

LES EMOTIONS

Emotion : « *État affectif intense, caractérisé par une brusque perturbation physique et mentale(...)* » définition du Petit Robert.

Pour un tout petit, gérer ses émotions n'est pas une chose facile.

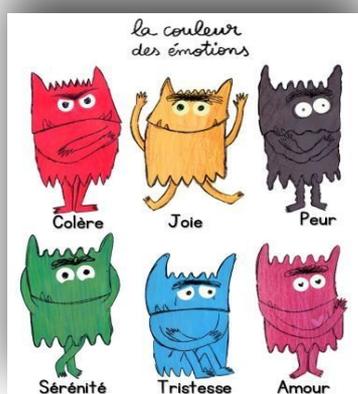
Il peut être submergé par la colère, la peur... et ne pas avoir les outils pour s'en sortir.

Voici quelques pistes pour l'aider à mettre des mots sur ses émotions et l'accompagner:

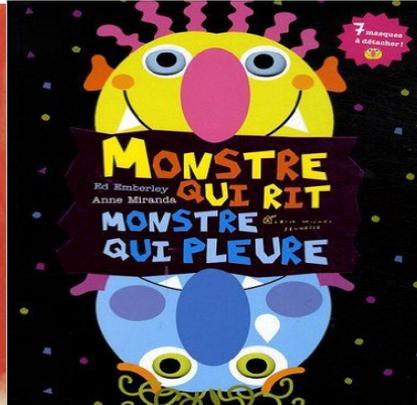
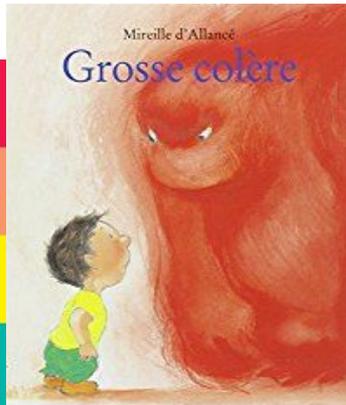
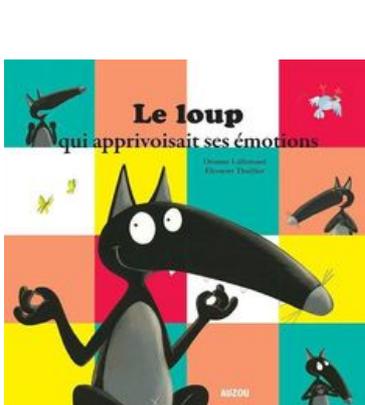
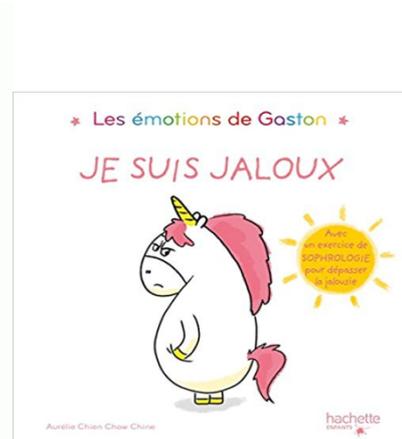
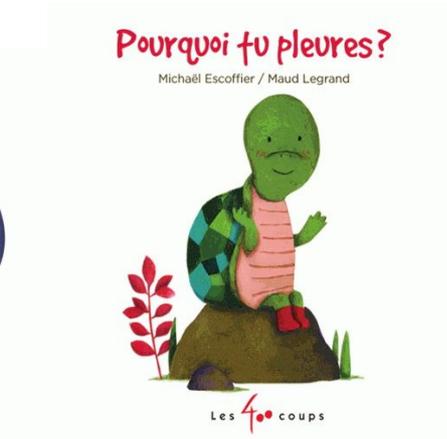
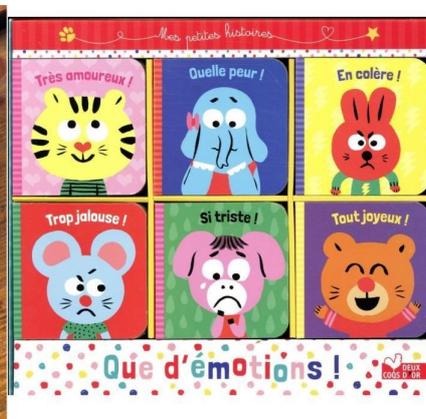
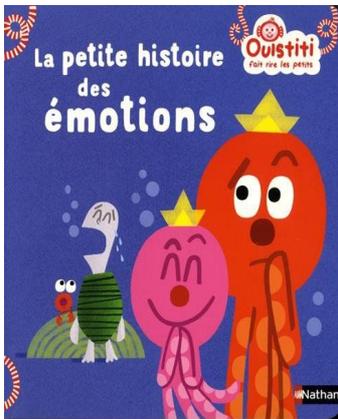
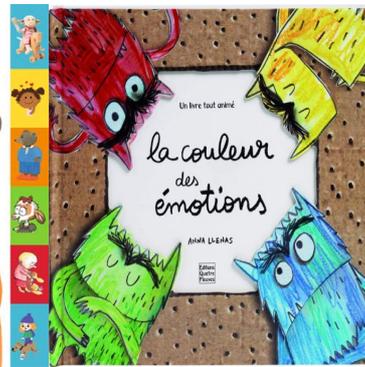
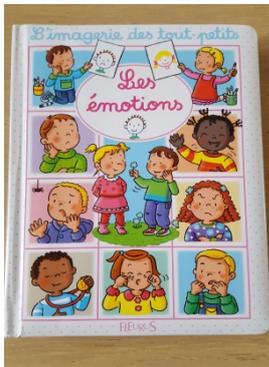
- ❖ On peut déjà nommer les émotions de base : la joie, la tristesse, la colère, la peur.
- ❖ Amusez-vous devant un miroir à imiter les différentes émotions.
- ❖ Présenter des images avec un personnage qui exprime des émotions simples et faire désigner par votre enfant celle qu'il ressent.
- ❖ Créez un album des émotions en découpant des visages variés dans des magazines.
- ❖ Si votre enfant est en colère, le laisser l'exprimer en restant proche de lui. Ne pas nier cette colère.
- ❖ Les livres peuvent aider à la compréhension et à la gestion des émotions.
- ❖ Prendre les sentiments de votre enfant au sérieux et les reconnaître. Il se sentira compris et réconforté. Il acceptera plus facilement son émotion et aura moins tendance à l'exprimer de manière inacceptable.

Voici le lien vers une courte video extrait de l'émission « Les Maternelles ». Elle illustre et donne des idées autour de l'accompagnement des émotions.

<https://www.youtube.com/watch?v=9eLDRvMVXo4>



Quelques idées de livres...



Exemple de cartes des émotions:



Exemple de roue des émotions:



Petite poésie

La Colère !



Ce matin, j'ai mangé de la colère
à la petite cuillère.

J'ai mis plein de mauvaise
humeur
sur ma tartine de beurre



Toute la journée, je l'ai passée à
grogner,
à donner des coups de pieds,
et à dire "C'est bien fait !".



Mais maintenant, ça suffit,
J'ai envie que ce soit fini.



Et je voudrais vous apporter
une salade de baisers
bien frais, bien doux, bien sucrés.
C'est très facile à préparer.
Qui veut la goûter ?

Monique Müller

ACCUEILLIR OU ÉTEINDRE L'ÉMOTION

Accueillir l'émotion, c'est dire à l'enfant
« je t'accepte entièrement ».

C'est également envoyer le message que
l'émotion est normale et nécessaire.

Bougribouillons.fr

ILIAS A PERDU SON DOUDOU

Ne sois pas triste,
ne pleure pas,
on va le retrouver
ton doudou.

L'émotion est niée
l'enfant apprend
à l'enterrer.



Je vois que tu es
très triste d'avoir perdu
ton doudou. Il est très
important pour toi.

L'émotion est
nommée,
l'enfant apprend
à la reconnaître.

LOU A PEUR DU JOUET QUI BOUGE

N'aie pas peur,
c'est juste
un jouet.

L'émotion est niée
l'enfant apprend
à l'enterrer.



Je vois que tu as très peur
de ce jouet, il fait
beaucoup de bruit, et
bouge sans prévenir.

L'émotion est
nommée,
l'enfant apprend
à la reconnaître.

Verbaliser les émotions, c'est offrir à l'enfant la possibilité de
développer sa conscience et son vocabulaire émotionnel.

Plus tard, il saura reconnaître et vivre son émotion,
sans déborder ni se couper de lui-même.



Bougribouillons.fr pour

les pros de la
peritenfance