

DÉVELOPPER SON EMPATHIE

MOT AUX PARENTS

Chers parents,

Pour vivre des relations harmonieuses avec les autres, votre enfant doit non seulement être capable de prendre conscience de ses propres sentiments, mais il doit également prendre conscience des sentiments vécus par les autres et développer son empathie... Quel défi!

L'empathie, c'est la capacité de comprendre et de respecter les sentiments des autres ; ce qui n'est pas toujours facile surtout lors des situations conflictuelles. Il faut éviter de confondre l'empathie avec la sympathie qui est le fait de ressentir les mêmes sentiments que l'autre.

COMMENT SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES :

- Posez les questions suivantes à votre enfant : « Comment te sentirais-tu si tu étais à sa place ? », ou « Comment penses-tu qu'il se sent dans cette situation ? » ;
- Rappelez à votre enfant l'importance de respecter les sentiments et les réactions de l'autre personne et d'accepter la différence ;
- Félicitez votre enfant lorsqu'il parvient à être empathique ou lorsqu'il fait un effort pour le devenir.