

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...*



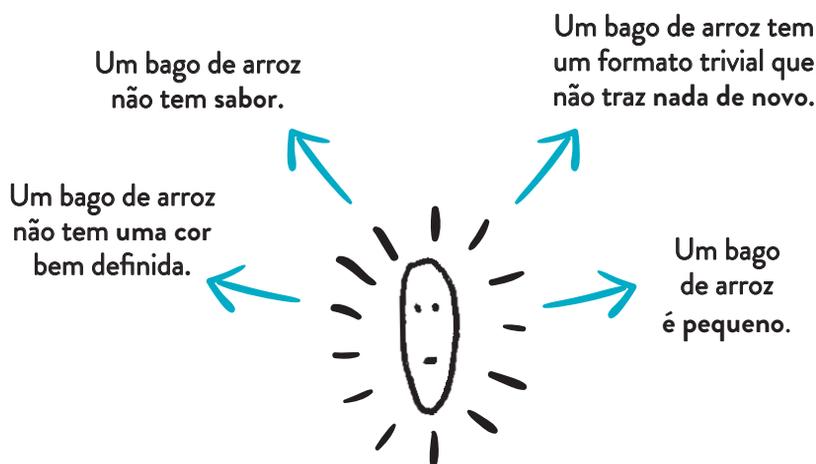
*num pequenino  
bago de arroz.*

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.

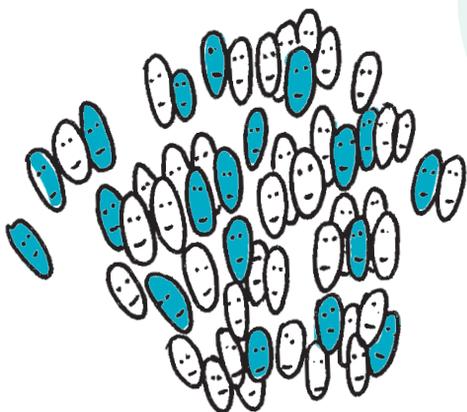
Posso dizer que muitos de nós passam por esta etapa do pequeno bago de arroz em um ou mais momentos da nossa vida.

### 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...



*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.*

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.

