

# Olhos nos olhos



ós falamos com a boca, certo?

**N** Bem... mais ou menos. Você conhece pessoas que “falam com as mãos”? Tem gente que fica fazendo gestos enquanto fala e parece que se tiver que colocar as mãos para trás vai acabar ficando muda. Muitos italianos são assim.

E quase todos nós falamos com os olhos. Você se lembra de alguma vez em que fez algo errado e alguém - a mãe, o pai ou a professora - olhou de uma maneira que não precisava dizer nada? Pois é; nosso corpo todo fala mas nossos olhos são os melhores comunicadores - eles falam melhor que nossa boca. Quando alguém está mentindo, tem de tomar um cuidado muito grande para que seus olhos não contem a verdade enquanto está falando a mentira. Parece que nossos olhos estão mais ligados ao nosso coração.

O lado muito bom disso é que quando queremos contar uma grande verdade, podemos aproveitar nossos olhos para que a outra pessoa entenda melhor o que queremos lhe dizer. Mas, para isso, precisamos que ela permita a comunicação “olhos nos olhos”. Quer experimentar?

1. Escolha alguém em quem você confia e de quem você goste. Pode ser o papai, a mamãe, a professora ou um amiguinho. Mas você pode escolher mais do que um e fazer este treino várias vezes, com um de cada vez.

2. Pense em algo legal que gostaria de dizer para essa pessoa.

3. Escolha um momento em que a pessoa não esteja ocupada e pergunte se pode olhar bem dentro dos seus olhos, porque você quer dizer-lhe algo usando poucas palavras.

4. Tente dizer o que quer dizer só com os olhos, ou com bem poucas palavras.

5. Peça para a pessoa dizer o que ela sentiu que você disse.

Se você conseguir dizer muito com seus olhos, vai perceber como eles são seus aliados e como é gostoso quando a boca e os olhos estão juntos nas nossas verdades.

## Amigos do Zippy

“Amigos do Zippy” é um programa de desenvolvimento emocional para crianças de 6 a 7 anos. É aplicado em escolas e ensina as crianças a lidar com suas dificuldades do dia-a-dia para que cresçam saudáveis emocionalmente.

“Amigos do Zippy” está em todas as escolas públicas de Sorocaba e Piedade, entre outras cidades do Brasil e do mundo.

O Cruzeiroirinho quer que outras crianças tenham a oportunidade de aprender algumas das lições do programa e, por isso, publica uma atividade quinzenal para você também se beneficiar. Se você quiser saber mais sobre o “Amigos do Zippy” visite o site [www.amigosdozippy.org.br](http://www.amigosdozippy.org.br) - através dele você pode comunicar-se com a equipe da ASEC - Associação pela Saúde Emocional de Crianças.

