

## Accueillir les émotions

Je ressens de la... :



### Accueillir les émotions de l'enfant :

Dans les moments de tumulte et d'agitation extérieurs causés par l'épidémie du coronavirus, vous pouvez continuer le "travail" sur les émotions commencé en classe en demandant par moment, à votre enfant, comment il se sent. S'il ressent une émotion de **peur**, de **colère**, de **joie** ou de **tristesse**, demandez-lui de respirer profondément 3 fois, en fermant les yeux, une main sur le ventre. Vous pouvez le faire avec lui en vous mettant à sa hauteur.

Ensuite, demandez-lui de quoi il a besoin : d'un câlin, de se reposer, de calme, de courir... ?

- S'il ressent de la **peur**, il a peut-être besoin de sécurité, d'être rassuré.
- S'il ressent de la **colère**, il a peut-être besoin d'évacuer les tensions accumulées dans son corps en courant, sautant ou en tapant des pieds, en froissant une feuille de papier, en malaxant une balle (on peut même lui dire de mettre toute sa colère dans la balle)...
- S'il ressent de la **joie**, il a peut-être besoin de la partager.
- S'il ressent de la **tristesse**, il a peut-être besoin d'être consolé.

Si jeunes, les enfants ne savent pas toujours exprimer le type d'émotion qu'ils ressentent mais en faisant cela, nous leur apprenons à mettre des mots sur leurs ressentis. Ce qui pourra les aider plus tard à savoir comment se calmer et à mieux connaître leurs besoins.

-----

**Pour aller un peu plus loin sur ce sujet, vous pouvez regarder les vidéos des liens ci-dessous :**

**Il faut savoir que les enfants de moins de 6 ans sont sujets aux tempêtes émotionnelles.** Leur cerveau étant en cours de développement à cet âge, ils ne peuvent pas raisonner ou avoir une quelconque action sur leurs émotions fortes. Il est alors indispensable de les aider à nommer leur émotion.

- **Pourquoi aider l'enfant à nommer ses émotions ?**(durée : 2 min) :

<https://lesprosdela petiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-pedagogie/dis-moi-des-vidéos-pour-mieux-comprendre-et-accompagner-les-tout-petits/pourquoi-aider-lenfant-nommer-ses-emotions>

- **Comment accueillir les colères d'un enfant ?** (durée : 2 min) :

[https://www.youtube.com/watch?v=gDG\\_YX\\_GOOU&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?v=gDG_YX_GOOU&feature=emb_rel_end)

Rappelez-vous que toutes les émotions surgissent involontairement. Ne les jugez pas (ex. « C'est ridicule d'être en colère... »). Nous avons le droit de ressentir des émotions mais nous n'avons pas le droit d'avoir n'importe quel comportement.

