



Comment aider votre enfant à reconnaître et à nommer les émotions

Modeler l'utilisation des mots pour décrire les émotions de votre enfant et les vôtres peut aider à enrichir son vocabulaire émotionnel. 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 de la fois où votre enfant s'est fâché 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 il a continué d'être triste ou en colère.

La prochaine fois, vous pourrez mieux aider votre enfant à comprendre et à gérer les émotions qu'il ressent en disant : « Tu pleures. Tu as l'air triste. Parfois je me sens comme ça aussi. Je me demande ce qu'on peut faire pour aller mieux ? » Soutenir votre enfant dans l'apprentissage de ses émotions est essentiel et peut vous aider à renforcer votre relation avec lui.

Suggestions pour les familles

- Énoncez simplement comment votre enfant se sent. « Tu as l'air très excité ! Je vois que tes yeux sont grands ouverts et que tu sautes partout ! »
- 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 des livres comme outils d'apprentissage. Il existe une grande sélection de livres pour enfants axés sur la littératie émotionnelle. Le bibliothécaire de votre bibliothèque locale peut aussi vous aider à trouver des livres.

Discutez avec les éducatrices de votre enfant pour voir comment elles aident les enfants à apprendre les émotions dans leur centre. Dans un environnement d'apprentissage et de garde,

de nombreuses émotions sont observées et vécues. Avec l'aide des adultes, les enfants apprennent à reconnaître comment les émotions se manifestent et se ressentent dans leur corps.

Suggestions pour les éducateurs/éducatrices

- Utilisez des livres, des chansons et des activités planifiées pour aider les enfants à reconnaître et à nommer les émotions.
- Tout au long de la journée, observez les interactions des enfants et utilisez des expériences réelles pour discuter des émotions et de la façon dont elles se manifestent dans le corps.
- Reconnaissez les émotions des enfants et aidez-les à trouver des moyens sécuritaires d'exprimer leurs sentiments.
- Aidez les enfants à reconnaître les émotions chez les autres et à faire preuve d'empathie.
- Assurez-vous que votre environnement offre un espace où les enfants peuvent choisir d'aller pour calmer leur corps.
-

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 à l'école et dans la vie

