

Título original: *Aidez votre enfant à prendre confiance en lui*
Autora: *Stéphanie Couturier*
Copyright © Hachette Livre (Marabout), 2017
Edição portuguesa publicada por acordo International Editors' Co.
Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2018
Tradução: *Ana Cardoso e João Cardoso*
Revisão: *Florbel Barreto/Editorial Presença*
Ilustrações: *Adéjje*
Composição: *Ana Seromenho*
Impressão e acabamento: *Multitipo – Artes Gráficas, Lda.*
Depósito legal n.º 433987/17
1.ª edição, Lisboa, janeiro, 2018

Reservados todos os direitos
para a língua portuguesa (exceto Brasil) à
EDITORIAL PRESENÇA
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena
info@presenca.pt
www.presenca.pt

O meu nome é Stéphanie, sou psicóloga e sofróloga. Ao especializar-me no campo das emoções, tornei-me uma espécie de Doutora das Emoções. Não sou propriamente uma médica de estetoscópio ao pescoço! Na verdade, ocupo-me das emoções dos meus pacientes, pequenos e adultos. O meu quotidiano é recheado de medos, birras, noites maldormidas, aflições e faltas de confiança; com efeito, crianças e pais consultam-me todos os dias devido às suas inquietações.

Para ajudar os meus pacientes, criei uma caixa de ferramentas um pouco particular. É muito prática, é parecida com a mala da Mary Poppins e ajuda-me a «resolver as coisas do coração» com recurso a pequenos exercícios, a praticar tão frequentemente quanto possível.

Desejo muito partilhar o seu conteúdo com os pais e ajudar os mais pequenos a tornarem-se super-heróis das emoções!

Estou a ver os pais a franzir as sobrancelhas... No entanto, garanto-vos, é possível com recurso à breve formação lúdica que irão descobrir neste livro.

Desta vez iremos debruçar-nos sobre um assunto um tanto ou quanto presente nos nossos pequenos aventureiros: a falta de autoconfiança.

Venham
comigo!
Vou levar-vos
à caverna do
Ali Babá!



**CARLOS
E O PEQUENO
BAGO
DE ARROZ**

1

UMA METÁFORA para falarmos da falta de confiança

No princípio da minha carreira, cheguei a trabalhar como animadora de atividades de desenvolvimento psicomotor numa associação. Havia cerca de quinze crianças com idades compreendidas entre os três e os cinco anos a quem eu ensinava práticas que as estimulavam a sentirem o próprio corpo.

Para começar, sugeria-lhes que imitassem um animal ou um objeto da sua preferência. As crianças punham-se no papel de um mágico e, à vez, iam transformando os colegas de acordo com a sua imaginação, tantas vezes reveladora da sua personalidade. Uns após outros, éramos um unicórnio numa pradaria, um tigre na savana, um mosquito numa noite de verão, um gato a despertar pela manhã, uma árvore ao vento...

*Até ao dia em que
um menino muito tímido
nos transformou...*



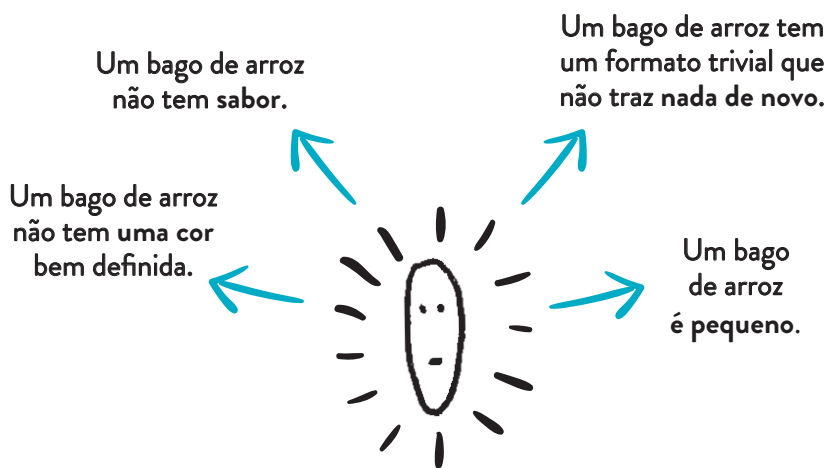
*num pequenino
bago de arroz.*

Ali estávamos nós enroscados no chão (em posição fetal), sem nos mexermos e sem fazermos barulho. Uns quinze baguinhos de arroz deitados, à espera... Porém, à espera de quê? Algumas das crianças começaram a impacientar-se. Teríamos mesmo sido transformados em bagos de arroz? Ali plantados? Iríamos crescer? Brotar? Não, nada disso! Não éramos mais do que «pequenos bagos de arroz»...

Passaram já treze anos e o pequeno bago de arroz ficou-me gravado na memória.

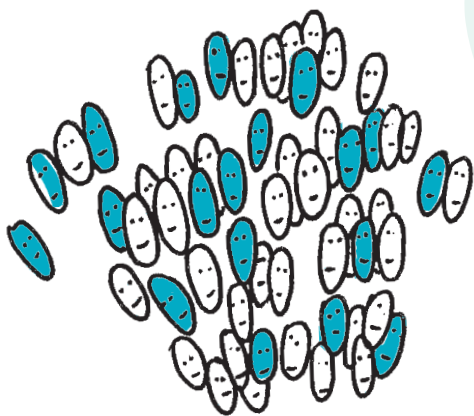
Posso dizer que muitos de nós passam por esta etapa do pequeno bago de arroz em um ou mais momentos da nossa vida.

Que significa este pequeno bago de arroz?



→ Por si só, um bago de arroz é insignificante e passa despercebido.

→ **Quase invisível isolado, o bago de arroz ganha significado quando integrado num grupo.** Paradoxalmente, ele funde-se com os outros: perde-se na «multidão», tornando-se quase invisível, e ninguém dá por ele...



A mim já me sucedeu desejar tornar-me invisível, sem vontade alguma de atrair a atenção dos outros. Talvez pensasse que não era uma pessoa interessante, que me faltaria algo ou que não viesse a ser «alguém» na vida...

Os meus filhos também passaram por fases de recolhimento. O Stanislas fechava-se como uma concha sempre que ia acompanhado num elevador. A Orphée teve de suspender as aulas de ténis, pois o treinador obrigava os jogadores a dizerem «bom dia» à chegada. Ora, nessa altura, ela nem isso conseguia dizer.

Todos temos dentro de nós um pequeno bago de arroz. Seja por um período limitado de tempo seja um traço da nossa personalidade, devemos tentar fazê-lo germinar e ajudar os outros a fazê-lo.

