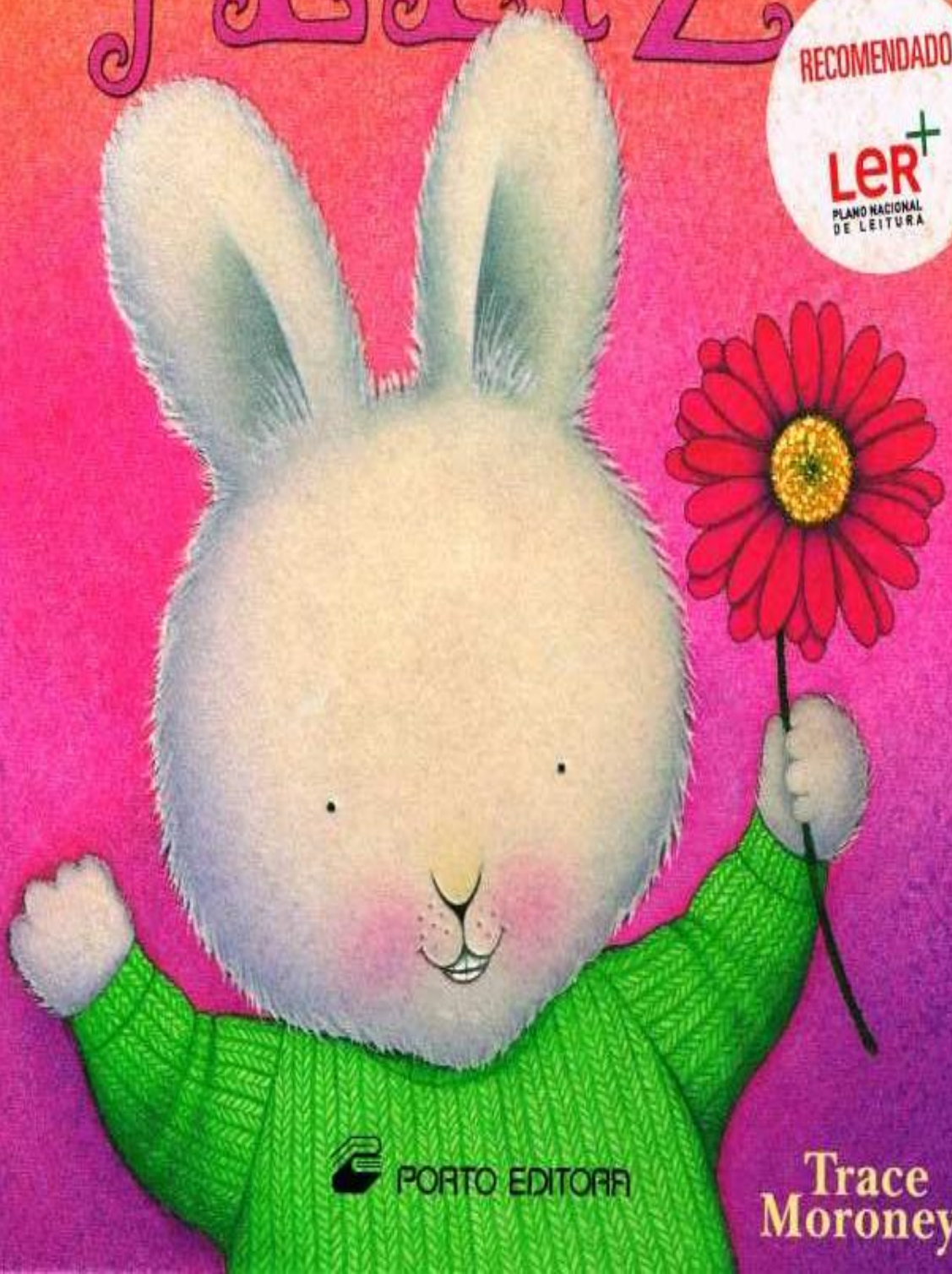
Quando me sinto...

FELIZ

RECOMENDADO

LER+ PLANO NACIONAL DE LEITURA

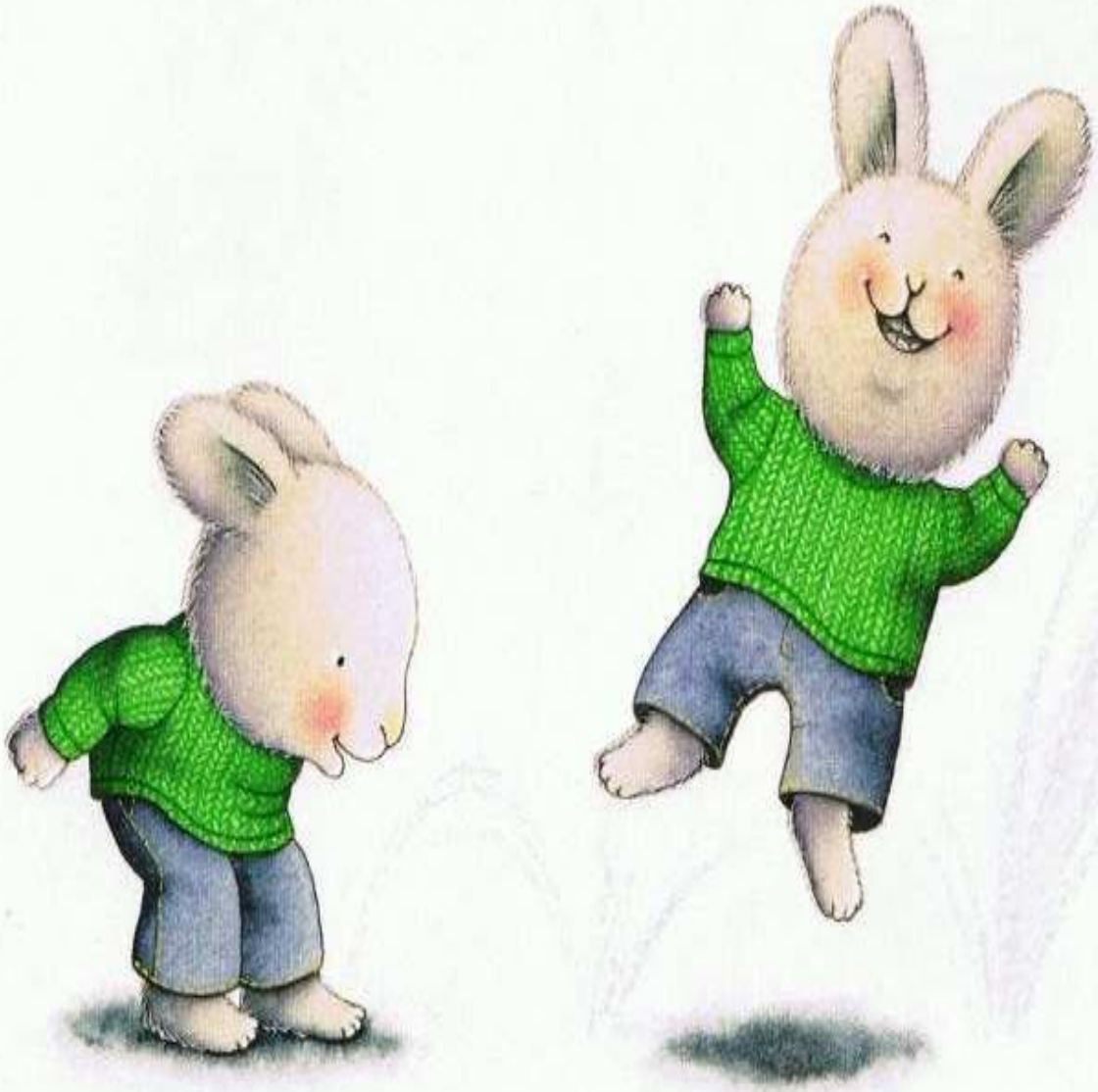




PORTO EDITORA

Trace Moroney

Quando me sinto feliz,
apetece-me PULAR de alegria.







Quando me sinto feliz,
ando todo sorridente e
tudo à minha volta parece
especialmente maravilhoso...



Às vezes, rio tanto, tanto
... que até me dói a barriga!



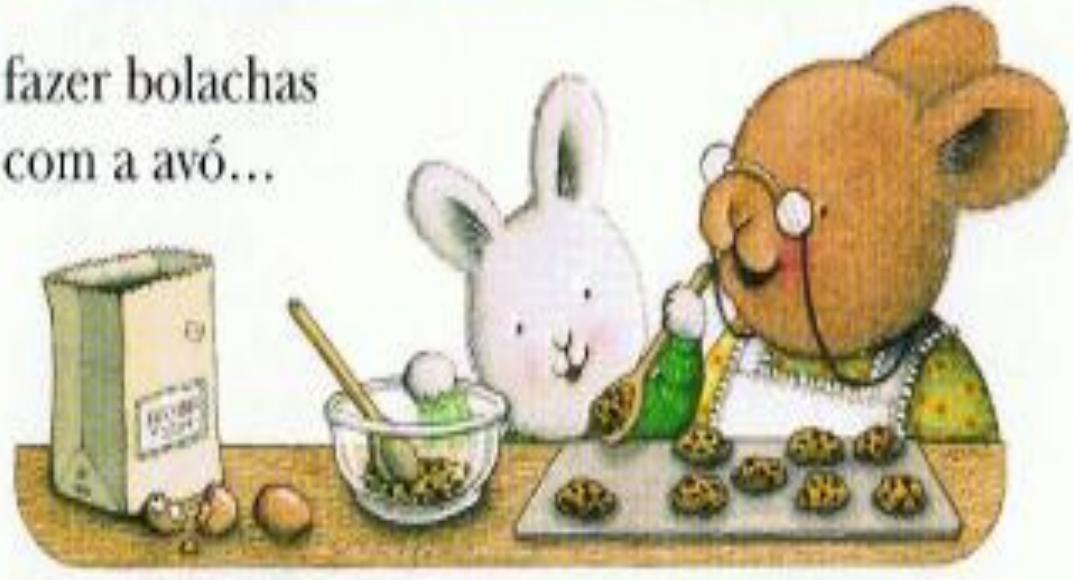
Rir à gargalhada faz-me sentir tão bem!



São muitas as coisas que
me fazem sentir feliz:
Estar com os amigos...



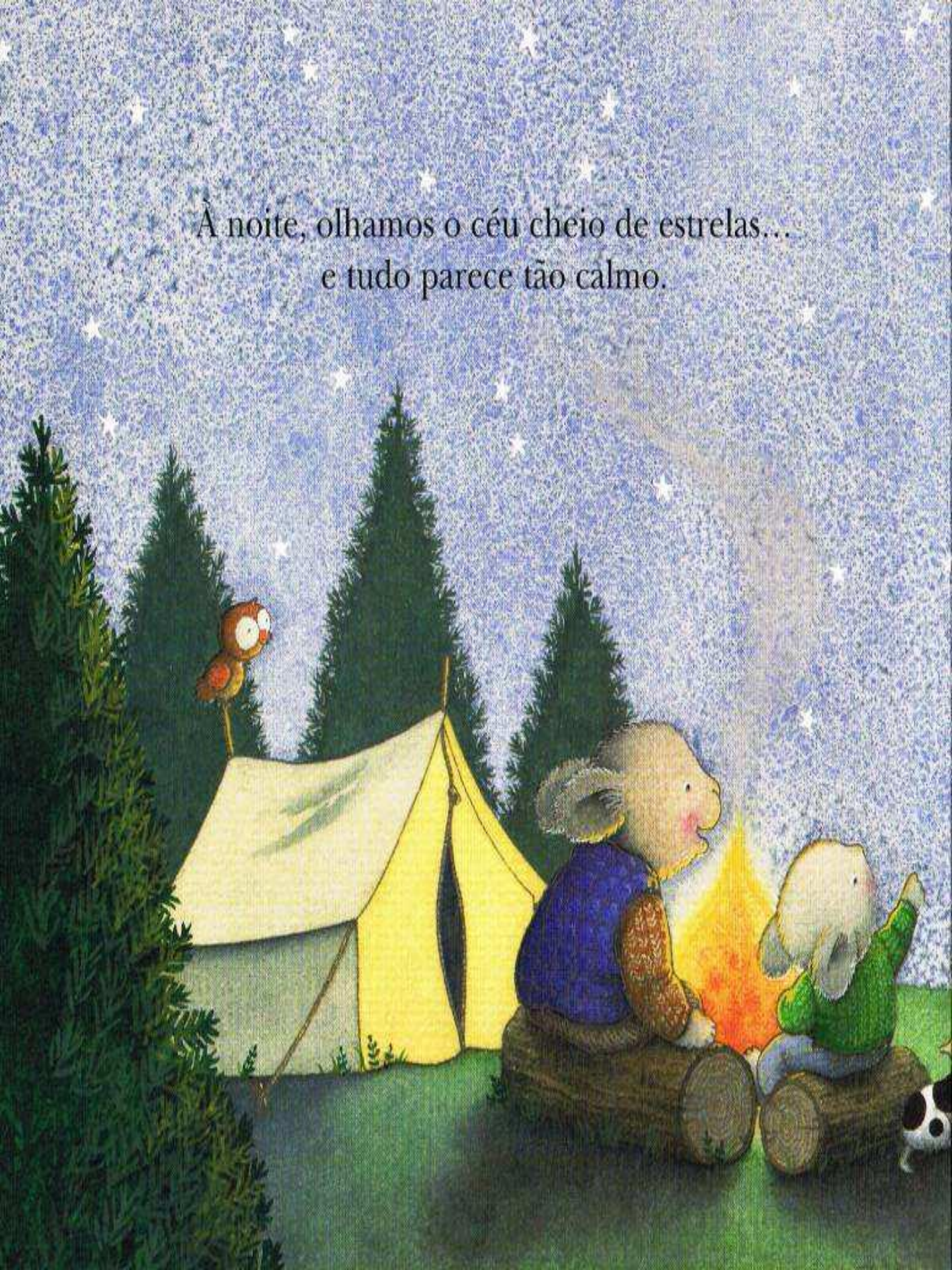
fazer bolachas
com a avó...





ou quando o meu pai me leva para acampar
e nos sentamos perto da fogueira a comer.
Costumamos falar e rir muito.

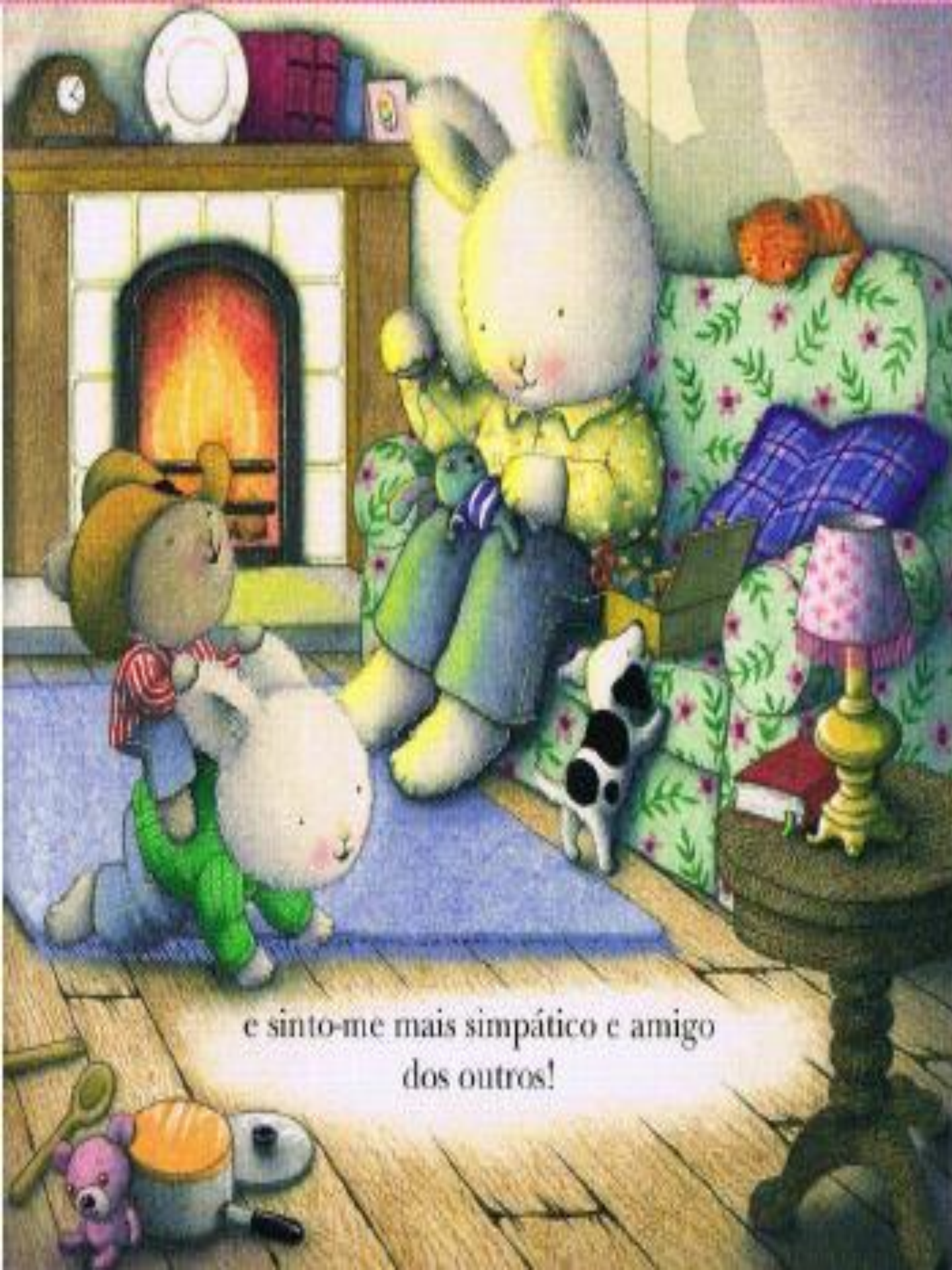
À noite, olhamos o céu cheio de estrelas...
e tudo parece tão calmo.





Quando me sinto feliz tenho mais paciência
e não me zango por causa de pequenos problemas...





e sinto-me mais simpático e amigo
dos outros!





Quando me sinto feliz posso ajudar os outros que se sentem tristes ou zangados a sentirem-se melhor. Ajudar as outras pessoas a sentirem-se felizes faz-me sentir mesmo muito bem!



A felicidade é um sentimento fantástico!
Faz-me gostar de mim e sentir-me bem
comigo mesmo.



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 com ele (neste caso, a qualidade é mais importante do que a quantidade), 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 FELIZ

A felicidade acompanha uma auto-estima saudável. As crianças felizes têm uma grande capacidade de rir espontaneamente, brincar e desfrutar das mais pequenas coisas, desde as folhas do Outono, sementes e lagartinhas até aos jogos mais imaginativos. Um bom pedaço de tempo (neste caso, a qualidade é mais importante que a quantidade) passado com, pelo menos, um adulto carinhoso, ajuda as crianças a sentirem-se valorizadas e mais afectivas, sociáveis e atentas aos sentimentos dos outros. As crianças felizes têm a *autoconfiança* necessária para lidar com as dificuldades e, por sua vez, libertam-se de inseguranças desnecessárias e ficam mais abertas à vida e a todas as possibilidades que esta lhes proporciona.

Texto da autoria de uma psicóloga infantil

São tantas as coisas que podem fazer-te FELIZ!
Brincar com os amigos, uma surpresa – ou apenas
um grande abraço de alguém de quem gostas muito.

Como pode ajudar o seu filho a sentir-se feliz?
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 2 anos

www.portoeditora.pt