

Les émotions ça se partage!

Les émotions on en a tout le temps, mais elles ne sont pas toujours faciles à vivre !

Voici quelques conseils pour parler des émotions et les reconnaître avec sérénité :

PRENEZ LE TEMPS...

1. Prenez une grande inspiration avant de réagir à une émotion. Si possible isolez-vous avec votre enfant et mettez-vous à son niveau (assis en face de lui). Restez calme et parlez d'une voix claire et gentille. Prenez le temps de décoder l'émotion vous pourrez ainsi mieux ajuster votre réaction.

2. Prenez le temps de nommer et de discuter des émotions. Lorsque cela est possible, choisissez un environnement calme (par ex: la chambre à coucher de votre enfant ou un endroit dans lequel votre enfant se sent en sécurité).

3. Normalisez les émotions présentes (exemples : « C'est OK de se sentir triste quand... », « C'est normal d'être en colère) sans pour autant banaliser ce que ressent votre enfant.

4. Acceptez les émotions ressenties. Souvenez-vous que dans des moments de crise votre enfant a besoin de l'aide d'un adulte pour se calmer et a avant tout besoin de votre bienveillance. Lutter contre les émotions peut devenir épuisant ! Vous pouvez plutôt vous en servir et travailler avec celles-ci.

5. Demandez-vous comment en tant que parent vous pouvez aider votre enfant dans sa gestion des émotions et favoriser un attachement sécurisé chez votre enfant. Aidez votre enfant à faire sens de ce qu'il vit et faites preuve de douceur et de bienveillance envers vos propres émotions.

Parler des émotions c'est faire preuve de beaucoup de compassion pour que votre enfant se sente avant tout en sécurité.

N'OUBLIEZ PAS DE... rire, de jouer et de profiter des petites choses simples de la vie ; cherchez à avoir de la gratitude pour les personnes et les choses qui vous entourent ; choisissez d'être aventureux et essayez de nouvelles choses ! Décidez d'avoir un rythme plus lent, en particulier lorsque vous êtes avec vos enfants et profitez des beaux moments ensemble !



WWW.FUNCONNECTFAM.COM

