

VIVRE LES ÉMOTIONS

Entre 2 et 5 ans, un enfant ne peut pas gérer ses émotions seul. Votre rôle est de lui permettre de vivre et d'exprimer toutes ses émotions.



Face à une crise

Restez près de lui calmement

et mettez-vous à l'écart avec votre enfant si c'est possible.

Accueillez les émotions de votre enfant sans jugement

« Qu'est-ce qui se passe, mon cœur? »

Écoutez votre enfant

en le regardant dans les yeux quand il vous parle.



Nommez son émotion

« Est-ce que tu es en colère parce que ton ami a pris le jouet que tu voulais? »



Discutez quand le calme est revenu

« Qu'aimerais-tu faire pour te sentir mieux? »
« Moi aussi je suis fâché parfois. Lorsque ça m'arrive, j'aime écouter de la musique. »



Aidez-le à passer à autre chose

« Veux-tu retourner jouer? »

Les mots ne fonctionnent pas? Vous pouvez faire un câlin à votre enfant ou faire parler un toutou.

Si votre enfant boude, c'est probablement qu'il ne sait pas comment réagir à son émotion autrement. Soyez là pour lui. « J'aimerais t'aider. Viens me voir quand tu seras prêt. »

Au quotidien, avec votre enfant

Répondez à ses besoins de base

Quand vous sortez,
emportez une
collation et
une doudou.



Aidez-le à comprendre les émotions

« Le chat a des larmes
dans ses yeux. Il est
triste. »
« Qu'est-ce qui te
rend heureux? »



Parlez de vos émotions

« J'ai dit un gros mot.
J'étais fâché parce
que j'ai brûlé le
souper. » « Je me sens
bien, parce que je viens
de marcher au soleil. »



Faites-le bouger :

courir dehors, faire des
parcours intérieurs,
danser, jouer au
ballon, etc.

Emportez des jouets pour l'occuper :

livres, figurines, petites voitures.



Moi, parent...

Qu'est-ce que je fais
pour me sentir
mieux?

Comment je reconnais
mes émotions?

Comment je vis
mes émotions?

