



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
COORDENAÇÃO REGIONAL DE ENSINO DE SAMAMBAIA  
CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL 312

ALUNO(A): Andressa Gomes Nunes  
SÉRIE: 8º TURMA: A TURNO: \_\_\_\_\_  
DISCIPLINA: \_\_\_\_\_ BIMESTRE: \_\_\_\_\_

Nº.: 04  
DATA: 22/10/14  
PROFESSOR(A): Márcia

Tá com raiva? Conte até 10

Muitas pessoas não conseguem controlar a sua raiva, então fica a pergunta: "Como você trata a raiva pela paz?"

Alguns respiram fundo e contam até 10, mas esse exercício de paciência é uma virtude que poucos têm. Contar até 10 para algumas pessoas é relaxante, você se tranquiliza e consegue realmente mudar a sua atitude, de virada para pondera.

Isso prova que seria melhor se algumas pessoas contassem até 10 antes de cometer alguma violência, seja contra si mesmo, seja contra o outro, ou mesmo contra a natureza. Contar até 10 também significa tratar o outro como se gostaria de ser tratado: respeito, carinho, paciência, honestidade, atenção, amor.

Todo ser humano traz consigo as máscaras que o farão agir com discernimento, que o leva a pensar, a refletir antes de agir. Porém, atualmente, estamos tão estressados, nossa vida é tão agitada, que não damos mais ouvidos a essa voz interior. Daí, agimos sem pensar, e, em muitas situações, é por que não dizer, na maioria delas, não contamos até 10. Afogamos, gritamos, gendemos, escandalizamos, batemos... Será que vale a pena, se depois a gente se sente tão mal? Não seria melhor pensar até 10, dialogar, ceder, ouvir, compreender, deixar para lá?

Então, fica uma dica: quando estiver com raiva, com muita raiva, respire fundo, tente se tranquilizar, espere a calma e troque a raiva pela paz. De que forma? Conte até 10 para não se arrependar depois.