

ÉMOTIONS

APPRENEZ LES DIFFÉRENTES ÉMOTIONS DE BASE À VOTRE ENFANT

Nommez le plus souvent possible l'émotion que vit votre enfant dans les activités et situations quotidiennes (joie-colère-tristesse-peur)

« Tu pleures, tu es triste que ta sœur refuse de jouer avec toi »

« Tu cries, tu es fâché que je te dise non »

« Tu ris, tu es content d'aller au parc »

« Tu te caches, tu as peur du chien »

OFFREZ DES MOYENS SIMPLES DE GESTION DES ÉMOTIONS

JOIE



Il peut rire, sourire, sautiller.

Il peut nommer ce qui le rend heureux.

COLÈRE



Il peut se retirer dans sa chambre pour se calmer.

Il peut serrer un coussin.

Il peut respirer lentement.

Il peut nommer ce qui le met en colère.

TRISTESSE



Il peut pleurer.

Il peut vous coller ou coller un toutou.

Il peut nommer ce qui le rend triste.

PEUR



Il peut se cacher.

Il peut vous coller pour se rassurer.

Il peut nommer ce qui lui fait peur.

Au lieu de ... crier, frapper, lancer des objets...

Dans le but de favoriser l'estime personnelle de votre enfant, n'hésitez pas à lui confier de petites tâches et responsabilités. N'oubliez pas de le remercier et le féliciter.