

GERONS LES EMOTIONS DE NOS ENFANTS

Dans la situation où nous nous trouvons certains enfants peuvent très vite rentrer dans de la colère, de la tristesse ... du fait de l'incompréhension de la situation.

En effet, lorsque votre enfant vous demande d'aller jouer au parc, d'aller à l'école, de se promener au lac de Bruguières ... et qu'à chaque fois vous êtes obligé de lui répondre « Non, on ne peut pas » cela peut générer de la colère, de la tristesse de l'angoisse ... de l'injustice.

Julie Petit, notre psychologue scolaire, vous propose de créer des boîtes à émotions.

Une boîte à chagrin, colère, ... :

→ Ecouter et permettre à l'enfant d'exprimer ses émotions, quelles qu'elles soient. Cela peut être difficile pour certains parents, fragilisés par la situation ou simplement en difficulté pour communiquer sur les émotions. La proposition est donc de fabriquer une boîte fermée (boîte à chaussure, à mouchoirs, petit carton...), que l'on ne peut pas ouvrir et dans laquelle on peut glisser des dessins par une fente. Cette boîte leur appartient et lorsqu'ils expriment ces émotions (s'énervent, sont de mauvaise humeur, pleurent, tout cela de façon exagérée et anormale par rapport à d'habitude), on leur propose alors de dessiner ce qui les met en colère ou les rend tristes. Une fois le dessin réalisé, ils peuvent en parler s'ils le souhaitent ou simplement le glisser dans la boîte pour "l'évacuer" de leur tête ou de leur cœur et le mettre dans un endroit repéré, sécurisé, dont ça ne sortira pas, sauf s'ils vont eux-même le chercher. Cela permet de ne pas nier tout cela, sans "encombrer" la tête des parents: l'enfant peut dire ce qu'il a à dire, on lui permet d'en faire quelque chose, donc il trouve une "solution" apaisante à son problème, et les adultes ne se trouvent pas envahis par les émotions de leur enfant.

Une boîte à envie :

→ En parallèle, on peut mettre en place une deuxième boîte qui elle n'a pas besoin d'être fermée, dans laquelle l'enfant pourra déposer toutes les envies qu'il a et qui ne peuvent pas être satisfaites pour le moment. Cela lui permet de prendre conscience qu'il ne s'agit que de renoncements temporaires et que lorsque la vie reprendra son cours "normal", ces demandes pourront alors être satisfaites. Le but est de limiter la frustration de l'enfant et de matérialiser qu'il s'agit d'attendre et

non de renoncer à tout définitivement. C'est la boîte de "ce qu'on ne peut pas faire pour le moment mais que l'on refera plus tard".

Une boîte des petits bonheurs :

→ Il ne faut pas négliger les petits moments de joie où vous partagez avec votre enfant, où vous rigolez, où vous jouez ... Ce sont des moments dans lesquels on peut avoir envie de se replonger quand justement ça ne va pas... Ce seront les bons souvenirs à garder.

Différents albums traitent des émotions :

- La couleur des émotions de Anna Llenas
- Aujourd'hui, je suis ... de Mies Van Hout
- Le loup qui apprivoisait ses émotions de Orianne Lallemand
- Il y a des jours de Mies Van Hout
- Dans mon petit cœur de Jo Witek
- A l'intérieur de moi de Aurélia Gaud