

CENTRO EDUCACIONAL SANTA TEREZINHA.

EDUCAÇÃO INFANTIL – SERVIÇO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA

HORA DA PROSINHA – CONVERSANDO COM AS FAMÍLIAS.



São Gonçalo, 12 de junho de 2020

*10 frases para dizer em vez de "Pare de chorar!"*

- ♥ Eu imagino que você esteja triste (frustrado ou decepcionado)
- ♥ Sinto muito pelo que aconteceu
- ♥ Chorar acalma o coração
- ♥ Posso te dar um abraço se quiser
- ♥ Estou aqui se você precisar
- ♥ Também me sinto assim às vezes.
- ♥ Posso cantar uma música pra te ajudar a se acalmar
- ♥ Você pode fazer um desenho pra colocar essa tristeza no papel
- ♥ Todo mundo se sente assim às vezes.
- ♥ Vem sentir a barriguinha subir e descer (respiração) comigo.

*Elisama Santos*



*Não existe botão que desliga a tristeza, a dor faz parte da vida!*

A gente aprendeu a ignorar ou reprimir as emoções.

Mas não dá para viver sem sentir. Não dá para fingir que tristeza é coisa de gente mal-agraçada ou infeliz. Não existe botão de desligar a tristeza, e calar o choro infantil é transferir nosso analfabetismo emocional para eles.

Existem formas mais amorosas e empáticas de acolher o choro sem necessariamente ter de atender a todos os quereres.

Mesmo o mais duro dos limites pode ser apresentado com gentileza. E todo sentimento pode e deve ser acolhido como parte importante da nossa natureza humana.

Tente abandonar o "Pare de chorar!". Choro cura e lava a gente de dentro para fora.

E quanto mais cedo os nossos filhos aprenderem a aceitar o próprio sentir, melhor para eles. A saúde física e mental das futuras gerações agradece. E o mundo também.

Trecho do livro – Educação não violenta (Elisama Santos)



Michele Coelho

Orientadora Pedagógica