



Emoțiile Sarei

furie și liniște

Traducere din limba franceză: Elena-Anca Coman

Texte și joculețe de relaxare: Cécile Alix

Ilustrații: Claire Frossard

Cu sfaturile lui
Florence Millot,
psiholog pentru
copii

FURIA

● De ce este bună furia

Dacă ești alături de copilul tău când își trăiește furia, îi permiți să învețe să se exprime. Exprimarea furiei și a agresivității sale sunt experiențe necesare pentru ca micuțul să crească armonios. Acest lucru îi permite să-și definească teritoriul (*Țip ca să te îndepărtez*) și să impună limite celorlalți (*Nu vreau, am zis nu!*). Furia este un mod de apărare care spune „stop” comportamentului deranjant.

● O provocare pentru copil

Copilul se înfurie pentru a exprima ceea ce-și dorește cu toată ființa sa. Însă, când întâlnește un adult care se înfurie împotriva lui (*O să mă supăr foarte tare!*) sau care îl respinge (*Nu vreau să te mai văd!*), copilul se simte rău, are impresia că, dacă se înfurie și el, va pierde iubirea părinților săi, care nu vor să-l înțeleagă. Așadar, copilul are nevoie să fie acceptat așa cum este, pentru a-și elibera „monștrii” și pentru a trece la altceva.

● O adevărată provocare pentru părinte

Furia copilului ne provoacă o reacție instinctivă, conducându-ne la diverse interpretări negative (*O face dinadins, o caută cu lumânarea!*). Ne împinge să acționăm în oglindă (*Mă aduce la disperare, o să explodez!*). Dar furia este contagioasă... (*Cu cât țip mai mult, cu atât țipă și el, și invers*). Așadar, rolul nostru este acela de a reuși să ne detașăm, pentru a-i oferi copilului o imagine diferită: cu cât te înfurii mai mult, cu atât eu îmi păstrez calmul, ca să te poți liniști și tu, căci furia ta nu-mi este adresată.



Florence Millot,
psiholog pentru copii



1

Sara
e furioasă

Sara și prietenul ei, Vlad, desenează pe o foaie mare de hârtie. Sarei tocmai i-a venit ideea să folosească și carioca albastră.

— Ar fi grozav să desenăm un soare și cerul albastru! strigă ea.



Doar că Vlad desenează cu carioca albastră un om.

— Îmi împrumuți și mie carioca albastră? Vreau să desenez și eu! spune Sara nerăbdătoare.

— Imediat, răspunde prietenul ei, vreau să mai desenez o floare.



Sara se încruntă,
nu-i place **DELOC** să aștepte.

Dar lui Vlad îi ia prea mult timp să deseneze și floarea. Sara se enervează: strânge pumnii, iar din ochi îi ies scântei.

Strigă:

- Este **ENERVANT**, la urma urmei! Mai ai mult?
- Încă puțin, încă puțin! răspunde prietenul ei.

