

ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS DE SON ENFANT

Pour grandir, l'enfant a besoin de découvrir **TOUTES** les émotions. Certaines sont agréables, telles que la joie et d'autres plus difficiles à vivre. Elles peuvent l'amener à taper du pied, froncer les sourcils, ne pas s'arrêter de pleurer ou se refermer sur lui-même.



QUAND ÇA DÉBORDE !

Une émotion ne se vit pas sans réaction et ne peut pas s'arrêter instantanément. Difficile alors, en tant que parent, de garder son calme ou de l'aider à s'apaiser.

On lui montre que l'on a compris et que l'on voit que c'est important :
« **Je vois que tu es... (en colère, triste)** »

Un enfant peut pleurer parce qu'il doit gérer sa frustration et non parce qu'il fait un caprice. On maintient la règle émise :
« **Je comprends mais je t'ai expliqué que c'était non** »

On lui rappelle les interdits :
« **Tu as le droit d'être en colère mais il est interdit de taper** »

On lui laisse du temps pour accepter son émotion. Selon les enfants, certains ont besoin d'être seuls quand d'autres ont besoin que l'on reste à leurs côtés

On lui propose une solution : un câlin, un exercice de respiration, son doudou, un jeu/objet pour se changer les idées (boîte de retour au calme). On n'oublie pas l'importance de boire un verre d'eau et de respirer calmement :
« **Tu peux rugir comme un lion ou venir faire un câlin** »
« **Quel objet de ta boîte veux-tu pour te calmer ?** »



GÉRER SES ÉMOTIONS

QUAND TOUT EST APAISÉ...

Retrouvez le tuto de la roue des solutions sur le site de la ville

www.ville-bruz.fr/astuces-familles

Mettre des mots sur ce qu'il s'est passé :
« **Comment te sens-tu maintenant ?**
Et tout à l'heure, quelle émotion t'a traversé ? »

Chercher avec lui des solutions pour gérer son émotion la prochaine fois qu'elle le traverse (à la maison, mais aussi au supermarché).

« **Quand tu es en colère tu peux... / tu as besoin...** »

> Les enfants mémorisent mieux grâce à des visuels. Vous pouvez donc lister ou dessiner les solutions trouvées sur une affiche, ou pourquoi pas créer une roue des solutions.

ET POURQUOI PAS CRÉER UNE BOÎTE DE RETOUR AU CALME ?

- On décore une boîte qui sera dédiée aux moments difficiles,
- On cherche avec son enfant les objets qui lui permettront de s'apaiser ou d'exprimer son émotion.

Pour se donner un temps

> un sablier, un timer

Pour respirer

> un moulin à vent, un tube pour faire des bulles, un objet à sentir

Pour s'exprimer

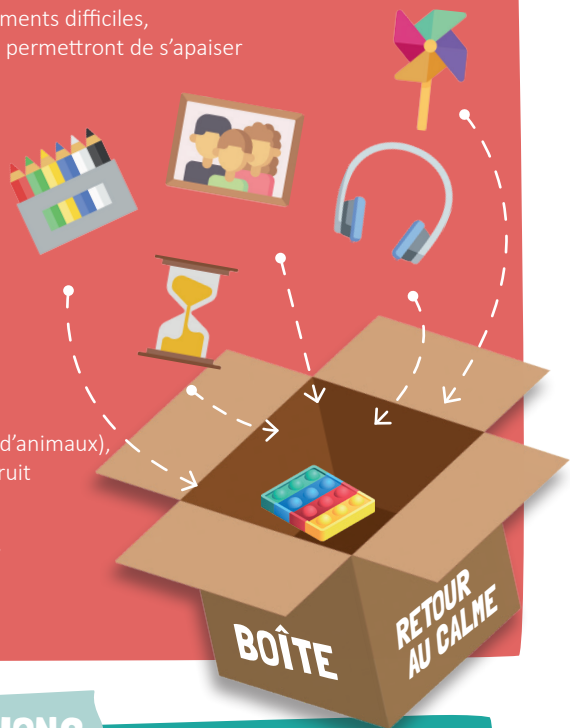
> un coussin, une boîte à cris, des feuilles de papier à gribouiller, froisser et déchirer

Pour s'apaiser

> une image apaisante (photo de familles, d'animaux), une bouteille sensorielle, un casque anti bruit

Pour se recentrer

> des jouets sensoriels (pop-it, casse-tête), des balles anti stress ou de massage, des mandalas ou coloriages



COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

Pour évoquer les émotions avec son enfant, vous pouvez :



LIRE DES LIVRES

« La couleur des émotions » de Anna Llenas (Glénat Jeunesse) / « Les émotions de petit dragon » de Delphine Durand (Gallimard Jeune) / Les cahiers d'activités Filliozat « Mes émotions », « Colère et retour au calme » de Isabelle Filliozat, Virginie Limousin, Eric Veillé (Nathan)



PARTAGER UN MOMENT DE JEUX

> Le monstre des couleurs / Le jeu qui rigole / Emoti cartes
> Une cocotte des émotions (bloghoptoys.fr)
> Imprimer le jeu de l'oiseau « dis-moi tout » (unimedias.fr)



REGARDER UN FILM

> Vice-Versa de Pete Docter et Ronaldo Del Carmen (2015)

POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez la sélection d'ouvrages de la Médiathèque sur le thème des émotions.

