

Respirations profondes et danses joyeuses

Apprendre à gérer ses émotions

Vraiment heureux, vraiment triste ou vraiment en colère – les émotions peuvent être difficiles à gérer. Lorsqu'un enfant peut gérer ses émotions, il est capable d'exprimer ses émotions sans perdre le contrôle.

Les bases

Tout le monde éprouve des émotions intenses. Les bébés pleurent souvent pour nous dire ce qu'ils ressentent. Les enfants plus âgés peuvent aussi pleurer, mais ils ont plus de moyens de montrer leurs émotions. Ils peuvent « se déchaîner » lorsqu'ils sont excités ou passer à l'acte lorsqu'ils sont contrariés.

Apprendre à gérer ses émotions, c'est choisir des façons saines de les gérer. Par exemple, un enfant peut être frustré, mais il peut aussi apprendre à rester calme. Même les adultes ont parfois du mal à contrôler leurs émotions !

Remarque

Les fournitures soulignées se trouvent dans votre trousse.

Choses à essayer avec les enfants de 2 à 5 ans

Souffler des bulles et les faire éclater

- Montrez à votre enfant comment inspirer profondément. Puis, soufflez lentement pour faire des bulles. Invitez votre enfant à faire des bulles pendant que vous tenez la baguette. De longues et lentes inspirations et expirations font de grandes bulles. Elles aident également les enfants à se calmer.
- Invitez votre enfant à penser à des choses qui le bouleversent. « Je me sens frustré quand je ne peux pas regarder une vidéo ! » « Je suis déçu de ne pas pouvoir manger de glace ! » Encouragez votre enfant à faire éclater les bulles en les tapant de la main ou en les écrasant du pied. Ce n'est pas grave si ça devient drôle !

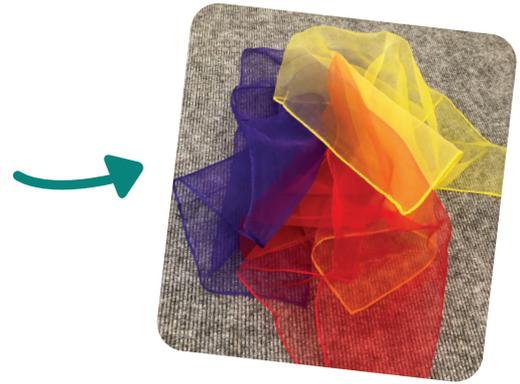


Je veux une
autre activité !

Choses à essayer avec les enfants de 2 à 5 ans

Émotions et mouvements

- Jouez de la musique ou chantez des chansons. Musique rapide, puis lente. Douce, puis forte. Discutez avec votre enfant du type de musique qui correspond à différentes émotions. « Comment te sens-tu avec la musique rapide ? » Dansez avec les foulards au rythme de la musique.
- Invitez votre enfant à inventer un mouvement différent pour chaque sensation. Peut-être un applaudissement pour se sentir heureux ? Un tourbillon pour excité ? Un saut pour bouleversé ? Encouragez-le à utiliser ses nouveaux mouvements pour exprimer ses émotions par la danse.



Pressez-la ! Écrasez-la !

- Encouragez votre enfant à jouer avec la pâte à modeler à sa manière. Offrez des outils de votre maison, comme des fourchettes, des pailles et des emporte-pièces. Jouer avec de la pâte à modeler permet aux enfants de se concentrer et cela peut être très apaisant.
- Pressez bien la pâte à modeler ! Faites des formes puis écrasez-les. Parlez du moment où votre enfant pourrait se sentir inquiet ou en colère. Demandez-lui de s'exercer à se calmer en pressant et en écrasant ces émotions !



Interactions quotidiennes

Exercez-vous à vous « calmer » dans le cadre de votre routine quotidienne. Respirez profondément ensemble. Comptez jusqu'à dix. Ou faites quelques étirements simples.

Utilisez des boîtes en carton, des couvertures et des oreillers pour créer un coin confortable dans votre maison. Remplissez-le de choses qui aideront votre enfant à se détendre - des animaux en peluche, des crayons, du papier et des livres, par exemple. Invitez votre enfant à utiliser son coin douillet comme endroit pour faire une pause lorsqu'il éprouve une émotion intense.

Montrez, remarquez, pratiquez

« Je suis vraiment énervé. Je vais faire une pause. »

Montrez à votre enfant des façons saines de répondre à vos propres émotions intenses.

« Tu as choisi de mettre tes bras derrière ton dos au lieu de frapper ta sœur. Tu as bien agi ! »

Remarquez quand votre enfant choisit une façon saine de gérer ses émotions. Faites-lui savoir pourquoi vous aimez son choix.

« Je vois que tu as du mal avec tes émotions. Veux-tu essayer de souffler des bulles ? Ou presser une balle spongieuse ? »

Exercez-vous à faire des choix sains avec votre enfant. Présentez-lui d'autres solutions ou demandez-lui s'il a des idées.