



Emoțiile Sarei frica și curajul

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

FRICA

● De ce este bună frica

Frica este prezentă la toți copiii. Chiar dacă uneori aceasta este agasantă pentru adultul care nu o înțelege mereu, este esențială pentru ca micuțul, încă fragil, să se protejeze, să aibă timp să observe situațiile și să evalueze pericolele. Fricile sunt, de asemenea, un mijloc nemaipomenit pentru ca micuțul să exprime ceea ce simte, ceea ce-i depășește înțelegerea și să aibă încredere în cei din jurul lui.

● O provocare pentru copil

Creierul copilului mic este încă nedezvoltat. El resimte emoțiile mult mai intens și mult mai frecvent decât adulții. Are, așadar, nevoie de aceștia pentru a-și înțelege mai bine ideile fanteziste de copil: „Înțeleg că ți-e frică (de o pasăre, de un zgomot, de un clovn), dar ce ți s-ar putea întâmpla?“ Pentru a-l ajuta, îi putem sugera: „Ce-ai face dacă s-ar adevăra ceea ce îți provoacă frică? Ce te-ar putea liniști?“

● O adevărată provocare pentru părinte

Copilul trebuie să găsească puterea de a-și depăși fricile, în ciuda crizelor de anxietate și a coșmarurilor care-l paralizează. Va trebui să învețe să-și transforme imaginile înfricoșătoare în imagini liniștitoare: „Dacă număr până la trei, va dispărea. O voi ruga pe mama să mă însoțească pentru a verifica dacă există ceva în spatele perdelei...“ În mod progresiv, își poate domoli fricile fie confruntându-se cu realitatea, fie imaginându-și un final fericit, din care iese învingător.



Florence Millot,
psiholog pentru copii



1

Sarei îi este frică

Într-o zi de primăvară, după ce Sara și părinții ei au savurat împreună picnicul în pădure, mama spune:

— Sara, draga mea, du-te să arunci punga cu gunoi în pubela de lângă brad.

Sara acceptă, dar...



Pubela aceea este atât de departe!
Și apoi, se aude un zgomot din spatele tufișului.
Face „huo, huo, huo!”
Inima Sarei bate **FOARTE TARE.**
Și dacă acolo ar fi...



Un lup! Un lup enorm cu o gură imensă plină de dinți mari!
— Dacă este un lup, murmură Sara,
aș putea oare să-l dobor lovindu-l cu punga de gunoi?

