

Eu mudei - e posso continuar mudando...

Temos uma ótima notícia para você: você é capaz de mudar muito mais coisas do que você imagina.

Não do lado de fora - se a gente é baixinho, é difícil conseguir ficar grande (se bem que quando estamos na fase de crescimento, até isso acontece).

Mas podemos mudar quase tudo do lado de dentro.

Veja só: faz de conta que você queria muito tomar um sorvete e conseguiu exatamente o dinheiro que precisava para tomar o sorvete que queria. E faz de conta que você comprou e deu a primeira lambida no sorvete, com muita força e... lá se foi o sorvete para o chão.

Vamos pensar no que você já viu as pessoas fazerem numa hora dessas. Tem criança que fica muito, muito triste e começa a chorar sem parar (até levar uma bronca). Tem criança que fica com raiva e começa a gritar e xingar. Tem uns que falam até palavrão. Mas nada disso muda o que estamos sentindo.

Entretanto tem gente que sabe que podemos mudar o lado de dentro. Tem gente que já foi um "chorão" ou um "reclamão" ou um cara agressivo, mas mudou - aprendeu que essas coisas não vão fazer o sorvete voltar para o lugar.

Essas pessoas sabem que depois que a gente fica triste, ou com raiva, ou com qualquer outro sentimento desagradável, a gente pode cuidar de se livrar desse sentimento - do lado de dentro.

E essas pessoas, que sabem isso têm mais chances de serem felizes.

Vamos aprender mais sobre isso?

1º. Pense em alguma coisa que era difícil para você e que agora não é mais tão difícil assim. (por exemplo: você chorava quando não conseguia pegar um brinquedo que estava num lugar bem alto - e agora você tenta de outra maneira ou pede para alguém)

Escreva aqui em baixo:

EU MUDEI

Eu era assim: _____

Agora sou assim: _____

2º. Pense em alguma coisa que ainda é difícil para você e escreva aqui em baixo:

EU QUERO MUDAR

Eu sou assim: _____

E quero ser assim: _____

3º. Faça uma lista das pessoas que você acha que podem ajudar você a mudar

AMIGOS QUE PODEM ME AJUDAR

4º. Fale com cada um deles e peça para eles ajudarem você.

5º. Quando você conseguir mudar, mesmo que seja só um pouquinho, conte para eles e peça para eles lhe darem os **PARABÊNS**.



Amigos do Zippy é um programa para crianças aprenderem a conviver com os amigos, resolver seus problemas e se sentirem bem.

Muitas crianças, em várias cidades, inclusive de Sorocaba e Piedade estão tendo aulas do Amigos do Zippy e já estão mudando do lado de dentro.

A ASEC - Associação pela Saúde Emocional de Crianças quer que, um dia, todas as crianças do Brasil e do mundo aprendam como serem mais felizes.

É por isso que a ASEC e o Cruzeirinho trazem atividades para que todos possam aprender algumas dessas lições importantes.

