

Libor  
ANDREEA CONSTANTIN

Respect pentru oameni și cărți

ILUSTRĂȚII DE MARIA CONSTANTINESCU

# DE CE PLÂNGEM?

O EXPLICAȚIE A PLÂNSULUI PENTRU CEI MICI ȘI CEI MARI



CARTEA  
COPILOR



Respectăm drepturile de autor

ANDREEA CONSTANTIN

# DE CE PLÂNGEM?

O EXPLICAȚIE A PLÂNSULUI PENTRU CEI MICI ȘI CEI MARI

ILUSTRĂȚII DE MARIA CONSTANTINESCU





libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

# CE ESTE PLÂNSUL!

Plânsul este o nevoie — ca foamea sau somnul.

Așa cum ai nevoie de somn  
atunci când ești foarte obosit,  
la fel ai uneori nevoie să plângi  
când ești foarte supărat.

E normal și sănătos să plângi câteodată,  
chiar dacă nu e tocmai plăcut.

Și nu-ți face griji, plânsul nu îți face rău!

Chiar dacă ți se pare greu,  
nu plânsul este ceea ce te supără,  
ci sentimentele puternice

pe care ai nevoie să le scoți afară prin plâns.

Dacă nu plângi când și cât ai nevoie,  
supărarea nu va dispărea de la sine.

VA RĂMÂNE ACOLO, ÎNĂUNTRU,  
ȘI TE VEI SIMȚI MOROCĂNOS SAU TRIST,  
PÂNĂ CÂND O VEI BĂGA ÎN SEAMĂ ȘI O VEI AJUTA SĂ IASĂ.

# CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CORPUL MEU CÂND PLÂNG?

Respect pentru oameni și cărți



DIN OCHI ÎȚI CURG  
LACRIMI.

INIMA ÎNCEPE SĂ-ȚI BATĂ REPEDE  
ȘI RESPIRI MAI AGITAT DECÂT DE OBICEI.

FIINDCĂ LACRIMILE ÎȚI AJUNG ÎN NAS,  
ACESTA ÎNCEPE SĂ CURGĂ, DEȘI  
NU EȘTI RĂCIT.

ȚI SE FACE CALD ȘI  
POȚI SĂ TRANSPIRI.

SE POATE SĂ SIMȚI O UȘOARĂ DURERE ÎN GÂT,  
MAI ALES DACĂ ÎNCERCI SĂ TE ABȚII  
DE LA PLÂNS.

UNEORI CAȘTI, DEȘI NU ȚI-E SOMN,  
FIINDCĂ RESPIRI PEA RAPID  
ȘI NU AI DESTUL AER.

POTI ÎNCEPE CHIAU SĂ SUGHITȚI,  
SAU SĂ SUSPINI FĂRĂ SĂ TE POTI OPRI.

ASTA SE ÎNTÂMPLĂ DEOARECE CORPUL TĂU VREA SĂ TE LINIȘTEȘTI DACĂ EȘTI PEA AGITAT.

# Libris.ro

## CE SUNT LACRIMILE?

Respect pentru oamenii și cărți

# APĂ



Ai tot timpul lacrimi în ochi, adică apă cu sare,  
pentru a-i păstra umezi și curați.  
De fiecare dată când clipești, se produc  
lacrimi și pleoapele le întind pe tot ochiul.  
Uneori lăcrimezi mai mult: dacă îți intră ceva în ochi,  
dacă stai în fum sau prea aproape  
de cineva când taie ceapă.

