



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 abraquinho?*