

Povești pentru a crește armonios

Recunoașterea, înțelegerea și gestionarea, atât a propriei sfere emoționale, cât și a celorlalți, sunt etape esențiale pentru fiecare persoană, cu atât mai mult pentru copii, care, îndeosebi în perioada preșcolară și în primii ani de școală, încep să descopere lumea emoțiilor. O descoperire care, de cele mai multe ori, nu se face într-un mod simplu și linear și care poate provoca celor mici un anumit disconfort în această delicată fază de creștere.

Trebuie ținut cont de faptul că un copil își manifestă emoțiile diferit comparativ cu un adult și că, deseori, acesta exprimă mai greu ceea ce simte, asta și pentru că nu a dobândit încă un limbaj adecvat pentru a putea descrie concepte abstracte; uneori, îi este greu să recunoască acel „ceva” pe care îl simte, îi este greu să-i dea un nume. Așadar, se poate întâmpla ca micuțul să ascundă ceea ce simte sau, neștiind cum să-și gestioneze emoțiile, să răspundă prin acțiuni violente sau agresive, tocmai din pricina mării confuzii interne care îl chinuie.

Celor care au de-a face în fiecare zi cu lumea copilăriei li se întâmplă, adeseori, să vadă copii care nu vorbesc, care se închid în ei sau care sunt mereu supărați pe toată lumea și au tendința de a reacționa în mod agresiv în fiecare situație.

Acest lucru se întâmplă atunci când cei mici, cuprinși de emoții și sentimente noi și contradictorii, nu pot să le înțeleagă, să le recunoască și să le gestioneze în mod corespunzător și sunt blocați, din punct de vedere emoțional, într-o situație confuză, care îi face să sufere și pe care nu o pot rezolva singuri. Când un copil nu reușește să înțeleagă ce se întâmplă cu el, acesta se sperie, este alarmat și transmite cu greu ceea ce simte. Această situație face ca rolul celor de lângă el, a celor care au sarcina de a-l însoți pe calea care îl va ajuta să descopere, să recunoască și să poată să exprime și să gestioneze lumea complexă a emoțiilor, să fie unul mai dificil, o capacitate determinantă pentru creșterea sa, numită „competență emoțională”.

Dobândirea unei bune competențe emoționale este fundamentală nu numai pentru creșterea individuală a copilului, ci și pentru îmbunătățirea abilităților sale sociale; cu alte cuvinte, pentru dezvoltarea capacității de a crea relații satisfăcătoare și productive. De fapt, abilitatea de a se adapta și de a-și gestiona propriile emoții, precum și pe cele ale celorlalți, este esențială și pentru a-i înțelege mai bine pe cei din jur și, astfel, pentru a se raporta la ei în mod pozitiv, având în vedere că emoțiile sunt principalul mijlocitor între sine și mediul înconjurător.

De la părinți învățăm să ne exprimăm emoțiile

Tradiția culturală a răspândit stereotipul figurii masculine care, pentru a fi cu adevărat astfel, trebuie să evite să manifeste emoții, cum ar fi tristețea sau frica prin lacrimi, acestea fiind semnul fragilității care nu poate fi asociată virilității,

Emoțiile micilor prieteni

TEME

- ❖ Teama și tristețea
- ❖ Furia
- ❖ Anxietatea
- ❖ Importanța de a recunoaște emoțiile, de a le ști, de a le exprima și de a le gestiona cu ajutorul celorlalți
- ❖ Prietenia și împărtășirea experiențelor și ale emoțiilor

OBIECTIVE

- ❖ Trecerea în revistă a diferitelor emoții și teme din poveștile precedente pentru o mai mare claritate a acestora
- ❖ Să înțeleagă că a vorbi despre sine este important
- ❖ Să înțeleagă importanța de a cere ajutor în momentele de dificultate

SUGESTII PENTRU ACTIVITĂȚI ULTERIOARE

- ❖ Cereți-i copilului să pretindă că este personajul din poveste care i-a plăcut cel mai mult și să exprime emoția care îl definește pe acesta; acest lucru ne va ajuta să înțelegem care dintre emoții îl caracterizează cel mai mult pe copil și cum reușește el să o exprime și să o gestioneze

- ❖ Sugerăți-i copilului să deseneze fețe care exprimă diferitele emoții pentru a vedea dacă poate să le distingă în mod adecvat
- ❖ Căutați împreună cu copilul poze și imagini în care sunt bine reprezentate emoțiile și cereți-i să le identifice; alegeți o imagine/poză și inventați împreună o poveste care să descrie ce anume ar fi putut să stârnească acea emoție

SUGESTII PENTRU O APROFUNDARE A LECTURII ÎMPREUNĂ CU COPILUL

- ❖ Întrebați-l pe copil care emoție îi place cel mai mult și care, cel mai puțin și de ce
- ❖ Întrebați-l pe copil cum reacționează la diferitele emoții și faceți-l să înțeleagă că poate oricând să ceară ajutor în momentele de dificultate
- ❖ Întrebați-l pe copil cum reacționează la emoțiile celorlalți, dacă o anumită emoție îl deranjează și de ce

Sosise în sfârșit ziua cea mare în pădurea Armonie: ziua marii reuniuni a animalelor din toată lumea!

Era o petrecere extraordinară! În fiecare an, animalele se reuneau pentru a se cunoaște și a-și povesti experiențele trăite. Era o zi minunată mai ales pentru cei mici, care puteau, astfel, să petreacă puțin timp împreună, jucându-se până nu mai puteau și distrându-se de minune.

În pădurea toată împodobită cu tot felul de panglici colorate, fiecare familie aducea ceva bun de mâncat pentru ca această zi specială să fie și mai plăcută.

Cu această ocazie, se întâlneau și pisica Tippy, micuțul Pănțăruș, ursulețul Teddy, șoricelul Gigi și tigroaica Trili; între ei se înfiripă imediat o mare simpatie. Începură să se joace împreună, să fugă prin pădure, glumiră, se distrară, râseră... până când, obosiți și înfomețați, se așezară la umbra unui copac, desfăcură pachetul cu merinde și începură să mănânce toți patru împreună.

După ce terminară de mâncat, se întinseră, mulțumiți, pe iarbă și începură să vorbească despre viața lor.

Tippy povesti despre cum trebui să înfrunte acea frică enormă pe care o avea de șoareci, dar că vorbise cu mama sa despre asta și, cu ajutorul acesteia, devenise o pisică mai curajoasă.

Pănțăruș vorbi despre tristețea pe care o simți atunci când fusese abandonat și despre cum ajutorul primit din partea marelui stejar și faptul că își făcuse noi prieteni cu care să se joace și să se distreze îl ajutară să se simtă mai bine. Le spuse și cum aceștia îl ajutară să-l regăsească pe stăpânul lui, Tommy.

Teddy continuă și le spuse despre furia sa, o furie atât de intensă încât ajunsese să stea tot timpul singur și să se poarte

urât cu toată lumea, asta până când vorbi cu mama sa și înțelese motivul pentru care nimeni nu venise la serbarea sa. Astfel, reuși să depășească momentele dificile și să redevină cel de dinainte.

Gigi le povesti despre neînțelegerile avute cu colegii de școală, care își băteau joc de el, și despre glumele stupide pe care el însuși le făcea. Spusese cum rămase singur, trist și fără prieteni, pentru că nu știa să exprime corect ceea ce simțea și nu ceruse ajutor atunci când avea nevoie. Apoi, și el învăță să-și exprime sentimentele și astfel își recâștigă prietenii și redeveni fericit.

În cele din urmă, Trili le spuse despre anxietatea care o împiedica să facă tot ce voia și să se simtă bine în compania



niște dinozauri sau crocodili sau ne îndeamnă să fugim și să ne ascundem...

Cu alte cuvinte, înțeleseră că fiecare reacționează diferit atunci când simte aceste emoții și că modul de a le exprima este diferit pentru fiecare, dar concluzia cea mai importantă fu aceea că, atunci când simțim această mare greutate interioară, singurul lucru pe care îl putem face pentru a o ușura și a ne simți mai bine este să vorbim despre ceea ce simțim. Dacă împărțim povara în două, ne simțim mai ușori. Împărțirea emoțiilor cu persoanele care țin la noi ajută nu mult, ci foarte mult.

Atunci, cei cinci prieteni se reîntoarseră bucuroși la joacă și, după ce se distrară toată ziua, când sosi momentul să-și ia rămas-bun, își făcură o promisiune: hotărâră că, dacă vreodată se vor afla în dificultate, dacă le va fi frică sau se vor simți triști sau furioși, vor înfrunța aceste situații împreună, se vor căuta și vor vorbi despre ceea ce li se întâmplă. Înțeleseseră că lucrul cel mai bun atunci când ești trist este să te lași ajutat.

Cuprins

- 7 Introducere la a doua ediție
9 Povești pentru a crește armonios

POVEȘTILE

- 19 Legenda poveștilor
27 Teama lui Tippy
35 Pănțăruș și pădurea fermecată
45 Ursulețul Teddy și familia sa
53 Spiritul Crăciunului
61 Aventurile șoricelului Gigi
69 Trili, tigroaica perfectă
79 Emoțiile micilor prieteni
85 Lupușorul Pepito
95 Lilo, Milo și școala
103 Cele două familii ale lui Pipo