



Comment aider votre enfant à reconnaître et à comprendre la tristesse

La tristesse est une des émotions les plus faciles à comprendre pour les jeunes enfants, et une de celles qu'ils apprennent 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. Lorsque nous aidons les enfants à reconnaître comment la tristesse se manifeste dans leur corps, ils peuvent alors exprimer ce qu'ils ressentent et communiquer ce dont ils ont besoin pour se sentir mieux. 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. Le bibliothécaire de votre bibliothèque locale peut aussi vous aider à trouver des livres.

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 zèbre est très triste. Toutes les autres peluches sont en train de jouer ensemble et il se sent triste et seul. »

Suggestions pour les éducateurs/éducatrices

Au cours de la journée, les enfants peuvent ressentir de la tristesse pour de nombreuses raisons, par exemple lorsqu'un parent part, qu'un jouet se casse ou qu'ils tombent. Ces moments offrent une occasion précieuse de parler des émotions et des façons saines de les exprimer. Les éducatrices nomment l'émotion pour l'enfant (en disant, par exemple : « Tu as des larmes dans les yeux. Tu as l'air triste ») et les laissent penser à une solution pour les réconforter. Cela peut être un câlin, une histoire ou un objet spécial. Alors que les enfants gagnent en confiance, ils apprennent eux-mêmes à réconforter leurs amis.

L'essentiel

Les façons dont un enfant se sent et se comporte sont étroitement liées. Les enfants qui parviennent à exprimer leurs émotions et à communiquer leurs besoins sont en mesure de développer des relations plus solides avec leurs pairs et les adultes.

