



# Emoțiile Sarei tristetea și bucuria

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

# TRISTEȚEA

## ● De ce este bună tristețea

Tristețea este o emoție de care ne temem adesea, deoarece provoacă suferință. Totuși, plânsul este o reacție fundamentală pentru a elibera hormonii stresului (adrenalina) stocați în corp. Plânsul curăță corpul din punct de vedere fiziologic și psihologic. După aceea ne simțim goi și mai ușori. Această trecere de la tristețe la bucurie necesită un efort, dar acesta merită osteneala, căci bucuria este inseparabilă de suferință, pentru a fi pe deplin savurată.

## ● O provocare pentru copil

Copilului îi este teamă să plângă. În felul acesta, el cere ajutor, consolare, însă adultul nu i le poate oferi ori de câte ori copilul are nevoie. Acesta se simte imediat singur și neputincios. Așadar, trebuie să învețe, de-a lungul timpului și în diverse circumstanțe, să-și vorbească lui însuși, pentru a se consola singur și pentru a-și găsi acele cuvinte care îi domolesc tristețea. Trebuie, de asemenea, să găsească în el curajul de a se pune iar în mișcare pentru a se juca, a vorbi din nou și a se gândi la altceva.

## ● O adevărată provocare pentru părinte

Deseori, noi, părinții, suntem supuși unei încercări atunci când simțim tristețea copilului nostru, căci acest lucru ne trezește propria teamă de a nu reuși să-l consolăm. Îl ascultăm, îl mângâiem, dar asta nu funcționează întotdeauna și, uneori, ajungem să ne enervăm. Ne vine să zicem: „Oprește-te din plâns, îmi țipi în urechi, acum ești mare!“ Trebuie să știm să ascultăm supărarea copilului, dar fără să-i oferim mereu consolare, ci mai degrabă să-l ajutăm să accepte tristețea, aceasta fiind una dintre cheile pentru a-l ajuta să o depășească.



Florence Millot,  
psiholog pentru copii



1

Tristetea  
Sarei

Sara nu se simte deloc bine. Tocmai a descoperit că și-a pierdut păpușa preferată!

Simte că are un nod în gât și că o înțeapă ochii.

Este atât de **TRISTĂ**, încât nu poate nici măcar să vorbească.





Sara stă pe canapea și se lasă cuprinsă de  
**MAREA EI TRISTEȚE.**

Ca să-i distragă gândurile, mama o ia pe Sara  
în brațe și o mângâie.



Apoi îi citește povestea  
preferată.



După aceea, mama îi  
pregătește prăjitura  
preferată.

