

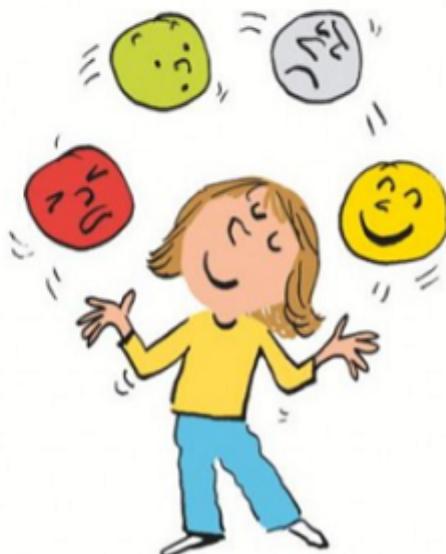
**P**oate nu știai, dar viața celor mici este o aventură pasionantă, bogată în noutăți și descoperiri, în trăiri deseori intense. Această serie li se adresează copiilor, părinților și adulților importanți din jurul lor. Cu ajutorul desenelor lui @obin, emoționante, dar moralizatoare, Catherine Dolto pune în scenă situații din viața de zi cu zi a copiilor și apropiaților acestora.

Catherine Dolto, însotită de editoarea sa complice, Colline Faure-Poirée, își transmite cunoștințele unice referitoare la educația copiilor și își face apariția la finalul cărții în persoana doctorului Cat, adresându-li-se celor mici de parcă ar fi față în față, în cabinetul său. Ea știe să pună în cuvinte trăirile copiilor, ceea ce anume îi agită, îi nemulțumește și îi neliniștește pe aceștia. Și are o vorbă preferată: „Atunci când înțelegem mai bine, creștem mai bine”.

Doctor Catherine Dolto  
Colline Faure-Poirée

# Emoțiile și sentimentele

Ilustrații de *Robin*  
Traducere de Sabrina Florescu





Când aflăm că va sosi un bebeluș în familia noastră, iar noi vom deveni sora sau fratele mai mare, se poate să simțim o emoție puternică, iar, apoi, imediat, un amestec de sentimente care se luptă în inima noastră. Putem fi bucuroși și invidioși în același timp. Ne putem simți mândri că vom fi cei mai mari, dar neliniștiți pentru că ne temem să nu ne pierdem locul confortabil în inima părinților noștri. Putem să ne simțim neliniștiți, să vrem să nu ne gândim la acest lucru, nici să vorbim, nici să ni se vorbească despre asta și, în același timp, să simțim totuși nevoia să le povestim tuturor despre el.



Nu vrem să ne arătăm întotdeauna emoțiile și sentimentele. Ca să ni le ascundem, facem uneori lucruri bizare sau ridicolă. Lucruri ciudate, amuzante sau chiar răutăcioase. Râdem prea tare sau izbucnim în plâns fără să înțelegem de ce, suntem triști sau



furioși, putem deveni agresivi. Apoi, când ni se face foarte rușine de ceea ce am zis sau am făcut, de faptul că le-am arătat altora o parte secretă a noastră, ne e greu să mai dăm ochii cu ceilalți. Ne-am arătat în public ceva foarte intim, din adâncul sufletului nostru.



Pentru a vorbi despre emoțiile noastre, trebuie să învățăm să le recunoaștem atunci când le simțim. Altfel, emoțiile și sentimentele ne pot însela. Niciodată nu trebuie să ne fie rușine sau să râdem de emoțiile noastre, deoarece ele fac parte din inteligența și din personalitatea noastră. Dacă aceeași emoție revine des și ne afectează viața, putem să vorbim cu cineva a cărui meserie este de a-i ajuta pe copii să se înțeleagă mai bine pe ei și să se facă înțeleși: un medic sau un psihoterapeut.



