

Comment aider votre enfant à reconnaître et à nommer les émotions

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



Vous pouvez aider votre enfant à élargir son vocabulaire émotionnel en lui apprenant des mots pour les différents sentiments. Une fois qu'il connaît et comprend ces mots, vous pouvez l'aider à nommer ses propres sentiments et ceux des autres. Par exemple, vous rappelez-vous la fois où votre enfant a fait une crise à l'épicerie ou dans un autre endroit public ? Vous avez peut-être essayé d'apaiser votre enfant en lui disant de « se calmer », et vous vous êtes senti confus et n'avez pas su quoi faire quand la crise a continué.

La prochaine fois, vous pourrez mieux aider votre enfant à comprendre et à gérer les émotions qu'il ressent en disant : « Tu as l'air triste et déçu. Parfois je me sens comme ça aussi. Je me

demande ce qu'on peut faire pour mieux se sentir ? » Apprendre les émotions à votre enfant peut être une expérience amusante et enrichissante, et peut aider à éviter les comportements difficiles.

Suggestions pour les familles

- Énoncez simplement comment votre enfant se sent. « Tu as l'air très excité ! Je vois que tu as de grands yeux et la bouche ouverte. »
- Énoncez comment les autres se sentent. « Oh non, ce petit garçon est très fâché. Je vois qu'il pleure et qu'il serre les poings. Je me demande pourquoi ? »
- Énoncez comment vous vous sentez. « Je suis vraiment frustré que la tondeuse soit brisée. Je pense que je vais faire une pause et trouver des solutions à ce problème. »
- Utilisez les livres comme outil d'apprentissage. Il existe une grande sélection de livres pour enfants se concentrant sur l'intelligence émotionnelle. Rendez-vous sur <http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html#list> où vous trouverez une liste de livres, des activités correspondantes et d'autres ressources pour enseigner l'intelligence émotionnelle.

Suggestions pour les éducatrices

Discutez avec les éducatrices de votre enfant de la façon dont elles enseignent les émotions aux enfants du centre. De nombreuses émotions sont observées et vécues dans les centres de la petite enfance. Avec l'aide des adultes, les enfants apprennent à reconnaître et à ressentir les émotions dans leur corps.

Avec les livres, les activités planifiées et les expériences réalistes, les éducatrices démontrent qu'un enfant est triste parce qu'il pleure ou qu'il est fâché parce qu'il serre les poings. Quand les enfants commencent à reconnaître à quoi ressemblent les émotions, ils peuvent commencer à gérer leurs propres émotions et à sympathiser avec les autres.

L'essentiel

Les enfants qui ont un vocabulaire émotionnel varié:

- tolèrent mieux la frustration
- s'impliquent dans moins de conflits
- utilisent moins de comportements destructifs
- sont plus sains
- sont moins seuls
- sont moins impulsifs
- se concentrent plus facilement
- ont plus de succès académique