

Trucs et astuces pour garder le moral en famille

Petite enfance 0-5 ans

Le 1er juin 2020



Sujet de l'information :

Exprimer et bien gérer les émotions

Les émotions sont universelles et font partie intégrante de notre vie quotidienne. Les émotions telles que la joie, la tristesse, la colère, la peur, la honte, le dégoût, etc. sont des manifestations temporaires, qui se produisent spontanément et que l'on ressent lors d'une situation particulière. L'émotion peut devenir tellement forte qu'on a du mal à la comprendre, à l'expliquer et à la contrôler. Les émotions existent pour nous aider à comprendre ce qui se passe à l'intérieur de nous. C'est pour cette raison qu'il est important d'apprendre à les reconnaître et à mettre des mots sur nos émotions. Les jeunes enfants ne sont pas toujours habiles à faire ceci et il est parfois difficile pour nous les adultes de le faire. Comme parent, nous devons leur expliquer et leur apprendre à les identifier en les aidant à trouver des façons de les exprimer de façon appropriée.

Les émotions peuvent se manifester de plusieurs façons, soit dans nos pensées ou dans notre tête (tes pensées changent, tu as envie de crier, de pleurer, de hurler, etc.), mais bien souvent aussi dans notre corps sous différentes formes (tu deviens rouge, ton rythme cardiaque s'accélère, tu as chaud, etc.). Les sites web ci-dessous donnent des trucs afin de vous apprendre à vous et à votre enfant à exprimer et mieux gérer les émotions. N'oubliez pas, la situation actuelle est temporaire avec les émotions bien présentes. Apprendre à bien les exprimer et à mieux les gérer est un atout pour la vie! L'on retrouvera une normalité de vie bientôt.



Ça va bien aller

Source : Naître et Grandir. Apprendre à l'enfant à gérer ses émotions. (page consultée le 25 mai 2020), [En ligne], adresse URL: https://naireetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naire-et-grandir-enfant-apprendre-maitriser-emotion

Source : Éducatout. Top 4 de la gestion des émotions. (page consultée le 27 mai 2020). [En ligne], adresse URL: <https://www.youtube.com/watch?v=KkXENHdqGIE>