

LES SENTIMENTS... LES RECONNAÎTRE ET LES NOMMER

MOT AUX PARENTS

Chers parents,

Il est normal de vivre des conflits, mais ces derniers réveillent en nous beaucoup de sentiments. Parler de nos sentiments lorsque l'on est en conflit n'est pas chose facile. Pourtant, il est tout à fait légitime de vivre de la tristesse, de la gêne, de la colère ou tout autre sentiment selon la situation. Apprendre à reconnaître et à exprimer nos sentiments de façon pacifique devient donc la clé pour éviter de blesser l'autre et d'utiliser la violence comme mode d'expression. Il est important de guider votre enfant à élargir son vocabulaire afin de cerner ses sentiments et ainsi mieux les exprimer et respecter ceux des autres.

COMMENT SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES :

- Acceptez les sentiments de votre enfant ;
- Aidez votre enfant à reconnaître et à nommer ses sentiments :
 - En lui demandant comment il se sent ;
 - En lui nommant les sentiments que vous percevez ;
 - En lui nommant les signes physiques que vous observez.
- N'hésitez pas vous-mêmes à exprimer vos sentiments de manière pacifique ;
- Sensibilisez votre enfant à l'importance de respecter les sentiments des autres.