

# Dás-me uma mãozinha?

Carolina Blom, Psicóloga Júnior

“Dás-me uma mãozinha?” Ter ajuda é essencial para a nossa saúde e para assegurarmos o nosso bem-estar.

Uns pedem-na de mais, outros de menos. Há quem use o pedido de ajuda para satisfazer todos os seus problemas como se a sua resolução se tratasse de uma verdadeira odisséia, impossível ao comum mortal. Há quem tenha vergonha de pedi-la, por receio de passar uma imagem de incompetência e fraqueza ou de perder o controlo sobre o problema.

(...) Pedir ajuda nas situações certas é uma competência!

No jogo do Boneco Duro no Quanto Mais Ceddo Melhor, as crianças transformam-se em “bonecos de pau”, cujas articulações dos braços não dobram. Nesta condição a sua missão é comer um rebuçado. Após serem dadas as instruções, é possível observar autênticos atos de malabarismo – rebuçados a serem atirados ao ar para supostamente caírem na boca, a serem movimentados em cima de um braço com pequenos saltos, normalmente a serem deitados ao chão e apanhados através de alongamentos. Instantes depois, a frustração conquista a maior parte dos corações e muitas crianças acabam por dobrar os braços para comerem o rebuçado. Felizmente, em todas as turmas, há um aluno que se lembra “e se eu pedir ao/à X para me dar, também, dá?”. Claro que dá, porque não? Resolveria o problema mais rapidamente e evitaria toda uma aula de ginástica com riscos de lesões ou de infrações às normas da ASAE.

Os alunos que chegam à resolução mais simples do problema, não falam diretamente em “ajuda”. Pedem o que precisam.

Em caso de necessidade, é crucial lembrarmo-nos a nós mesmos e às crianças da hipótese de pedir ajuda e educámo-las para saberem que o devem fazer sem vergonhas. Não é preciso andarmos todos a minar o nosso bem-estar, com sintomas de mal-estar, por vezes de ansiedade, depressivos e esgotamentos, porque não conseguimos ter tempo para nós (brincar, descansar, passear, estar com amigos), por andarmos às voltas

com uma preocupação (de saúde, da escola, do trabalho, doméstica) com a qual não conseguimos lidar por conta própria.

Lembre-se: Ninguém vive sozinho. Quando precisar, peça ajuda.