



No Reino do Gelo: O jeito empático e generoso

Veja algumas ideias:

a) Tente expressar a sua opinião, mesmo que isso desagrade amigos/amigas ou seus pais. Não precisa ser agressivo com eles, apenas diga o que pensa e como se sente sobre alguma coisa. Faça isso ao menos uma vez por semana. Pode, por exemplo, dizer aos colegas que gostaria de brincar de outra coisa, dizer à sua mãe que você prefere que ela não lhe ajude com algumas tarefas, que você já consegue fazer sozinho, dizer aos colegas que você não gostou de algum comportamento deles com você.

b) Você pode, também, fazer uma atividade que goste muito uma vez por semana, mesmo que os outros não queiram fazer com você ou pensem que você não deveria gostar disso. Você poderia, por exemplo, ouvir sua música predileta no carro enquanto está indo para a escola, ou dizer para seus pais que gostaria de almoçar em um lugar que você escolhesse no final de semana, ou, ainda, poderia chamar os colegas para brincarem de algo que você gosta na sua casa ou durante o recreio.

Marque isso na sua agenda e não se esqueça de fazer. Anote o que você sentiu quando se comportou assim. No início pode parecer muito difícil, mas depois vai se tornando cada dia mais fácil e prazeroso. Vamos tentar?



No Reino do Gelo: O jeito empático e generoso

Veja algumas ideias:

- a) Você pode escolher um dia da semana para dividir algumas coisas suas com outras pessoas. Por exemplo, você poderia dividir o seu material escolar, o seu lanche no recreio ou mesmo algum brinquedo bem legal que todas as crianças gostariam de brincar.*
- b) Outra coisa bem legal é tentar fazer algo de bom para os outros uma vez por dia. Podem ser várias coisas, como ajudar uma pessoa mais velha a atravessar a faixa de pedestre, recolher um lixo que alguém jogou fora da lixeira, agradecer por um favor que lhe fizeram, oferecer ajuda a um colega com dificuldades para andar e para descer uma escada.*

Marque isso na sua agenda e não se esqueça de fazer. Anote o que você sentiu quando se comportou assim. No início pode parecer muito difícil, mas depois vai se tornando cada dia mais fácil e prazeroso.

Vamos tentar?
