

# FRAM

## ÎN LUMEA EMOȚIILOR ȘI A ÎNTUNERICULUI



SERIA  
EMOȚIONAL



# EMOȚIILE ' CU



FRAM



ANA

# ARGUMENT PSIHOLOGIC

Deși conceptul de inteligență emoțională este din ce în ce mai vehiculat, încă învățăm copiii mici să acorde multă atenție corpului și aproape niciun fel de atenție minții. De exemplu, ei învață devreme cum să-și aline durerea provocată de o rană, știu că este indicat să-și spele dinții de două ori pe zi, însă nu știu să numească o emoție de bază, să o recunoască la alții și, mai mult, nu au nicio idee despre cum ar putea să-și gestioneze eficient propriile emoții intense. Ce îi învățăm pe copiii mici despre igiena emoțională? Cât mai așteptăm până să alocăm timp suficient îngrijirii emoționale, nu doar celei corporale?

Capacitatea copilului mic de a-și gestiona emoțiile nu este instinctuală, ci reprezintă o abilitate care se cultivă treptat, pas cu pas, cu ajutorul părintelui, începând de la naștere și până în jurul vârstei de 20 de ani. Prin urmare, școala emoțiilor începe timpuriu, în cadrul familiei. Cu cât copilul învață mai devreme să recunoască emoțiile, atât în ceea ce îl privește, cât și în ceea ce-i privește pe ceilalți oameni, cu atât va fi mai inteligent din punct de vedere emoțional.



Escaladarea lumii emoționale este un proces complex, care debutează cu emoțiile de bază: bucuria, tristețea, furia, frica, uimirea, iubirea și dezamăgirea. Cele mai firești modalități prin care se dezvoltă inteligența emoțională sunt jocurile, dialogurile și observarea directă.

Este foarte important să învățăm copilul să își accepte toată gama de emoții, fiindcă ele au un scop adaptativ, adică „îi vor binele“. Uneori emoțiile vin în avalanșă, alteori copilul „hrănește“, cu gândurile sale, o singură emoție. Indiferent de situație, recunoașterea corectă a emoției este un prim pas important în diminuarea intensității sale.





**FRAM:** Bună dimineața, Ana! Ești gata de plecare?

**ANA:** Bună, Fram! Am pregătit tot ce ne trebuie pentru o zi minunată la iarbă verde.



**FRAM:** Mmmm, ce bine arată! Nu putem să...?

**ANA:** Nici să nu te gândești! Astea sunt  
pentru când ajungem în pădure.











**FRAM:** Sunt foarte **bucuros!** De când aștept plimbarea asta!

**ANA:** La fel și eu! E o zi perfectă pentru un picnic!



**FRAM:** E frumos și aici, ne-am putea opri. Unde să întindem pătura? Pe iarbă sau sub un copac?  
La soare sau la umbră?

**ANA:** Oriunde vrei tu. Mie mi-e foarte sete.  
Îmi dai voie, te rog, să iau sticla cu...

