

Quando me sinto ...

# ZANGADO



PORTO EDITORA

Trace  
Moroney



Quando me sinto zangado,  
parece que tenho um  
vulcão a ferver dentro de mim  
que parece que...



explode!



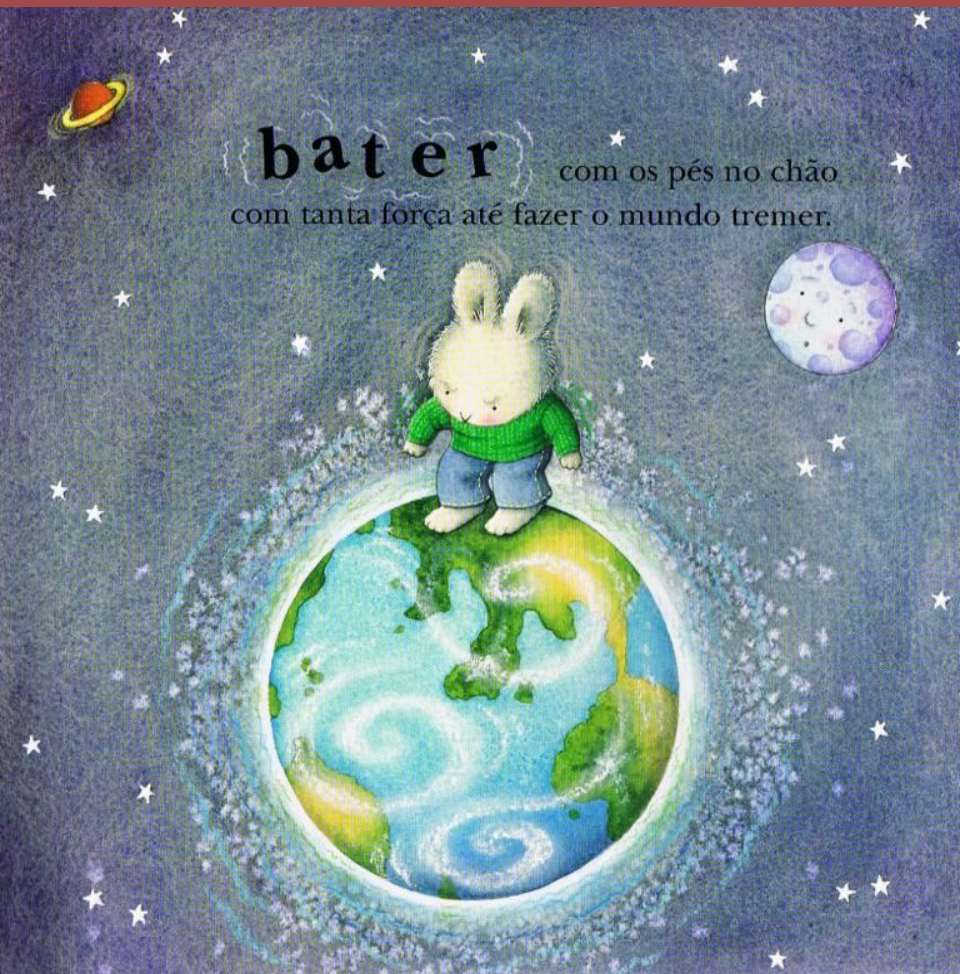
Quando me sinto zangado,  
apetece-me dar pontapés e gritar e

bater ...

**b a t e r . . .**



**b a t e r** com os pés no chão  
com tanta força até fazer o mundo tremer.



Apetece-me correr sem parar.



Toda a gente se zanga, de vez em quando.

Algumas coisas deixam-me mesmo muito zangado, como quando alguém faz troça de mim...



ou quando alguém destrói o meu castelo de areia...



ou quando me acusam de ter feito uma coisa que eu não fiz.

Não faz mal ficar zangado.



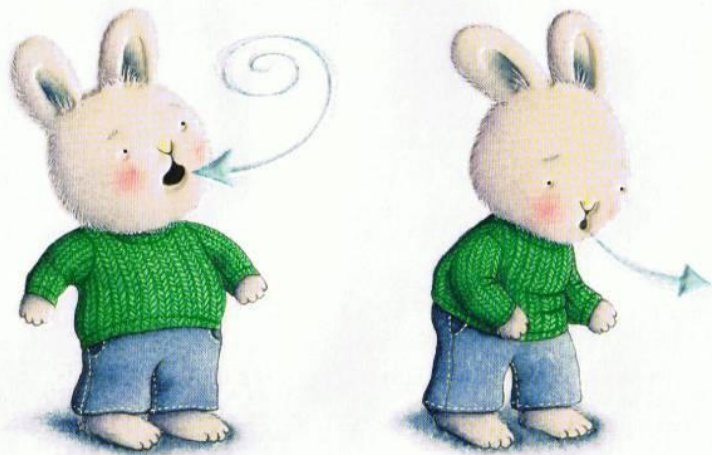
Mas não devemos deixar que isso magoe alguém.



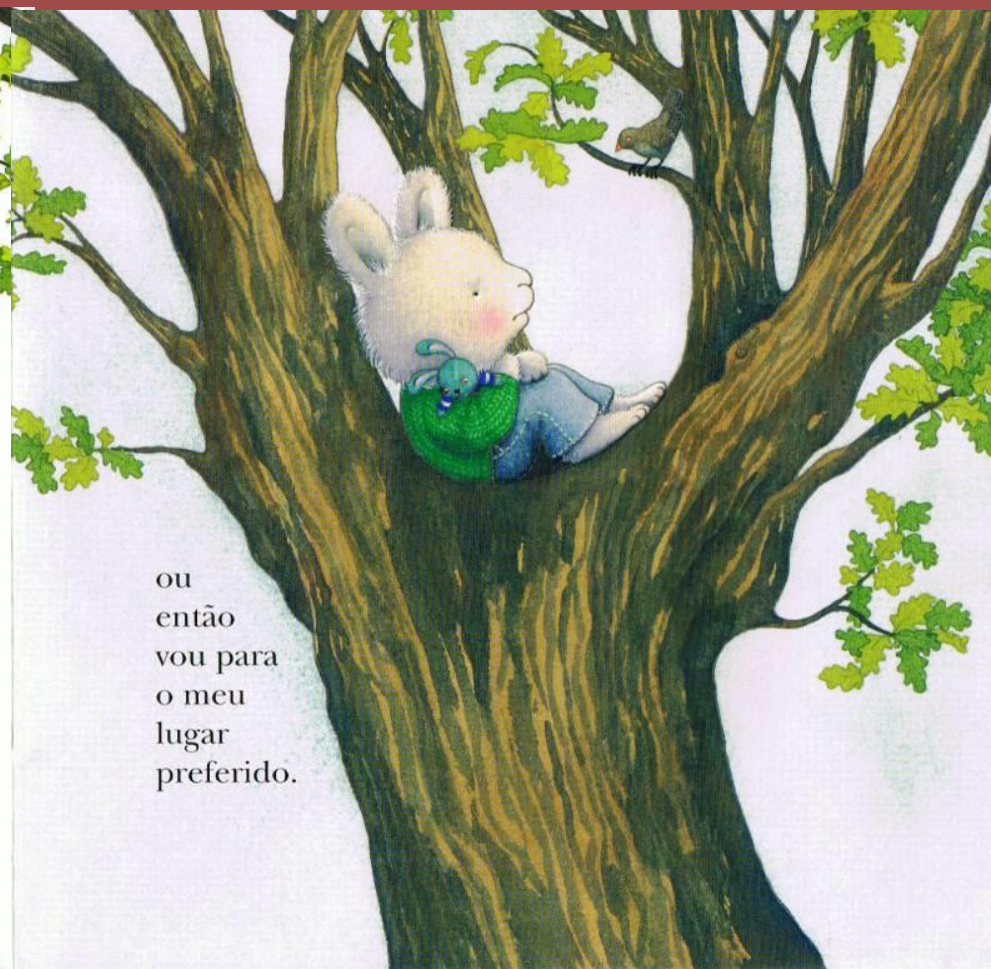
Quando me sinto zangado, tento fazer coisas  
que me deixem bem disposto...

como respirar fundo...

inspirar ... e ... expirar



ou  
então  
vou para  
o meu  
lugar  
preferido.



Falar com alguém que gosta de mim  
e contar-lhe porque estou zangado,  
pode ajudar a afastar o meu mau humor.





E, às vezes, fico tão zangado,  
mas tão zangado que me esqueço  
do que me deixou assim...

e isso  
faz-me rir!



## 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 de dor 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 ZANGADO

Uma auto-estima saudável reduz a desconfiança defensiva e a fúria. A fúria é uma das emoções mais difíceis de enfrentar. As crianças precisam de saber que toda a gente se zanga de vez em quando e que este é um sentimento natural. Dando às crianças uma hipótese de contarem o seu lado da história, faz com que *se sintam não só valorizadas* como também lhes permite expressarem a sua fúria de uma forma saudável. Ajudando as crianças a encontrarem a sua própria solução e, em seguida, deixando-as aplicar essa solução, faz com que construam a *autoconfiança* necessária para experimentarem estes sentimentos de fúria, mas sem se deixarem dominar por eles.

Texto da autoria de uma psicóloga infantil

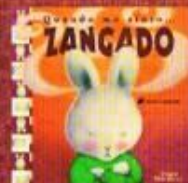
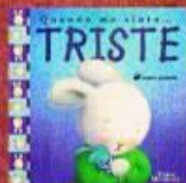
Quando estás muito **ZANGADO**, sentes-te como se estivesse prestes a explodir! Não faz mal zangares-te de vez em quando, desde que não magoes ninguém.

O que fazer quando o seu filho está zangado?

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](http://www.portoeditora.pt)



Cód. 71782.10 ISBN 972-0-71782-3

Dep. Legal N.º 230544/05

