



Como reagir durante uma birra?

- 1. Manter a cabeça fria** (é muuuuito difícil mas essencial).
Respirar fundo e contar interiormente até 10 se for preciso
- 2. Identificar o que causou a birra:**
fome? ser contrariado? termos dito que não a qualquer coisa? medo?
- 3. Criar empatia - colocarmo-nos na pele da criança**
para perceber o que está a acontecer e percebermos o seu ponto de vista
- 4. Verbalizar e etiquetar** a violenta emoção que está a ser vivida:
*Estás a sentir-te frustrado porque...
Gostavas de ficar aqui mais tempo, não era?
Sentes uma grande raiva por não poder...
Estás com um bocadinho de medo de...
Gostavas de comer aquilo, não era?*
- 5. Avaliar a nossa própria postura – vale a pena ceder ou não?**
- 6. Mostrar disponibilidade e firmeza.**

*Eu sei que gostavas de ficar um bocado mais,
mas está na hora de regressarmos.
Gosto muito de ti, mas não gosto desta gritaria que estás a fazer.
Vamos acalmar? Dás-me um abracinho?*