Relais d'Assitant(s) Maternel(le)s Enfant(s) Parent(s)

ACCEPTER SES EMOTIONS

Association : Ensemble pour l'Éducation de la Petite enfance – SITE
http://www.enfance-et-covid.org/

POURQUOI ?

Inutile de s'énerver ou d'isoler l'enfant, de le punir ou de penser qu'il fait exprès. Mais prévenir l'isolement sensoriel, est essentiel.

Avant 6 ans, l'enfant est l'émotion qu'il vit. Son cerveau n'est pas encore équipé pour réguler seul ses états émotionnels. Il est comme bléssé.

COMMENT ?

- Je regarde l'enfant, à sa hauteur. Je garde le lien et je décris ce que je vois sur son visage et dans son corps : « tu trembles ! »
- Je lui demande de mesurer la taille de son émotion avec ses bras : « petite, moyenne, grande ? »
- Je pose des mots empathiques sur ce qu'il vit « C'est dur ! …»
- Je pose des questions à l'enfant et nomme l'émotion et ce qui l'a déclenchée. « Ce chien a aboyé fort ! ça t'a fait trembler! La peur te prépare à réagir au danger. »
- J'aide l'enfant à l'exprimer jusqu'à la résolution de l'émotion.
- « Il n'y a plus de danger. Tu peux pleurer et trembler tout ce que tu veux pour te libérer maintenant »
- Je lui fournis du contact chaleureux, souvent proposer l'enfant de dessiner, c'est un très bon moyen de décrire la situation à sa façon et de décharger son émotion.
- Je passe le relais si je suis en difficulté.

QUELQUES VIDEOS :

- Vice versa :
https://www.youtube.com/watch?v=9jx2P6Z_DKU

- Isabelle Filliozat :
https://www.youtube.com/watch?v=N0sv4scZIqs&t=353s

- Nommer ses émotions :
https://www.youtube.com/watch?v=HZiNR3IFh-k

- La colère :
https://www.youtube.com/watch?v=gDG_YX_GOOU

- La tristesse :
https://www.youtube.com/watch?v=ILC1rFW4htM