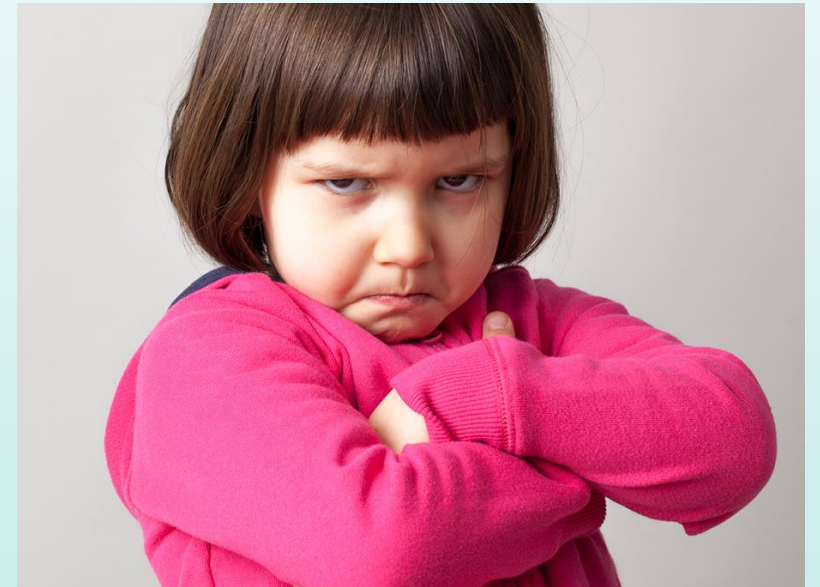
Dicas para ajudar a criança em situação de stress.



Nós adultos que lidamos com crianças vivenciamos em alguns momentos situações de estresse: Birra, irritação, nervosismo, excesso de choro...

Primeiramente nós deveríamos observar os **NOSSOS** próprios sentimentos, emoções e reações.

As crianças tem a necessidade comunicativa e precisa compartilha-las. E muitos desses comportamentos de estresses, são causados por uma criança que se sentem ignoradas.



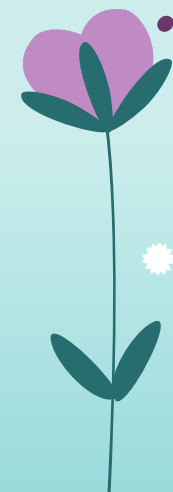
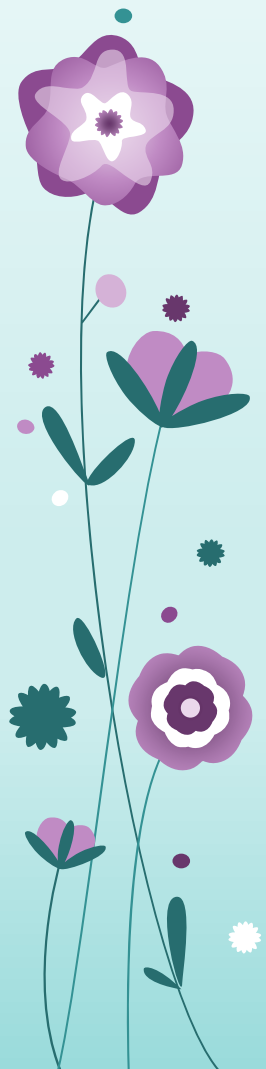
Falar faz você aprender a se expressar, através da fala, da conversa, e não através das ações impulsivas.

Enquanto a criança está chorando, observe qual a emoção você está sentindo.

Respire, observe seus sentimentos e substitua-os pela paciência e calma.

Só pelo fato de você fazer isso, uma nova força virá e você poderá ajudar de forma mais EFETIVA.

Não há mais desolador para a autoestima do que sofrer repressões, insultos em público. Além de ser ruim é inútil para educação.



Quando temos o controle de nossas emoções (é difícil, entendo) aceitamos com mais facilidade os sentimentos e as emoções das crianças.

Observe os sentimentos da criança que estão por trás das suas reações: Muitas vezes a criança não sabe nomear o que está sentindo nem lidar com alguns sentimentos fortes. Muitas vezes essas emoções acontecem “a todo o vapor” e acabam expressando com reações inadequadas.



Quando ajudamos a criança a identificar os seus sentimentos e emoções, ela consegue respirar com calma e mudar seus comportamentos.

Em certo momento, quando ela se sente ACOLHIDA ela pode contar o que acontece e se sentir aliviada. Por isso a importância de ouvir as crianças, da a elas a atenção necessária.

Mude o foco da criança, já estamos passando por um momento PESADO. Ofereça algo criativo diferente (NO SITE TEM MUITAS OPÇÕES) para a

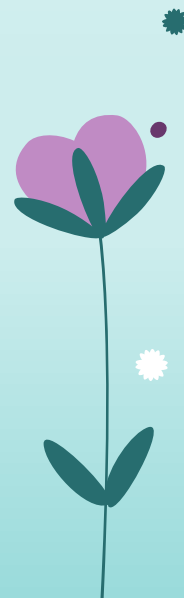
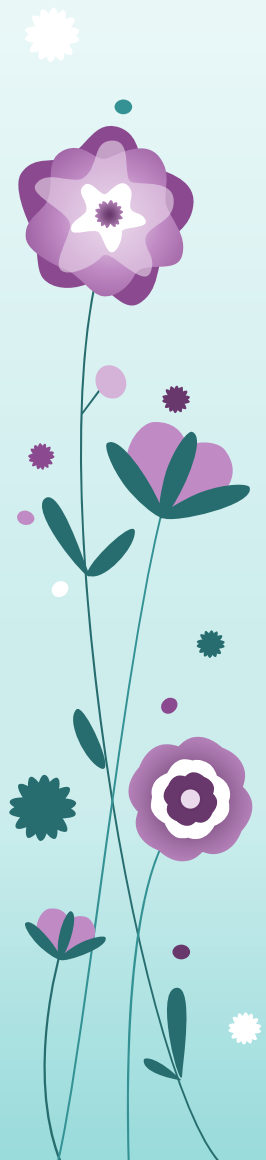
criança se sentir valioso.



Mudar o foco é um jeito de aliviar os sentimentos ruins, e aprender que mudando o foco posso aliviar esses sentimentos.

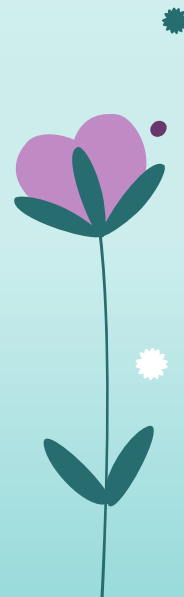
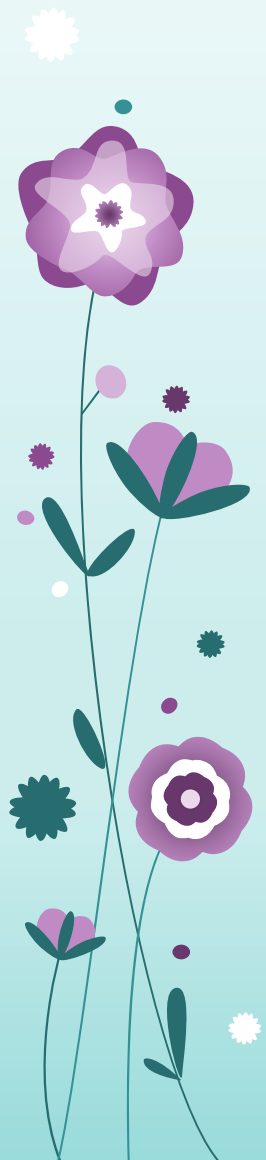
Algumas situações desafiadoras, frustrações, limites entre outros comportamentos quando vivenciadas com calma, ficam mais fáceis.

Cultivar a PAZ, quando agitados, ou a ALEGRIA quando triste, vamos aos poucos tendo domínio sobre alguns sentimentos ruins.



Use a criatividade para ajudar a criança de forma lúdica e que a motive. Caso você não consiga ajudar a criança busque o apoio de alguém.

Não permita que a criança leve para toda vida hábitos e comportamentos que são inadequados.



Disciplina POSITIVA, educar com respeito e criar com AMOR: é POSSIVEL encontrar o equilíbrio entre a firmeza e a permissividade.

Como educadora tenho que estar o tempo todo presente e atuando sobre minhas emoções para que a criança aprenda a arte de viver e os desafios da vida, centrada na CALMA e na PAZ interior.



**Elaborado pela Educadora
Hayana Cecon (Unidade 1)**

