



# Să creștem frumos cu Matei

## Cum a scăpat de frica de baubau

Traducere din limba franceză: Diana Morărașu

Texte și joculețe de relaxare: Cécile Alix

Ilustrații: Natascha Rosenberg

Cu sfaturile lui  
Florence Millot,  
psiholog pentru  
copii

# ALUNGĂM COȘMARURILE

## ● De ce sunt bune coșmarurile

Coșmarurile îi sperie uneori la fel de mult și pe copii, și pe părinții lor, care trebuie să îi consoleze. Avem impresia că ele sunt un semn că micuțul nostru este fie neliniștit, fie nesigur pe el. Cu toate acestea, între 3 și 7 ani coșmarurile sunt de cele mai multe ori benefice. Pe parcursul nopții, copilul își re trăiește emoțiile puternice din timpul zilei și încearcă să lupte cu ele. Oricât de impresionante ar fi, aceste imagini permit copilului să își descarce agresivitatea refulată. O parte din el este monstrul cu puteri nelimitate, care își permite totul și poate spune orice!

## ● O provocare pentru copil

Copilul se teme adeseori de imaginile pe care le vede în somn și pe care le consideră „adevărate”, pentru că nu știe încă să facă distincția între vis și realitate. I-ar plăcea să lupte împotriva monștrilor săi interiori, dar se simte prea mic. Din acest motiv, un adult îl poate ajuta să-și exprime trăirile, pentru a-i risipi fricile. Desenul este un instrument nemaipomenit, deoarece îi permite să-și privească frica în față, să dialogheze cu ea, să o retranscrie pentru a o accepta și a o transforma mai ușor! Astfel, copilul își poate îmblânzi frica.

## ● O adevărată provocare pentru părinte

Chiar dacă îi spunem copilului nostru că monștrii (lupi, vrăjitoare, căpcăuni sau orice alt baubau) nu există, aceste fantezii ale minții trebuie ascultate, căci emoția copilului există cu adevărat! Prin urmare, după un coșmar trebuie să îl facem să vorbească cât mai mult cu putință: „Cu ce seamănă monstrul acela? Cum făcea când te ataca? Și tu ce făceai?” Cu cât copilul își transpune mai bine frica în cuvinte, cu atât mai mult fantasmelor își pierde puterea. Cu cât va analiza mai detaliat, cu atât va fi mai capabil să se încurajeze singur atunci când voi nu veți putea fi alături de el.



Florence Millot,  
psiholog pentru copii



La revedere,  
coșmaruri!

În seara asta, Matei nu vrea să meargă la culcare.

— Vreau să fac pipi! strigă el. E prea cald în cameră! Vreau să beau apă!

— Gata, ajunge, pisiule, e ora de somn! spune tata intrând în camera lui Matei.

— Mie nu-mi place noaptea, bombăne Matei. M-am săturat de atâtea **COȘMARURI**! spune el, strângând la piept iepurașul de pluș.



- Când eram mic, povestește tata, îmi era frică de **MONSTRUL** din dulap.
- Serios? se miră Matei, făcând ochii mari.  
El este surprins că tatăl său a auzit de monștri.



Matei adaugă în șoaptă:

— Eu în mijlocul nopții visez o vrăjitoare rea care iese din dulap. Apoi iese și un baubau! Și mai visez că pe hol strigă un **MONSTRU CARE MĂNÂNCĂ JUCĂRII!**

