

# Está sentindo frustração? Tudo bem!



## Aprenda a dica

1. **Respire profundamente:** Caso seu filho/sua filha pareça estressado(a) ao ler, peça-lhe que pare e respire para reduzir a tensão e se acalmar.
2. **Comemore o sucesso:** Não deixe de observar e comemorar todas as boas estratégias que seu filho/sua filha usou durante a leitura hoje.
3. **Questione:** Incentive seu filho/sua filha a refletir, pedindo-lhe que pense sobre como se sente durante a leitura.
4. **Entre em ação:** Convide seu filho/sua filha a resolver problemas trocando de livro, tentando uma nova estratégia ou pedindo ajuda se ele/ela se sentir travado(a).

### Por que esta dica?

Todo mundo se frustra às vezes quando confrontado com um desafio, e os jovens leitores não são diferentes! É importante ajudar seu filho/sua filha a lidar com essa frustração de maneira saudável.



## Pergunte a seu filho/sua filha

Para crianças mais novas:

- Parece que você está frustrado(a). É o livro ou outra coisa?
- Vamos recordar, o que sabemos sobre essas letras?
- Ajudaria se eu lesse algumas frases também?

Para crianças mais velhas:

- Como seu corpo se sente agora? Você parece frustrado(a).
- Quer fazer uma pausa?
- Vamos diminuir o ritmo e ler um pouco mais devagar.
- Vamos trocar de livro. O que mais você gostaria de ler?



## Prática lúdica

Seu filho/sua filha está se sentindo frustrado(a)? Experimente o “método do semáforo”.

Crianças estão familiarizadas com semáforos. Ensine seu filho/sua filha a visualizar uma luz vermelha para parar em um momento de frustração. É quando ele/ela pratica a respiração profunda para acalmar a mente e o corpo. Quando ele/ela muda para a luz amarela, ele/ela deve pensar em uma solução possível (Tentar um livro diferente? Mudar o ponto de leitura? Experimentar uma estratégia de leitura?). Quando ele/ela visualiza a luz verde, pode escolher uma opção e seguir em frente.

Quer dar um passo adiante? Crie o visual de um semáforo de cartolina para pendurar na geladeira para referência.

