

Tout
plein
d'émotions



A.M. Creesh

Tout plein d'émotions

Livre publié par le ministère de l'Éducation, de la Culture et de la Formation, conçu pour que parents, gardiens d'enfants et jeunes enfants le lisent tous ensemble.

Aider l'enfant à nommer et à gérer ses émotions lui permet de développer une importante capacité de la vie quotidienne : celle de s'autoréguler.

Les enfants qui apprennent à rechercher le réconfort et à gérer leurs émotions apprennent plus facilement à gérer les hauts et les bas du quotidien.

Les gardiens qui essaient d'être calmes et réceptifs vis-à-vis des enfants sont plus à même de donner l'exemple en matière d'autorégulation et de soutenir les enfants dans cet apprentissage.







Chaque
jour, j'ai
des émotions.

Parfois,
je suis
content.



Parfois,
j'ai
peur.

Parfois,
je suis
Fou de Joie.



Parfois,
je suis
calme,



et d'autres
fois, je suis
Fâché.



Parfois,
je suis
triste,

et d'autres
fois, je me sens
agit  !   )



J'ai tout
plein d'émotions.



Quand mes
émotions sont trop
FORTES
et qu'elles
débordent,

tu peux m'aider.



On peut
prendre une
grande
respiration.



On peut
s'asseoir
ensemble.



Je peux prendre
ma peluche et ma
couverture préférée.



Je peux
pleurer.



On
peut
parler.

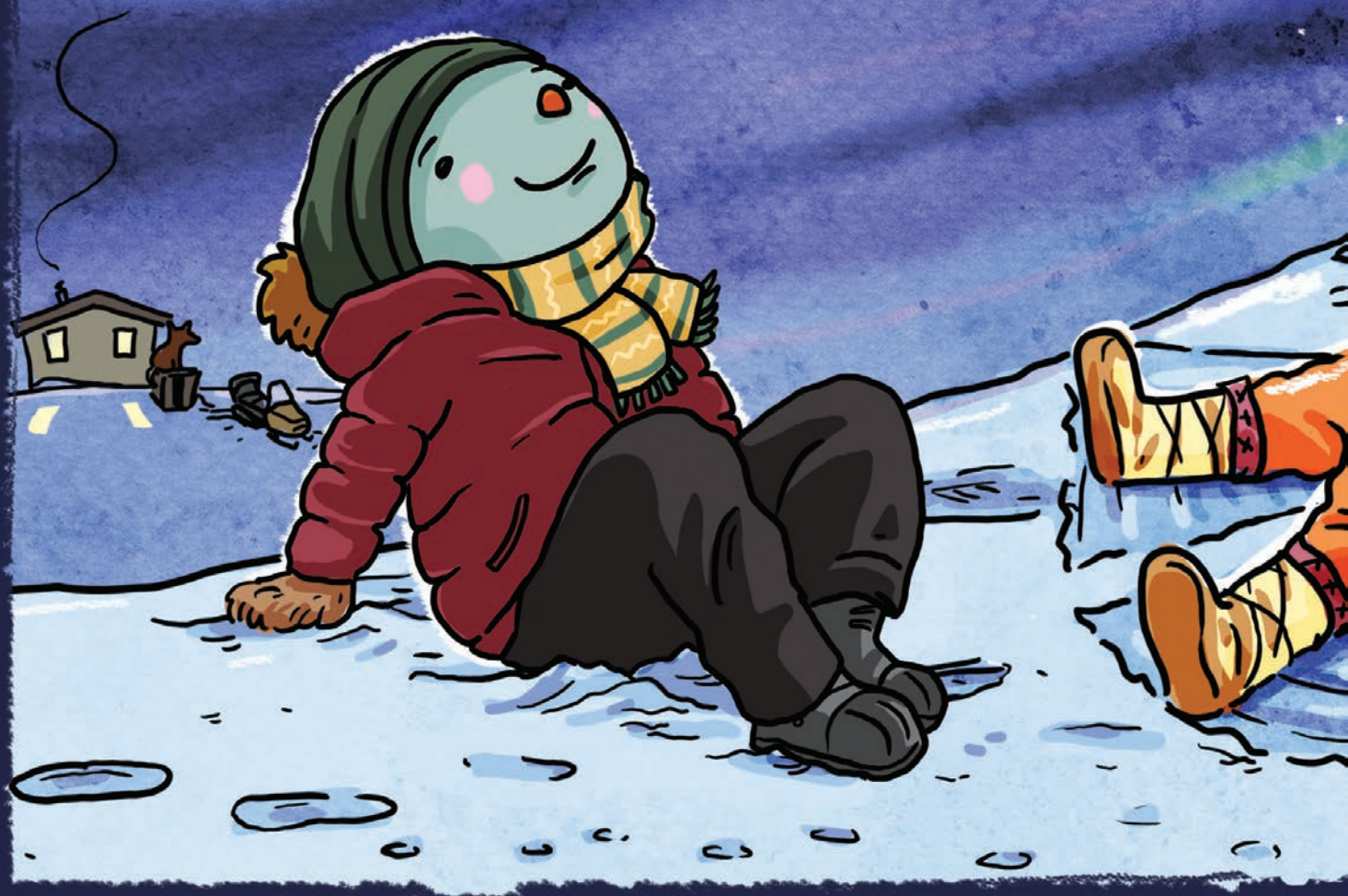
Je peux
chanter

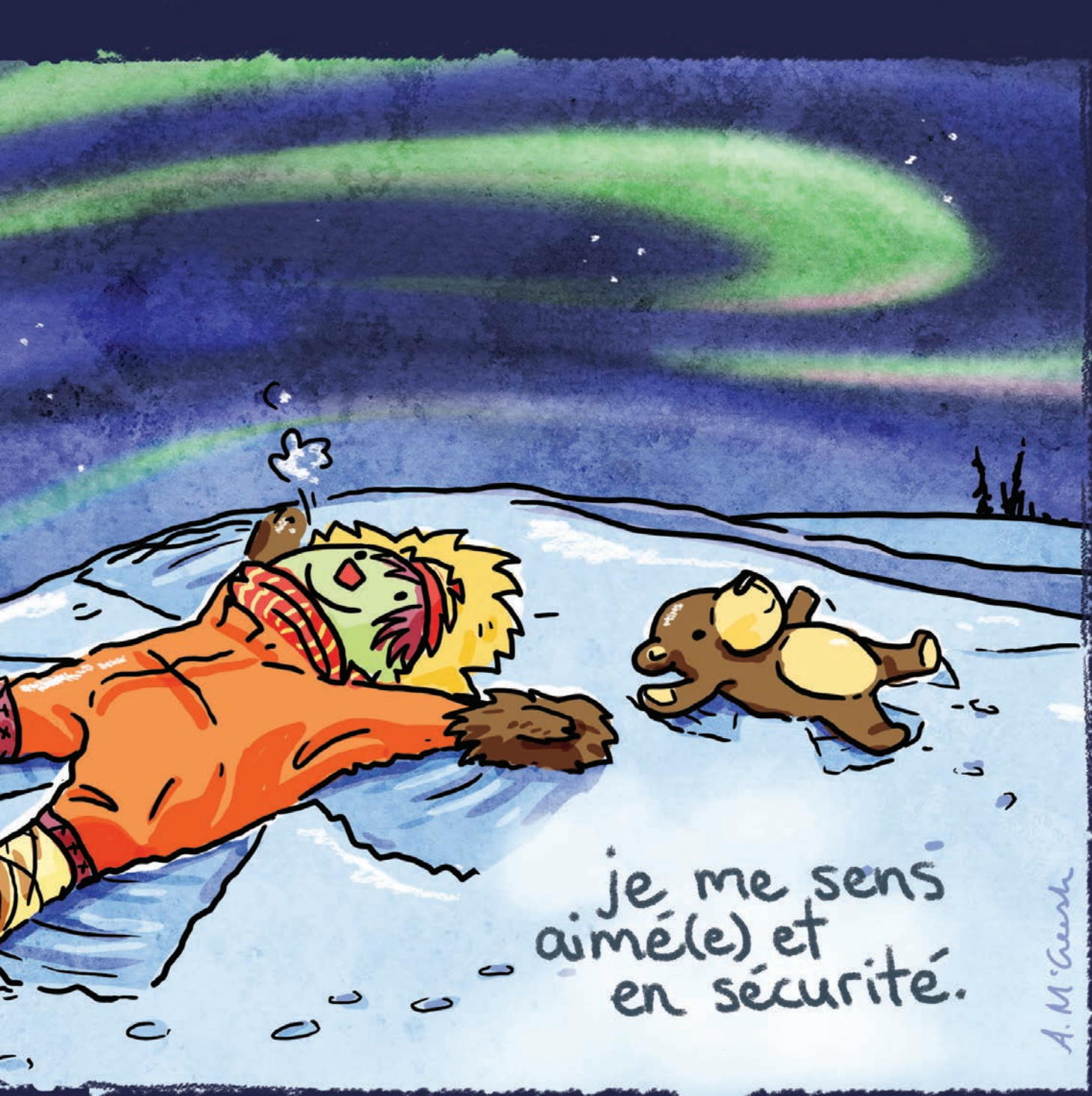


On peut
se faire un
câlin.



Quand tu
m'aides avec
mes émotions,





je me sens
aimé(e) et
en sécurité.

A. M. Gresh

Aidez l'enfant présent dans votre vie à développer sa capacité d'autorégulation.

1. CALMEZ VOTRE ENFANT LORSQU'IL SEMBLE DÉPASSÉ PAR SES ÉMOTIONS

Les jeunes enfants ont besoin d'un adulte pour les aider à gérer leurs émotions lorsqu'elles deviennent trop fortes. Soyez une présence apaisante pour votre enfant. Mettez-vous à son niveau, parlez d'une voix rassurante, ayez une expression faciale patiente et avenante, et prenez le temps de ralentir. Soyez attentif aux moyens que votre jeune enfant prend pour se calmer et aidez-le à s'en servir. Vous ne gâchez pas votre enfant en vous y prenant de cette façon. Vous lui montrez qu'il peut compter sur vous.

2. PARLEZ DES ÉMOTIONS

Les jeunes enfants apprennent à connaître leurs émotions. Aidez votre enfant à apprendre les mots pour les décrire. Lorsque vous nommez les émotions, vous aidez votre enfant à faire de même et vous lui apprenez qu'il est normal de ressentir ces émotions. Vous pouvez lui dire, par exemple, « Je vois que tu es fâché parce qu'on a fait tomber tes blocs » ou « Je vois que tu es triste parce que ton ballon s'est envolé ».

3. DONNEZ L'EXEMPLE

Vous pouvez donner l'exemple à votre enfant en lui montrant comment réagir à des émotions très fortes. Si vous renversez un verre, vous pouvez dire « Je suis fâché, car j'ai renversé quelque chose. Je vais compter jusqu'à dix et me calmer avant de tout nettoyer ».

4. AIDEZ VOTRE ENFANT À CRÉER UN ESPACE DE REPOS ET DE SÉCURITÉ

Demandez à votre enfant de se choisir une peluche, une couverture et un coussin qu'il placera sur le sol dans un endroit spécial. Proposez-lui de choisir un endroit sûr où il peut se reposer et s'apaiser. Encouragez votre enfant à y aller, mais ne le forcez pas.

1. FAITES PREUVE D'EMPATHIE ENVERS LES ÉMOTIONS DE VOTRE ENFANT

Montrez-lui que vous comprenez comment il se sent. Lorsque vous remarquez que votre enfant ressent une émotion, vous pouvez lui dire « Je vois que tu es en colère. C'est normal de ressentir de la colère. Je peux te faire un câlin ».

2. RACONTEZ À VOTRE ENFANT DES HISTOIRES QUI PARLENT D'ÉMOTION

Lisez à votre jeune enfant des livres avec beaucoup d'images et peu de mots qui dépeignent des émotions. Tout au long de la lecture, insistez sur le visage des enfants et nommez les émotions. Par exemple, vous pouvez dire « Le bébé pleure. Il a l'air triste » ou « Elle semble être très heureuse d'avoir reçu un nouveau jouet! » Il est important de profiter des occasions où l'enfant est calme et concentré pour aborder les émotions.

3. SERVEZ-VOUS DU CHANT POUR L'APPRENTISSAGE DES ÉMOTIONS

La musique est un bon moyen de partager et d'exprimer ses émotions. Chantez des chansons familières et réconfortantes, par exemple une berceuse que vous avez apprise votre grand-mère, des chansons accompagnées de tambour et des chansons d'amour. Apprenez des chansons à votre enfant, comme « Si tu aimes le soleil... ». Créez de nouveaux couplets, comme « Si tu as du chagrin, demande un câlin ».

4. APPRENEZ À GÉRER LES ÉMOTIONS FORTES SE TRADUISANT PAR DES COMPORTEMENTS COLÉRIQUES

Ces conseils visent à réduire les crises et les accès de colère de votre enfant. Les crises de colère sont normales chez les jeunes enfants et ne doivent pas vous surprendre. C'est de cette façon que votre enfant vous dit qu'il est dépassé par ses émotions. La meilleure façon de vous y prendre est de rester calme, de le garder en sécurité et d'être présent pour le calmer lorsque l'émotion s'estompée.

Pour obtenir plus de soutien pour vous et votre enfant, communiquez avec votre conseiller régional en petite enfance ou votre professionnel de la santé.

