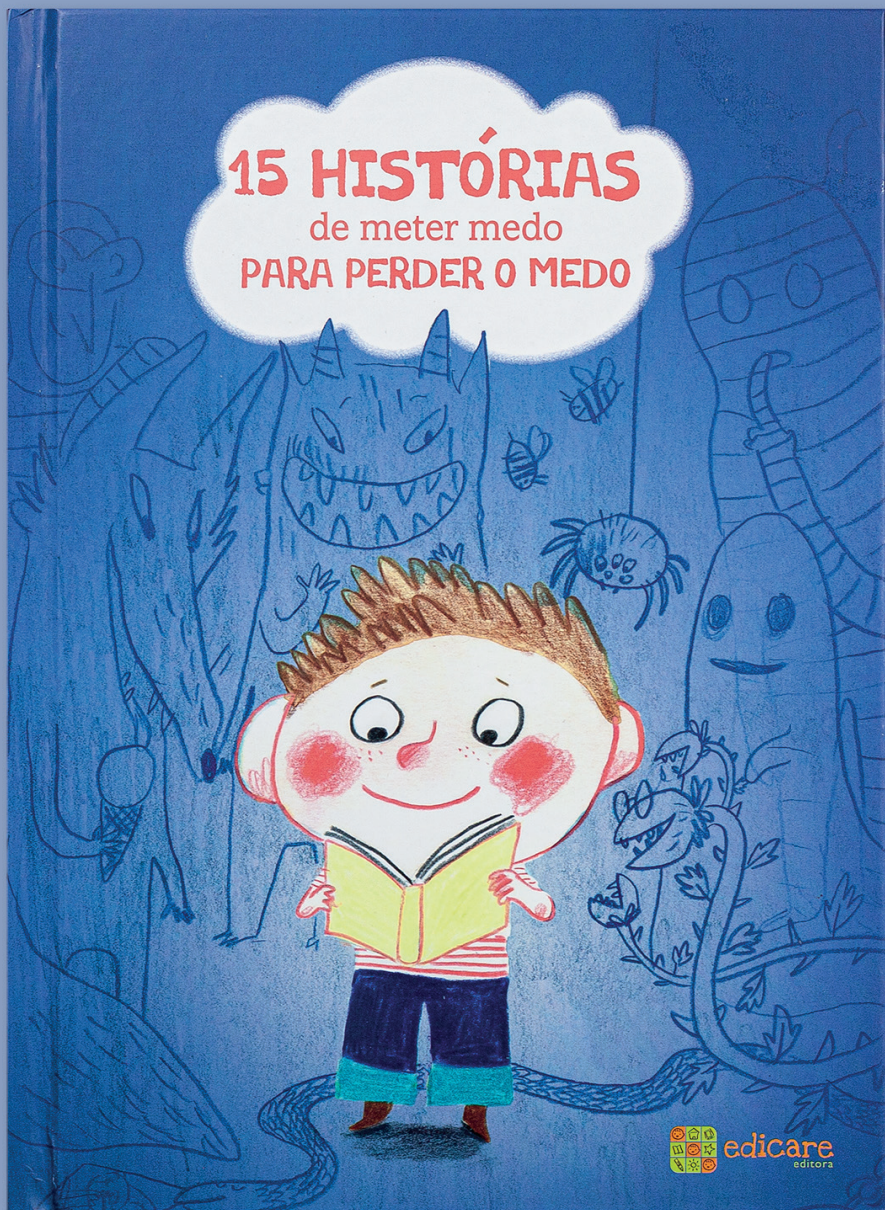


# 15 HISTÓRIAS

de meter medo  
PARA PERDER O MEDO

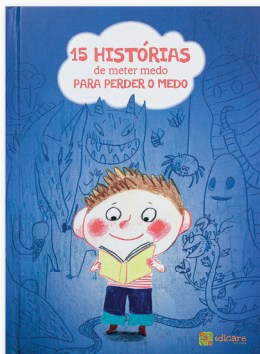


 **edicare**  
editora

15 Histórias de meter medo  
para perder o medo  
EC871 | EAN 9789896796716

Idade Todas as idades  
Autor/Ilustrador AA.VV.

  
**edicare**



## Enfrentar os medos

Pensado por um psicoterapeuta familiar, este livro é um guia sobre os medos experienciados por grande parte das crianças.

Através de histórias ficcionadas, que retratam situações passíveis de ser vividas por qualquer uma delas, abrimos a porta ao diálogo e motivamo-las a falar sobre a sua experiência com os medos e sobre como podemos ajudá-las a superá-los.

A leitura das histórias dá-lhes a possibilidade de transporem para a realidade as situações vividas pelos personagens e, até, em alguns casos, de se identificarem com os mesmos. Ainda que possa ser apenas de modo subliminar, esta visão dar-lhes-á a capacidade de perceberem que não estão sozinhas, isto é, que há mais pessoas com os mesmos medos que elas.

Nem sempre os pais compreendem de onde vem o medo, porque surgiu, ou se terão, inclusivamente, sido eles os responsáveis por algum episódio que o originasse. Este livro ajuda-os também com estas questões, clarificando que muitos dos medos são comuns, que têm um propósito que não é específico daquela criança e que podem ser, até, uma importante parte do que se entende como um crescimento saudável.

Este é um livro cujo propósito maior é incentivar o diálogo entre pais e filhos/crianças e educadores, sobre o medo, sobre como é normal sentirmo-lo e quais as estratégias que podem funcionar para este se tornar mais pacífico, quando aprendemos a relativizá-lo. Ao falar, explorar, compreender, estamos a ajudar a criança a ter mais consciência de si própria e das suas emoções.



### ACERCA DESTE LIVRO

• **Os medos retratados no livro são:** pesadelos, escuro, água, cães, médico, trovoada, troça, perder o boneco, ir para a cama, o vazio, mudança de casa, separação, ladrões, morte e insetos.

• **Aplicação prática:** no final de cada história, encontramos uma página destinada aos pais/educadores que explica o porquê do medo em questão e quais as melhores estratégias para a criança aprender a lidar com ele.