



Dicas para transformar este ano no melhor ano da sua vida e para você ter muitos anos melhores ainda!

Dicas para todas as crianças e adolescentes do mundo!

Por Ana Paula Cuocolo Macchia

Pequenas ações que se você colocar em prática, com certeza, transformará seus dias em excelentes dias e ainda irá se desenvolver, amadurecer, perder medos e insegurança e ainda irá transmitir alegria:

1. Corpo em ação.

Mexa o corpo.

Encha os pneus da sua bike, verifique os freios e saia pedalando.



Vá a um parque.

Ligue o som bem alto e dance.

Corra, pule, salte, enfim, mexa-se.

2. Vencendo os limites.

Bata seu próprio record. Você pode bater o record daquilo que gosta de fazer ou do que faz bem feito. Quantos minutos você demora para conseguir comprar um lanche na cantina da escola? Essa é difícil? Quantas fases do game você já pulou em um dia? Qual é o seu melhor tempo para livrar-se da lição de casa (sem relaxo, é claro!).

3. Criatividade em alta.

Invente uma receita só sua. Pode ser um sanduíche, um Sunday, um banana split, ou qualquer gostosura, coberturas de pizza, etc. Solte a criatividade. Se precisar peça ajuda dos seus pais.





4. Sensações incríveis.

Faça algo molhado. Pegue uma onda no mar (pode ser de prancha ou um simples “jacaré” de barriga), tome banho de mangueira, tome chuva se sua mãe deixar, brinque muito na piscina, ou simplesmente fique de olhos fechados boiando: você pode imaginar que é transatlântico ou um simples barquinho. Acredite, a água provoca sensações incríveis.



5. Descobertas.

Conheça seus talentos. Experimente pintar, desenhar, modelar, montar algo ou tocar um instrumento. Você pode se surpreender com um talento inesperado.

6. A lei da atração.



Pratique o “bom dia”. Experimente durante alguns dias dar “Bom Dia!” ao maior número de pessoas possível. Mas tem que ser AQUELE “Bom dia!” Animado! Comece pelo vizinho: Bom Dia Seu Nelson! Pelas pessoas do elevador: Bom Dia! Depois pelo porteiro: Bom Dia Zé! Pelos amigos e professores, enfim, pelo maior número de pessoas que conseguir. Você verá

como todos ficam felizes e admirados. No dia seguinte, quando te encontrarem, irão sorrir. Alguns te darão bom dia primeiro e os mais tímidos vão esperar pensando: “Lá vem aquele garoto do Bom Dia!”



7. Comunicação é tudo.

Converse com pessoas diferentes. Vença a vergonha e converse com quem você nunca falou. As meninas do outro lado da sala, os garotos da outra classe, aquela professora que parece estressada. Além de vencer a vergonha, você vai descobrir que a comunicação é uma tremenda ferramenta.

8. Aventura e vida animal.

Aprenda com os animais. Visite um aquário, ou uma ninhada de cãezinhos fofos. Vá ao zoológico. Conheça um formigueiro, ou como vivem as cobras e os morcegos. Monte em um cavalo. Tire leite da vaca. Veja como os animais são simples, organizados e práticos. Alguns deles nos dão alegria só de olhar, como os golfinhos, os cães e os macacos.



9. Reciclar.



Desapegue-se das bugigangas e tranqueiras. Cuidado com o que você anda guardando! Seu quarto pode virar uma imensa lixeira e seu guarda roupa um shopping daquilo que não te serve mais. Doe roupas e brinquedos. Tranqueiras e coisas quebradas se transformam em coisas bem mais úteis depois de recicladas. Se você não quiser se desfazer daquela velha camiseta, você pode modificá-la, cortando as mangas, colando ou costurando fitas e outras coisas. Peça ajuda para sua mãe.



10. Xô bagunça.

Tente ser organizado. Comece usando a agenda da escola. Para que ficar carregando mais um peso na mochila se você não sabe usá-la? Anote tudo ali! As atividades, as provas e principalmente os PRAZOS (que é o dia da prova ou da entrega do trabalho!). Monte uma bancada de estudo para a lição de casa. Lembre-se que é uma bancada de estudo e não de diversão: deixe bem longe os brinquedos. Mas se você apenas conseguir manter sua mochila em ordem já está bom. Tenha só o que você realmente precisa dentro dela.



11. Salve o planeta.

Seja engajado: Conheça e participe de uma ONG. Você pode se interessar em salvar as baleias, os golfinhos ou as tartarugas. Você pode conhecer novas ideias para despoluir o planeta. Pode visitar algum projeto de preservação. Ou simplesmente cultivar uma plantinha.

12. Idade é só um detalhe.

Dê atenção aos mais novos e aos velhos. Deixe de ser mandão e rabugento com os mais novos. Brinque um pouco com sua irmãzinha ou com os primos mais novos. Lembre que era gostoso ter a idade deles.



Tenha paciência e simpatia com as pessoas velhas. Elas também podem ser muito legais e divertidas. Experimente olhar um álbum de fotos com seus avós.



13. Os anti-sociais contra atacam.

Dê dicas de sobrevivência a um amigo anti-social. Sabe aquela amiga que fica de canto, que fala pouco? Ou aquele que ninguém quer no time, porque é atrapalhado? Ou aquele cara que está sempre arrumando briga? Ajude o garoto ou a menina a se dar bem. Ensine algumas regras do grupo: do que vocês conversam, o que é divertido fazer etc. Além da ajudar a um amigo, você estará evitando o bullying na escola.

14. No século XVIII



Um dia sem eletrônicos. Que tal ficar um dia inteirinho sem televisão, sem celular, sem internet, etc. Aproveite para jogar bola com os amigos, redescobrir seus jogos de tabuleiro, sua bicicleta, suas bonecas, seus gibis e livros. Se quiser, você pode ser ainda mais radical: que tal passar a noite no escuro e se divertir com lanternas?

15. A trilha sonora do meu filme.

Grave uma trilha sonora. Que tal gravar todas as músicas que você gosta e fazer sua própria trilha sonora. Comece com as músicas que você gostava quando pequeno, até os dias de hoje. Se não lembrar, peça ajuda p/ seus pais. Depois você pode usar as músicas para suas imagens e fotos ou simplesmente ter sua própria trilha.

16. De arrepiar!

Enfrente um medo. Faça algo que tem medo. Dormir sozinho. Andar no escuro da casa. Ir ao banheiro sozinho. Todo mundo tem seus medos escondidos. Qual será o seu? Enfrente.





17. Espelho, espelho meu.

Desenvolva auto estima. Olhe para você no espelho com atenção. Já não está na hora de aprender a cuidar do cabelo? Não espere sua mãe escolher o corte do seu cabelo, quando ela não agüenta mais ver sua cara de mico leão. Tome iniciativa: peça a ela para ir ao cabeleireiro. Olhe para suas unhas! Que horror! Estão sujas? Roídas? Não espere a bronca da sua mãe: aprenda a cuidar de você.

18. Amigos reais

Faça novas amizades. Chega de amigos virtuais! Seu o seu facebook está cheio de amigos, mas você pode estar se divertindo pouco. Faça amigos de verdade. Aqueles amigos com quem a gente ri até doer a barriga e passar mal. Aqueles que topam a brincadeira. Aqueles que fazem a gente suar a camiseta de correr, pular, pedalar, dançar...



19. Se vira!

Desenvolva autonomia. Aproveite o ano para sair da barra da saia da mamãe! Faça seu próprio lanche. Arrume seu quarto. Vá sozinho à secretaria da escola pedir uma informação. Converse com sua professora ao invés de entregar um bilhetinho dos seus pais. Tente organizar sozinho seus trabalhos escolares. Chega de pedir para seus pais!



20. O melhor dia do ano.

Eleja o melhor dia do ano. Descubra qual foi o melhor dia do ano. Vá anotando em sua agenda tudo de engraçado e divertido durante o ano. Quando chegar no fim do ano eleja o melhor dia! Será que o melhor dia foi inspirado em alguma dica destas? Tomara!

Ana Paula Cuocolo Macchia é Psicóloga e Neuropsicóloga do Instituto Ideia. Graduada em Psicologia pela Universidade Metodista de São Paulo; Psicopedagoga Clínica e Institucional pela Universidade Metodista de São Paulo; Especialista em Aprendizagem pela Faculdade de Medicina do ABC; Neuropsicóloga pela Faculdade de Medicina da USP.