

# COMO FAZER CANTINHO DA CALMA



# Como fazer um cantinho da calma

Ao contrário do cantinho do pensamento, que é algo autoritário porque parte de uma disciplina punitiva, o cantinho da calma - ou do relaxamento – tem como proposta ser aconchegante e ajudar a criança a se sentir melhor.

A intenção é que esse local seja montado junto com o seu filho para que ele se sinta participante do processo, e possa ter um espaço para ler um livro, ouvir uma música relaxante e outras ferramentas que ajudam a acalmar.



# COMO FUNCIONA

Primeiro, é preciso escolher a localização do cantinho, que pode ser no quarto da criança, ou então na sala, por exemplo, o importante é que o seu filho goste de estar lá. O próximo passo é pensar na decoração, é possível pintar, colar adesivos ou desenhos, e outros enfeites para transmitir alegria e paz.



# VEJA A IMPORTÂNCIA DE CADA ELEMENTO:

**Livros:** a leitura pode ser uma boa ferramenta para acalmar as crianças, selecionando títulos de acordo com a faixa etária.

**Decoração:** as crianças podem ajudar a enfeitar o espaço, fazendo **origamis** para montar um móbile, ou pendurando desenhos e pinturas feitas por elas.

**Brinquedos:** é possível aprender sobre os sentimentos brincando, como por meio do **jogo das emoções** ou do **pote das emoções**.

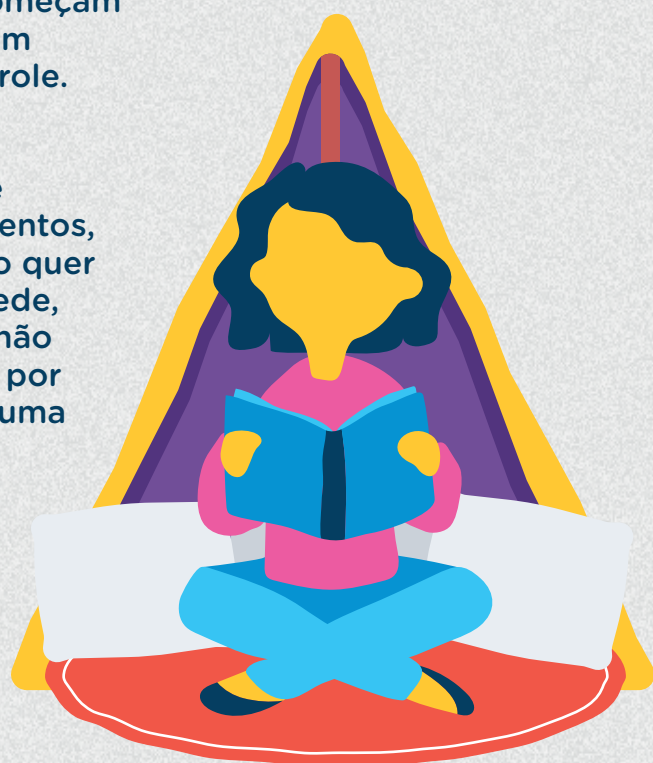
**Almofadas:** espalhar algumas pelo espaço propicia o sentimento de aconchego e conforto.

**Tapete:** favorece com que a criança se sinta acolhida e confortável, além de ajudar a definir o espaço.



# VEJA ALGUNS PASSOS IMPORTANTES PARA PREPARAR O CANTINHO DA CALMA:

- 1.** Um local para se sentir bem: Diferente do castigo, a intenção é que o cantinho da calma seja aconchegante e que o seu filho queira estar lá. Desta forma, ele tende a se acalmar para depois poder conversar com mais tranquilidade.
- 2.** Participação ativa: A disciplina positiva norteia essa ideia, por isso, você deve sugerir ao filho para ir para o cantinho do relaxamento quando estiver muito nervoso. Assim, ele pode ficar lá por alguns minutos, respirar profundamente e aprender a relaxar.
- 3.** Acolhimento: O cantinho da calma não tem a função de punir, mas de acolher a criança nas suas frustrações. É importante que ela sinta que os pais a amam mesmo que ela não atenda às expectativas que eles tem.
- 4.** Um lugar para todos: Caso a mãe ou o pai também fiquem irritados, podem ir junto para o cantinho da calma. Reconhecer que também precisam se acalmar e que tem limites é importante para as crianças.
- 5.** Mudança de foco: O autoconhecimento é incentivado quando mudamos o foco do que está os deixando irritados. Ou seja, a partir do momento em que param um pouco começam a compreender os seus sentimentos e, com o tempo, passam a desenvolver autocontrole.
- 6.** Tempo definido pela criança: Como parte do processo de compreensão dos sentimentos, é importante que a criança defina quando quer sair do cantinho da calma. Mas nada impede, caso os pais percebam que o filho ainda não se acalmou, de sugerir que permaneça lá por mais algum tempo, leia um livro ou ouça uma música relaxante.





COLÉGIOS MARISTAS

---

GRUPO MARISTA