



Quero ser saudável

Sônia Nemi

Toda **criança** e toda **Criança** precisa de **Potência, Proteção e Permissão**. Todo ser humano precisa ter suas necessidades básicas saciadas: **alimento, amor, segurança, diversão!** A criança só incomoda ao adulto que tem dificuldades com sua própria Criança!

Toda criança ou Criança Interior precisa de:

Identidade e modelo

Pai/mãe precisa se conhecer bem para dar modelo adequado aos filhos. Pare de julgar a criança para evitar atribuições e de responsabilizá-la pelas coisas que você, pai/mãe, faz; assuma a responsabilidade do que sente; permita que ela seja criança e que seja quem é. Respeite o limite da criança. Pare de comparar as crianças entre si. Relate histórias de sucesso.

Potência

Permita a criança dizer o que pensa e sente, sem manipular ou julgar. Ela pode pensar e sentir diferente de você.

Aprender a pensar

Atente para o pensamento mágico da criança. Dê respostas diretas. Pare de “escapulir” das perguntas da criança e estimule-a a pensar e a resolver problemas. Em vez de perguntas que pressupõem sim ou não, estimule a criança a descrever o que pensa e dar sua opinião.

Orientação e limites

Interrompa condutas destrutivas. Estimule a criança a compreender qual a parte dela nas questões para que ela assuma a responsabilidade do que fez e suas consequências. Use o lado positivo do seu estado de ego Pai, com palavras assertivas.

Sentir e expressar sentimentos

Permita confrontação. Corte disfarces, deixando clara a permissão para o choro autêntico e a expressão de raiva e medo, atentando para que a reação seja proporcional ao estímulo. Introduzir o uso da almofada como expressão da raiva contra a mamãe e o papai.

Ser qualificada

Ouçã a criança e a inclua na conversa, qualificando sua presença. Cumprimente a criança com um olhar, um beijo, um bom dia, um abraço; antes de sair diga “Tchau, já vou!”, mesmo que ela fique chorando. Dê seu tempo qualitativo, de pai e mãe, para criança. Separe a **atitude** do **ser**. Valorize o que a criança faz, sendo justo e honesto. Permita que ela desfrute do que gosta (barulho, por exemplo, na hora e no local adequado!).

Confiança

Acredite na criança, faça promessas que possa cumprir e cumpra. Fale a verdade para a criança e diante da criança.

Proteção

Informe à criança onde você pode ser encontrada(o) caso ela precise de sua ajuda.

Aceitação

Todos os anteriores resultam na aceitação e em **AUTO-ESTIMA**, que resulta em **SAÚDE**.