

“As Crianças Também Têm Stress”... e Nós Podemos Ajudá-las

By: Valeria Sales, [Team Lead, Pathway to Income Empowerment Program](#)

Você sabia que **crianças também têm stress**? Num mundo cada vez mais acelerado, ensinar nossos filhos a lidar com ele é fundamental.

Este é mais um tema do **workshop do Centro Abrigo**: “*As crianças também têm stress*”.
Como podemos ajudar?

O primeiro passo é **ser exemplo**. As crianças aprendem observando: como reagimos quando estamos estressados, como nos sentimos e como lidamos com situações difíceis.

Para lidar com o stress, podemos pensar nas **três luzes**:

Luz Vermelha: PARE momento de sobrecarga. Sinais: voz alterada, respiração rápida, frustração. Nesse estágio, discutir ou tentar resolver a situação não ajuda.

Luz Amarela: ATENCAO momento de pausa. Respirar fundo, cantar, brincar, relaxar... atividades que nos ajudam a sair do vermelho.

Luz Verde: PROSSEGUIR - momento de enfrentamento e solução. Nesse estágio, estamos calmos, conscientes e prontos para **discutir, lidar e dar conta da situação que nos causou stress**. Por exemplo: preparar a bolsa e roupas do bebê na noite anterior, sair mais cedo ou checar estacionamento. Pequenas ações como essas reduzem o stress diário e nos ajudam a lidar melhor com as situações.

Nosso stress **contagia todos ao nosso redor**, e o mesmo acontece com as crianças. Por isso, **ajudá-las a lidar com situações difíceis desde cedo faz toda a diferença** — para a saúde emocional e física delas, e também para a nossa.

Lembre-se: **ser exemplo é ensinar sem precisar falar muito**. Mostre como se acalmar, como planejar e como transformar o stress em aprendizado.