



Emoțiile Sarei

timiditatea și încrederea în sine

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

TIMIDITATEA

● De ce este bună timiditatea

Adesea, părinții și-ar dori să-și ajute copiii să-și depășească timiditatea. Totuși, aceasta este și o calitate, căci îți faci timp să observi, protejându-te de ceilalți, pentru a ști mai bine cum se manifestă aceștia și cum să le vorbești la momentul potrivit. Un copil timid este, de asemenea, un copil pe care simți că vrei să-l protejezi, pe care nu vrei să-l prezezi cu nimic, căci îi respecti sfiala și modestia.

● O provocare pentru copil

Copilul timid este adesea un copil empatic, care resimte intens ceea ce se întâmplă în jurul lui și care se simte lipsit de apărare. Roșește când i se vorbește. Încearcă să se ascundă, căci are impresia că ceilalți pot să-i citească sentimentele. Are, așadar, nevoie să fie liniștit („*Ești la fel ca ceilalți, dragul meu, ai dreptul să te joci cu cine vrei, o să-ți arăt cum să ne apropiem de ceilalți*“) și să caute împreună cu părinții lui mijloace pentru a se apăra, pentru a se exprima.

● O adevărată provocare pentru copil

Timiditatea copilului este un sentiment complex, care-i stârnește uneori adultului un fel de neputință (nu știu cum să-l ajut, mă exasperează, îi e frică de tot ce este nou, oricât îl împing să aibă încredere în sine, nu funcționează). Într-adevăr, copilul timid cere să-i ascultăm ritmul și sensibilitatea față de lume și să-i spunem: „*Încearcă, mai încearcă, iar eu voi rămâne alături de tine. Vei reuși când vei fi pregătit*“.



Florence Millot,
psiholog pentru copii



1

Sara este timidă

Sara ajunge în parc cu mama ei. Vai, vai, vai! Ce gălăgie!
Copiii râd, se dau pe tobogan și se joacă în nisip.



— Este **PREA MULTĂ** lume aici, spune Sara.
Ea se retrage și se așază pe o bancă.



- Ai putea să te dai în leagăn, îi propune mama.
- În fața leagănelor, un băiat se joacă cu mingea.
- Pare un copil prietenos, spune mama către Sara.
- Ai putea să te joci cu el.
- Dar nu-l cunosc, murmură Sara cu un firicel de voce.



Băiatul se uită la Sara cu un zâmbet larg pe chip.

Ea nu știe ce să spună și simte că **ROȘEȘTE**.

— Dacă aș avea unde să mă ascund! șușotește ea.

Sara lasă capul în jos, simte că ar vrea să dispară de pe bancă.

