

Comment apprendre aux enfants à gérer leurs émotions ?



Incarner soi-même en tant qu'adulte l'auto régulation



Nos enfants nous observent. Il est judicieux de s'assurer que notre comportement est bien celui que **nous souhaitons qu'ils reproduisent**, ou de reconnaître nos **erreurs**, de nous excuser et de verbaliser nos intentions.

Identifier les alertes dans le corps

En cas de crise émotionnelle, nous pouvons **refléter** à l'enfant ce qui se passe dans son corps **“Je vois que tu serres les poings. J'ai l'impression que c'est la colère qui monte en toi. C'est ça ?”**

Donner un nom précis et une intensité à l'émotion

Nommer les **4 émotions de base** (peur, colère, tristesse, joie) puis **élaborer** le vocabulaire (“J'ai l'impression que tu es très énervé, on peut dire que tu es excédé” ou “Je te vois soucieuse, tu es préoccupée ?”) Quand une émotion forte traverse l'enfant, lui suggérer de la nommer puis de **l'évaluer entre 1 et 10** (1 = émotion faible et 10 = émotion intense). Une colère avec une note de 9 ou 10 serait comme un **volcan en éruption**.



Respecter les particularités de chaque enfant

Certains enfants préfèrent s'isoler en cas de tristesse plutôt que d'être consolé; certains ne supportent pas d'être touchés pendant une crise de colère; d'autres vont montrer leur stress avec des maux de tête ou de ventre.

-> **Se “brancher” sur cet enfant en particulier** pour ne pas imposer une solution prête à l'emploi et pour être plus empathiques, et donc plus efficace.

Savoir s'arrêter pour se calmer

Montrer à l'enfant quelques exercices de **respiration** qui l'aideront à apaiser ses émotions quand elles sont fortes (au-delà de 5 par exemple). Ces exercices seront montrés en dehors des crises émotionnelles afin que l'enfant les maîtrise et les connaissance suffisamment pour pouvoir les mobiliser en cas de besoin. L'idée est que l'enfant réalise ces exercices jusqu'à ce qu'il **évalue son émotion à 3 ou moins**.

Trouver des solutions à court terme et long terme

Résolution de problème aux enfants en trois temps :

1. **Identifier le problème** : “Là, j'ai un problème quand...”
2. **Identifier les émotions** : “Je me sens...” ou “Je me suis senti...”
3. **Chercher des solutions** à court terme puis à long terme : “Une solution possible tout de suite serait de...” puis “Une solution possible pour la prochaine fois serait de...”

