

# Estou zangado

Quando estou zangado sinto-me como... um vulcão que vai entrar em erupção, uma panela que vai deitar para fora...um touro à solta numa loja de loiças.

Quando estou zangado sinto-me como... um rinoceronte enfurecido, ou um balão prestes a rebentar, ou até como uma bomba a explodir!

Quando estou zangado bato o pé... Mas isso não me faz grande bem.

Atiro os brinquedos pelo ar... mas fico aborrecido se alguma coisa se parte.

Quando estou zangado com o meu irmão digo-lhe que NUNCA mais lhe falo... ...mas acabo sempre por lhe perdoar.



Quando estou zangado com a minha amiga chamo-lhe nomes e digo que não brinco com ela... mas depois arrependo-me sempre.



Há muitas coisas que fazem as pessoas ficarem zangadas. Quando a Mãe está cansada depois de um dia cansativo no emprego e nós estamos a fazer muito barulho... ela fica mesmo zangada!

Quando a minha irmã está a tentar montar as peças de um modelo e tudo lhe corre mal... ela fica zangada.

Quando o meu amigo João ouve um ralhete por causa de uma coisa que não fez... ele fica zangado.

Mas às vezes eu faço coisas que levam os outros a ficarem zangados.

Se eu me portar mal à mesa.

Se eu for egoísta e não partilhar os meus brinquedos.

Se eu fizer fitas quando perco jogos, ou se fizer troça dos outros quando não conseguem fazer uma coisa.

A minha professora fica zangada se eu me portar mal na escola... e copiar quando não sei as respostas.



Toda a gente às vezes fica zangada. Mas quando eu sinto que estou a ficar zangado... ajuda a passar se eu contar até dez antes de falar.



Ajuda a passar se eu correr até estar cansado ou se der um grande pontapé numa bola.

Ajuda a passar se eu tentar acalmar-me. Às vezes conto os meus problemas ao cão; ele parece que os percebe.

E se tentar pensar numa coisa boa, muitas vezes esqueço-me de por que é que estava zangado.

O nosso bebé pequenino não consegue dizer por que é que está zangado, mas nós podemos falar do que sentimos. Pedir desculpa é uma boa maneira de começar.

E tu, o que fazes quando te zangas?

Brian Moses  
*Estou zangado*  
Lisboa, Editorial Caminho, 1994  
Texto adaptado