

## Dragă cititorule,



Dacă ai avea posibilitatea de a alege să te simți într-un anumit fel astăzi, cum ai alege să te simți? Probabil că ai vrea să fii fericit, bucuros! Dintre toate emoțiile, bucuria este cea mai plăcută și mai de dorit emoție. Și asta pentru că bucuria este rezervorul nostru de energie, este sursa noastră de optimism și de putere de a face tot ceea ce ne propunem, ceea ce ne place, ceea ce ne dorim. Tot bucuria este emoția pe care ne dorim ca ai noștri copii să o simtă pe tot parcursul copilăriei, prezența ei confirmându-ne că ne-am făcut bine treaba de părinți.

De multe ori, bucuria și tristețea sunt văzute ca fiind cele două fațete ale aceleiași monede și, de îndată ce simțim tristețe, ne străduim să o oprim și să o înlocuim cu bucuria. La fel procedăm când tristețea apare la persoanele din jurul nostru. Atâta timp cât nu știm „să stăm” cu emoțiile noastre negative,



nu vom putea „sta” nici cu emoțiile negative ale celorlalți. Uităm că tristețea are un mesaj pe care vrea să ni-l transmită și că avem nevoie de acest mesaj pentru a îndrepta anumite lucruri care nu s-au întâmplat așa cum ne-am fi dorit în viața noastră. Încercând să înlocuim tristețea cu bucuria, ne propunem, de fapt, anormalitatea psihică – atât pentru noi, cât și pentru cei din jurul nostru. Cum am putea fi bucuroși când pierdem ceva drag, când ne lovim, când suntem respinși, când luăm o notă proastă, când nu reușim să obținem ceea ce ne dorim?

Important este să facem diferența între tristețea normală și tristețea patologică – cea din urmă fiind caracterizată de o durată mult prea mare în raport cu dificultatea cu care ne-am confruntat, o intensitate foarte crescută și o incapacitate de a mai vedea, în viața noastră, altceva decât dificultăți și probleme – tristețea fără speranță. În ceea ce privește legitimitatea motivelor pe care copiii le au pentru a simți tristețe, este foarte important, în calitate de părinți, să conștientizăm că, în raport cu resursele pe care le au, motivele lor sunt justificate și pertinente.

Un alt lucru important pe care noi, ca părinți, trebuie să-l știm este acela că emoțiile se schimbă pe parcursul unei zile. Într-o singură zi, putem avea o paletă foarte largă de emoții...



# Diamentele din privire

*Fifi, micuța veveriță, veselă și optimistă din fire, era pe gânduri de câteva zile, încercând să descopere răspunsul la o întrebare: oare despre ce comoară vorbea bătrâna doamnă bufniță zilele trecute, când le citise povestea de seară la ultima întâlnire a animăluțelor? Prinsese din zbor doar câteva cuvinte și parcă nu îndrăznea să o deranjeze pe doamna Iboo pentru a cere mai multe lămuriri. „O comoară!” își tot spunea Fifi, „o comoară aici, lângă noi!”.*

*Fifi putea fi surprinsă de multe ori în ultimele zile visând cu ochii deschiși: își imagina că, poate, niște împărați din vechime au ascuns vreun cuțăr plin cu rubine, safire, diamante, bijuterii și alte bogății chiar în pădurea lor, și poate doamna Iboo avea deja harta care duce la comoară (Fifi citise în multe cărți că fiecare comoară vine însoțită și de o hartă). Sau, poate, cu mii de ani în urmă, peste pădurea lor fusese o mare și o corabie plină de bogății a unor pirați se scufundase chiar aici. Tare mult i-ar fi plăcut lui Fifi să intre în istoria pădurii și să fie ea cea care avea să descopere comoara.*



## Dragă părinte,

Pentru că, nu-i așa, tu ești primul profesor pe care copilul tău îl are în materie de inteligență emoțională, cum ai putea preda „lecția” despre tristețe astfel încât ea să-și îndeplinească rolul și apoi să poată fi eliberată?

Important este să pornești de la acceptarea faptului că este firesc ca un copil să simtă și tristețe. Tristețea copilului îți vorbește despre ceva ce s-a întâmplat altfel decât și-ar fi dorit, și nu este un calificativ, o notă proastă pe care tu o primești ca părinte. Este esențial să-i fii alături copilului, numindu-i și validându-i emoția de tristețe: „Văd că ești foarte trist că s-a întâmplat... Sunt aici lângă tine.” Odată ce energia emoțională este consumată, copilul va putea să fie rațional și să identifice, împreună cu noi, soluții pentru a rezolva problema sau să-și reorienteze atenția spre alte lucruri, atunci când problema nu are o rezolvare.



Când animaluțului de companie moare, este absolut firesc să lăsăm tristețea să se manifeste în timp ce rememorăm momente dragi cu câțelul, pisica, hamsterul sau canarul mult iubit! Ai încredere în capacitatea creierului nostru de a-și regăsi echilibrul după ce durerea este trăită!

De asemenea, poate fi util să-i oferim copilului un spațiu în care să se simtă în siguranță, un spațiu care să-i permită să vorbească despre tristețea sa, fără a fi judecat și fără a primi imediat sfaturi. O strângere în brațe sau o mângâiere atunci când este trist pot face mai mult decât o mie de cuvinte.

Cum altfel ar putea învăța un copil să-și gestioneze tristețea dacă nu îi oferim prilejul de a trece prin această emoție și de a-și descoperi propriile modalități de a-i face față (ghidat de tine, ca părinte, pentru că altfel ar putea găsi o modalitate cu totul nepotrivită de a face față emoțiilor neplăcute)?

### Ce poți face concret:

- Lasă timp și spațiu copilului să-și trăiască tristețea;
- Validează-i emoțiile de tristețe/supărare;
- Sprijină-l în a identifica strategii care să-l ajute să depășească mai ușor starea de tristețe: să cheme un prieten la joacă, să

