

## Propositions de participation

### Gérer ses émotions

*Pour les enfants en difficulté (Crises, angoisses, frustration, difficultés d'endormissement, difficultés relationnelles...)*

## Quelques mots...

Ce n'est pas toujours facile quand l'enfant est submergé par ses émotions, il crie, pleure, saute partout, tape... Ce qui est essentiel est de ne pas bloquer l'émotion mais d'accompagner l'enfant dans la gestion et l'expression de ses émotions...

### Gérer la crise : *Une voix apaisante, calme, douce est indispensable...*

Se mettre au niveau de l'enfant, mettre des mots sur ses émotions : « tu es en colère », « tu es triste », « tu es content », « tu as peur », montrez lui que vous comprenez, « je sais que tu es en colère car j'ai dit non », n'hésitez pas à parler de vous, comment vous réagissez dans une telle situation (vous êtes son premier modèle !).

Vous pouvez par la suite (lorsqu'il commence à se calmer), contenir votre enfant physiquement, prenez le dans vos bras, redites lui que vous comprenez ce qu'il ressent, laissez le s'apaiser, lui apportez un verre d'eau et détournez son attention vers une activité.

Le guider vers l'expression verbale, dites lui : « ne fait pas ça, dis « je suis en colère » au lieu de jeter tes jouets ou de taper ».

**Lui montrer différentes façon d'exprimer sa colère (voir ci dessous : coin pour exprimer ses émotions)**

Durant un moment calme, revenir sur ce qu'il s'est passé en lui donnant des stratégies. « La prochaine fois que tu seras en colère car j'ai dit « non » tu pourras me le dire et on verra ensemble les solutions pour se calmer ».

#### *Coin pour exprimer ses émotions*

Préparez dans sa chambre un coin ou une boîte où il pourra exprimer ses émotions de différentes manières : une balle anti-stress, une boîte à cris, des feuilles de papier journal à froisser, une couverture, un pouf, un tableau Velléda, des objets sensoriels (captivent l'attention), des objets à manipuler...

**Félicitez votre enfant quand il arrive à se calmer.**

## Éviter la crise

---

Éviter le « non », détourner son attention en proposant une autre activité, toujours dans une tonalité positive.

Montrez le modèle à votre enfant : **N'hésitez pas à verbaliser à voix haute la façon dont vous gérez vos émotions** « ok je suis en colère car... mais je vais respirer, fermer les yeux, ca va me faire du bien... »

### Éviter la frustration et assouvir cette soif de découverte :

Boite à découverte : Avec l'enfant, écrivez, dessinez sur un papier les choses dont vous aimeriez découvrir ensemble : sortie, parc, cinéma, livre, dessin, jeux, thèmes (l'espace, la famille, les métiers etc.). Mettez le papier dans la boite et vous pouvez piocher un papier lorsque vous vous accordez du temps.



## Connaître ses émotions pour mieux les gérer

---

- S'aider de supports visuels illustrant les différentes émotions (dessins, livres etc.). Questionnez votre enfant : Est-ce qu'il est triste ? En colère ? Comment il va réagir après?
- Jouer avec les émotions : fabriquer des visages avec différentes émotions (pâte à modeler, papier, carton, gommettes, plumes etc.)
- Créer un livre : Un livre joyeux où l'enfant regroupe tout ce qui le rend joyeux (image, photo, dessin), un livre colère, un livre triste, un livre de la peur...
- Mimer les émotions, demandez lui à quel moment il se sent comme ça
- Mimer des animaux avec différentes émotions
- Jouer à des jeux de rôle

