



Você se lembra de alguma vez em que entrou uma pedra no seu sapato? Mesmo quando é pequeninha, aquela coisa fica incomodando...

Você tirou? Vamos imaginar que você não tivesse tirado. Você continuaria andando, ou correndo, ou jogando bola, e ela lá - cutucando o seu pé. Aquilo que era ruim no começo vai piorando, machucando, talvez até fazendo uma ferida. É por isso que todos nós, quando sentimos uma pedra no nosso sapato, queremos logo nos livrar dela - lógico, não é?

Então por que é que quando entra "uma pedra no sapato" de alguma amizade nossa, nós nem sempre fazemos a mesma coisa?

Quando ficamos chateados com alguém é como se uma pedrinha estivesse machucando nosso coração. Se pensarmos que ela é pequena, podemos até nem sentir, esquecer por uns tempos. Mas ela vai continuar machucando a amizade e, num belo dia, quando olharmos para o amigo, aquela chateação já pode ter feito uma ferida de verdade - podemos estar realmente magoados, a ponto de não gostar mais dele.

Como os amigos são muito preciosos, que tal tirar as suas pedras do sapato? Veja como:

1 Pense se tem alguma coisa que deixou você chateado e que você não contou para a pessoa - pode ser um amigo, mas pode ser também um irmão, alguém da família ou da escola.

2 Pense em como você poderia dizer - cuidadosamente - para essa pessoa, que não foi legal para você o que aconteceu.

3 Se, por acaso, você não souber como falar com a pessoa, procure alguém em quem você confie - como a mamãe ou a professora - e peça ajuda. Diga-lhe que você quer tentar não perder a amizade.

4 Escolha um momento em que nenhum de vocês dois esteja ocupado ou com pressa.

5 Comece dizendo que você quer sempre ser amigo dele(a) e é por isso que decidiu contar porque não gostou. Por mais que você possa estar magoado, lembre-se que seu amigo irá entender melhor se você não for agressivo.

Esperamos que você fique craque em manter seus amigos!

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 Cruzeiroinho 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 - através dele você pode comunicar-se com a equipe da ASEC - Associação pela Saúde Emocional de Crianças.

