

LES ÉMOTIONS

PARLONS-EN DE FAÇON GRANDIOSE



Le saviez-vous?

- Dès la naissance votre enfant exprime déjà ses émotions!
- Avec votre soutien, dès l'âge de 12 mois il peut commencer à identifier des émotions et vers 18 mois à en nommer.

Tous les moments du quotidien sont une bonne occasion d'aider votre enfant à apprivoiser ses émotions et de l'accompagner à mieux les gérer.



Lorsqu'on parle émotion... tous les aspects du développement de votre enfant sont stimulés.



LANGAGE

Lorsque votre enfant met des mots sur ses émotions, il développe son langage. Amusez-vous ensemble à les mimer devant un miroir, il pourra les identifier et les nommer.



MOTRICITÉ

Lorsque votre enfant utilise des stratégies pour gérer ses émotions, comme sauter, déchirer du papier, danser, faire des bulles, il développe sa motricité.



SOCIO-AFFECTIF

Lorsque votre enfant arrive à gérer ses émotions, il devient confiant en ses capacités et est fier de lui. Cela lui permet également d'avoir des interactions positives avec ses amis.

Les repas en famille sont un excellent moment pour parler émotion. Nommer et échanger ensemble sur les différentes émotions ressenties dans la journée permet de les normaliser et surtout de se pratiquer pour la prochaine fois où une émotion plus intense sera vécue.

LA TABLE DE CONCERTATION GRANDIOSE VOUS PROPOSE UN OUTIL CONCRET

Le napperon des émotions pour:

- Identifier et nommer les émotions;
- Observer leur intensité;
- Utiliser des stratégies pour aider et accompagner.



Vous pouvez commencer en servant de modèle :

? «Moi aujourd'hui, je me suis senti content(e) quand je suis aller te chercher à la garderie, parce que j'avais hâte de te voir, et toi?»

Attendre un peu afin de voir si votre enfant partagera une émotion à son tour.

Sinon vous pouvez vous inspirer des questions au bas du napperon pour le guider.

POUR DÉCOUVRIR CET OUTIL GRANDIOSE:





Je suis content.e



Je suis triste



J'ai peur

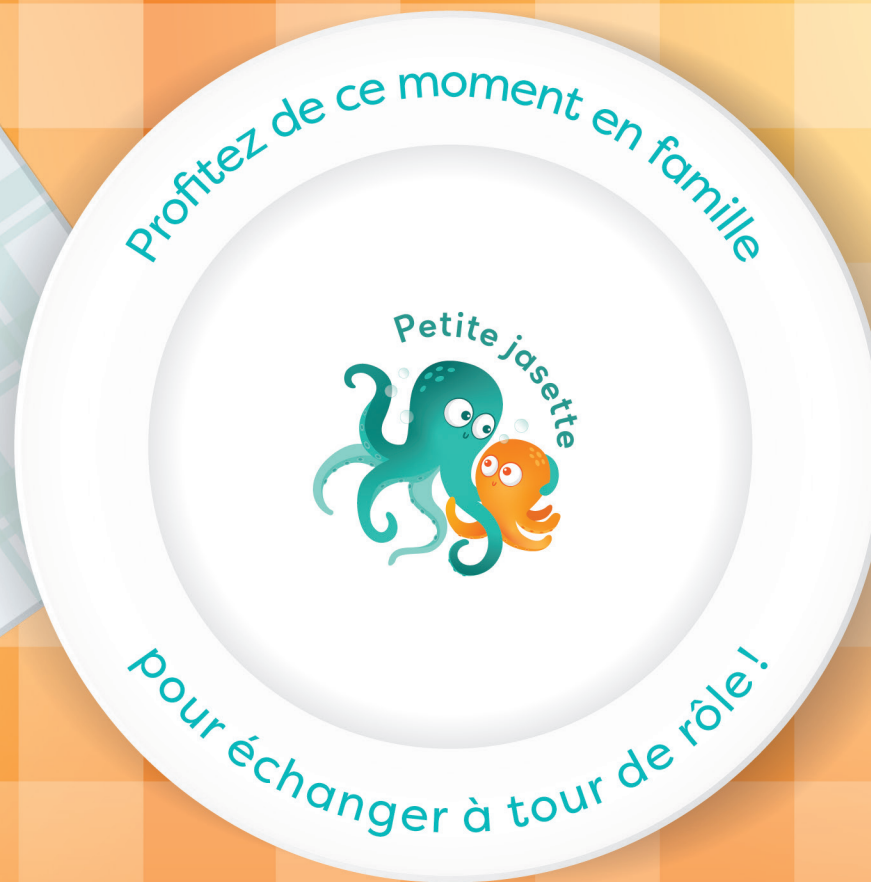


Je suis fâché.e



Grandiose

Mangue
vitaminée
communication



Profitez de ce moment en famille

petite jasette

pour échanger à tour de rôle!



Place ton verre sur une émotion
que tu as vécue aujourd'hui.

Qu'est-ce qui t'a fait
vivre cette émotion ?

Comment as-tu réagi ?

Qu'est-ce que tu pourrais
essayer la prochaine fois ?

Je suis content.e



Je suis triste



J'ai peur



Je suis fâché.e



J'ai plusieurs moyens!



Je vais chercher un adulte



Je me retire



Je respire



J'exprime mon émotion avec des mots



Je change d'activité



J'exprime mon émotion en action



Je suis fier/hère de moi!

Votre enfant vit plusieurs émotions dans sa journée et leur intensité peut varier. Voici de quoi il pourrait avoir besoin:



L'intensité de mon émotion est très élevée, je n'ai plus de contrôle sur mes réactions.

Je ne suis plus disponible pour entendre et réfléchir. Mes comportements peuvent être trop intenses. Par exemple : je mords, je crie, je frappe, etc.

J'ai besoin de ta présence pour me sécuriser et me guider, mais parfois, je peux aussi avoir besoin de mon espace.



L'intensité de mon émotion commence à augmenter, j'ai moins de contrôle sur mes réactions.

Je réagis plus intensivement. Par exemple : je parle plus fort, je suis plus brusque, etc.

J'ai besoin de ton accompagnement pour utiliser mes stratégies.



L'intensité de mon émotion a diminué, je suis capable d'avoir un certain contrôle sur mes réactions.

Je suis à nouveau disponible pour entendre et réfléchir.

J'ai besoin que tu m'encourages à reconnaître mes signes que je suis de retour au calme et que tu portes attention à moi. Par exemple, en me disant : « Bravo, tu joues doucement avec ton petit frère ! ».



Je suis content.e

Je suis triste

J'ai peur

Je suis fâché.e



J'ai plusieurs moyens!



Je me retire



Je me sens...

J'exprime mon émotion avec des mots



Je change d'activité



J'exprime mon émotion en action



Je vais chercher un adulte



Je respire

Après avoir validé l'émotion de votre enfant et observé son niveau d'intensité 🌞, voici quelques stratégies pour l'aider et l'accompagner :



Je vais chercher un adulte

- ★ Encourager l'enfant à demander de l'aide.
- ★ L'aider à nommer son émotion.
- ★ Le guider afin qu'il trouve lui-même des pistes de solution. Par exemple : geste ou mot réparateur, parler et écouter l'autre, etc.



Je me retire

- ★ Aménager un espace confortable (coussin, toutous, doudou, etc.).
- ★ L'encourager et lui permettre de s'y retirer.
- ★ Lui dire de revenir nous voir lorsqu'il sera prêt ou lui proposer de rester avec lui s'il en a besoin.



Je respire

- ★ Souffler sur chacun des doigts calmement comme s'ils étaient des chandelles.
- ★ Inviter l'enfant à gonfler ses poumons comme un ballon. Compter jusqu'à trois et dégonfler le ballon en comptant jusqu'à trois.
- ★ L'enfant couché sur le dos, déposer un toutou sur son ventre et lui demander de faire monter et descendre celui-ci en gonflant et dégonflant son ventre.



J'exprime mon émotion avec des mots

- ★ Permettre à votre enfant de nommer comment il se sent. Lui dire que vous comprenez et que c'est correct d'être fâché/triste/... Cela l'encouragera à s'exprimer avec des mots.
- ★ Lorsque votre enfant vous dit des choses comme : « Tu es méchant.e » ou « Je ne t'aime plus! », rappelez-vous qu'il ne le pense pas vraiment. Il veut plutôt exprimer son mécontentement. Validez son émotion. Par exemple : « Je vois que tu as eu peur et que tu n'as pas aimé ça quand... »
- ★ Donner un modèle verbal à l'enfant pour l'aider à trouver les bons mots pour exprimer son émotion. Par exemple : « Je n'aime pas ça lorsque tu fais/dis [nommer le comportement] ».



Je change d'activité

- ★ L'amener à se changer les idées en lui proposant un choix de 2-3 activités.
- ★ Lui proposer une autre activité en fonction de son besoin. Par exemple : ajuster le niveau de difficulté et d'intensité de l'activité selon les habiletés et l'énergie de l'enfant.
- ★ Lui proposer des alternatives pour faire la même activité. Par exemple : jouer à tour de rôle, avec l'aide d'un adulte, faire une rotation des activités, utiliser un support visuel pour le temps (sablier, horloge à aiguille), etc.



J'exprime mon émotion en action

- ★ Moyens physiques : Déchirer du papier, serrer un coussin ou un toutou, pousser les mains contre le mur ou l'une contre l'autre, aller courir, etc.
- ★ Moyens créatifs : Dessiner, écouter de la musique, chanter, faire de la pâte à modeler, danser, etc.
- ★ Moyens sensoriels : Faire des bulles, serrer des balles anti-stress, faire ou recevoir un massage, se balancer, jouer dans un grand bol de riz (ou autre texture), aller prendre un bain, etc.

Prenez le temps d'accompagner votre enfant à reconnaître les signes lorsqu'il est calme 🌍.

Chaque enfant est unique. Permettez-vous d'explorer plusieurs stratégies afin de découvrir celles qui apaisent le mieux l'émotion.