

Comment aider votre enfant à reconnaître et à comprendre la tristesse

Alyson Jiron, Brooke Brogle & Jill Giacomini ; adapté par le programme GRIT

La tristesse est une des émotions les plus faciles à comprendre pour les jeunes enfants, et une de celles qu'ils arrivent à reconnaître chez les autres en premier. Tous se sentent tristes de temps en temps pour toutes sortes de raisons. En tant que parents, nous voulons donner à nos enfants la capacité de reconnaître quand ils se sentent tristes et, au besoin, de prendre des mesures pour mieux se sentir ou de demander de l'aide à quelqu'un. Quand vous aidez votre enfant à reconnaître les signes physiques qui accompagnent le sentiment de tristesse, ainsi qu'à comprendre les raisons pour lesquelles une personne pourrait se sentir triste, vous l'aidez à établir les bases nécessaires pour gérer ses propres émotions et relations. Parfois, il suffit simplement de reconnaître la tristesse de votre enfant (par exemple, de dire à votre enfant: « Tu es tellement triste qu'il soit l'heure de quitter le parc. »).

Suggestions pour les familles

Remarquez lorsque vous, votre enfant ou d'autres sont tristes. Vous pouvez dire:

- À propos de vous-même: « Je me sens très triste que Mamie soit retournée chez elle. Peut-être que je vais lui téléphoner. »
- À propos de votre enfant: « On dirait que tu es triste. Tu as les larmes aux yeux et la tête basse. »
- À propos des autres: « Ce petit garçon a l'air très triste. Je me demande ce qui l'aiderait à se sentir mieux ? »



Lisez des livres à propos de la tristesse. Parlez avec votre enfant de ce que le personnage vit et ressent, et pensez à des idées qui pourraient aider. Vous pouvez trouver de nombreux livres et activités correspondantes pour aider votre enfant à découvrir les émotions à l'adresse suivante :

<http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html#list>

Partagez avec votre enfant les moments où vous vous êtes senti triste. Que s'est-il passé ? Qu'avez-vous fait ? Êtes-vous resté triste à jamais ? Il est important que les enfants apprennent que les émotions peuvent (et vont !) changer.

Utilisez le jeu comme une façon de mettre en scène des situations tristes. Par exemple, vous pouvez dire : « Oh non, ce train est très triste. Tous les autres trains sont en train de jouer ensemble et il se sent triste et seul. »

Suggestions pour les éducatrices

Qu'un enfant soit triste parce qu'un parent est parti, qu'un jouet s'est brisé ou qu'il est tombé, il existe de nombreuses occasions d'apprendre quoi faire quand quelqu'un se sent triste. Les éducatrices nomment l'émotion pour l'enfant (en disant, par exemple : « Tu as l'air triste ») et les laissent penser à une solution pour les reconforter. Cela peut être un câlin, une histoire ou un objet spécial. Alors que les enfants deviennent plus compétents, ils apprennent eux-mêmes à reconforter leurs amis.

L'essentiel

Les façons dont un enfant se sent et se comporte sont étroitement liées. Les enfants qui gèrent leurs propres émotions sont beaucoup mieux préparés à contrôler leurs comportements. Les enfants qui arrivent à reconnaître leurs propres sentiments sont plus en mesure de rester calmes et d'utiliser des mots, au lieu de comportements difficiles, pour communiquer.