

A mesa da paz: Uma técnica Montessori para resolver conflitos em casa

A mesa da paz é uma técnica para ajudar as crianças a resolver conflitos antes que as emoções saiam do controle.

As crianças ficam com raiva, frustradas e irritadas. É normal. Elas ainda são pequenas e as áreas do cérebro responsáveis pela regulação emocional não estão suficientemente desenvolvidas. Também é comum que elas lutem com seus irmãos e surjam os mais variáveis conflitos. Em todas essas situações, “a mesa da paz” é um recurso perfeito para ensiná-las a resolver conflitos, externos ou internos, de maneira assertiva.

O que é a mesa da paz?

A mesa da paz é uma técnica para ajudar as crianças a resolver conflitos antes que as emoções saiam do controle. É uma pequena mesa com cadeiras para cada uma das crianças, em cima da qual você deve colocar alguns elementos, cada um com uma função diferente:

- Ampulheta de pelo menos um minuto de duração, para que as crianças relaxem enquanto observam os grãos de areia caírem. Além disso, eles vão usá-lo como um indicador para dar a volta da palavra para o outro.
- Um objeto relaxante, como uma bola anti-stress, para que as crianças passem cada vez que elas peguem o chão e isso as ajude a se acalmar.
- Um objeto de paz, como um coração de borracha ou plástico, uma pequena planta ou um brinquedo que ativa a ideia de paz.
- Um sino, que as crianças vão soar quando resolverem o conflito. Outra alternativa mais interessante é o pau de chuva, um longo tubo cheio de sementes que imita o som da água caindo e que também tem uma função relaxante, pois exige movimentos lentos e deliberados.

- Vale a pena esclarecer que a mesa da paz não é apenas uma técnica válida para resolver conflitos interpessoais, mas também conflitos internos. Se a criança se sentir nervosa, zangada ou frustrada, pode usar a mesa da paz como refúgio para identificar como se sente e se acalma.
- Nesse caso, será muito útil ter um livro como "[O Monstro das Cores](#)", ideal para crianças pequenas, pois associa uma cor a cada emoção. No caso das crianças mais velhas, "[Emocionário](#)" é um livro mais apropriado, pois abrange muitos estados emocionais, acompanhando-os com imagens.

Como é usada a Mesa da Paz?

- **Em primeiro lugar, é importante que a criança não se sinta forçada a sentar-se à Mesa da Paz** porque a perceberá como uma punição e, em vez de relaxar, provavelmente acabará mais zangada e frustrada. Você pode dizer: "Esta é a Mesa da Paz, você pode usá-la quando se sentir triste, oprimido ou irritado. Você vem até a mesa, senta e observa os grãos de areia caírem. Quando alguém está sentado à mesa, eles não devem ser perturbados".
- Quando seu filho se familiarizar com a tabela para resolver conflitos internos, você poderá usá-lo para resolver conflitos interpessoais. Nesse caso, você pode convidar seu irmãozinho para a mesa, dando a ele o objeto de paz, como um símbolo de boa vontade para resolver o conflito.
- A ideia é que as crianças se sentem à mesa e expressem como se sentem, respeitando as conversas. Você pode usar a ampulheta para marcar a hora e dar à criança que está falando a bola anti-stress. Quando o turno acabar, você deve entregá-lo à outra criança. O mais importante é que as crianças expressem positivamente suas emoções, expliquem porque se sentem assim e, acima de tudo, como gostariam de resolver o problema. Eles

também podem comentar sobre as possíveis soluções e como elas se sentiriam colocando-as em prática.

- Se forem pequenas, um adulto terá que agir como mediador. De fato, é conveniente que no início você medie a conversa para que as crianças não caiam em atitudes acusatórias, mas em vez disso aprendam a se concentrar em encontrar soluções. Tenha em mente que os adultos não devem agir como juízes, mas como meros mediadores, para que as próprias crianças possam encontrar a solução. No entanto, você pode propor uma série de regras, tais como: não gritar, não bater, não insultar, não interromper e não tirar sarro do outro.

Fonte: Só Escola